

Presso le nostre edizioni

A. Andreopoulos, *Il segno della croce*
L. Andrewes, *Una guida per la preghiera*
D. Bonhoeffer, *Imparare a pregare*
J. Lafrance, *La preghiera del cuore*
Matta el Meskin, *La gioia della preghiera*

*Il nostro Catalogo generale aggiornato
è disponibile sul sito*

www.qiqajon.it

CLAUDE FLIPO

INVITO ALLA PREGHIERA

AUTORE: Claude Flipo
TITOLO: *Invito alla preghiera*
COLLANA: Scintille
FORMATO: 18 cm
PAGINE: 114
TITOLO ORIG.: *Invitation à la prière*
EDITORE ORIG.: © Édition Vie chrétienne, Paris 2014
Édition Fidélité, Namur 2014
TRADUZIONE: dal francese a cura di Laura Marino, monaca di Bose
IN COPERTINA: *Colomba bianca*, cartolina

© 2020 EDIZIONI QIQAJON
COMUNITÀ DI BOSE
13887 MAGNANO (BI)
Tel. 015.679.264 - Fax 015.679.290

ISBN 978-88-8227-565-5

EDIZIONI QIQAJON
COMUNITÀ DI BOSE

INTRODUZIONE

La qualità della vita è la qualità delle nostre relazioni. Ora, come potrebbe essere diversamente per la vita cristiana e per la relazione che la fonda, la preghiera? Come le condizioni di lavoro, di alloggio, di trasporto, invece di isolarci devono promuovere le relazioni umane, così anche il nostro modo di vivere deve aiutarci a trovare Dio. Un'esistenza senza la preghiera diventa ben presto disumana. Lo sanno bene i cristiani, che oggi aspirano a ritrovarla come dimensione essenziale della propria vita. Ma questo desiderio si scontra con molte difficoltà, e lo scoraggiamento è in agguato. E se i gruppi di preghiera sono certamente di aiuto e di stimolo, ci rimandano anche alla necessità della preghiera personale.

Ritrovare le condizioni della preghiera, scoprire un cammino personale e un modo di pregare che sia veramente nostro: è l'obiettivo di queste pagine, che non cercano l'originalità, ma la semplicità e la chiarezza. La casa del Padre ha molte dimore e il mondo della preghiera diverse vie d'accesso. Si può anche

cominciare la lettura di questo libretto a partire da un capitolo qualsiasi, indifferentemente.

L'invito alla preghiera è un invito al lavoro, come suggerisce il capitello della Cattedrale di Vézelay conosciuto come il *Mulino mistico*. Infatti il nostro cuore è come un mulino, che macina ciò che vi si versa: frumento o zizzania. Solo lo Spirito di Gesù può insegnarci a pregare, non possiamo nulla senza la sua ispirazione. Ma anch'egli non può nulla senza uno sforzo da parte nostra. L'epoca attuale richiede scelte nuove, invita i cristiani a compiti nuovi: "Datevi da fare – dice Gesù – non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna" (Gv 6,27).

LE CONDIZIONI DELLA PREGHIERA

Il desiderio

“O Dio, tu sei il mio Dio, dall'aurora io ti cerco, ha sete di te l'anima mia” (Sal 63,2). Il primo passo verso la preghiera è il desiderio. Desiderio confuso, multiforme, che non conosce ancora colui che può soddisfarlo, ne conosce solo la mancanza. Percezione di un vuoto interiore, della vanità di un'esistenza superficiale, dell'inutilità di una vita vissuta nell'eccezione e nella saturazione. E tuttavia l'intuizione che questa vita ha un orizzonte: “Tu ci hai fatti per te, Signore, e il nostro cuore non ha pace finché non riposa in te”¹.

Desiderio sottile come il filo di una ragnatela, debole come lo stoppino ancora fumante? Oppure potente come un grido, forte come un'ondata che all'improvviso inonda la spiaggia della tua vita? Non

¹ Agostino di Ippona, *Confessioni* I,1,1, cura di C. Carena, A. Trapè e F. Monteverde, Roma 1965, pp. 4-5.

ha importanza. Se questo desiderio è in te, tu stai già pregando. O meglio, lo Spirito santo prega in te.

Perché da noi stessi non sappiamo pregare. “Se tu conoscessi il dono di Dio” (Gv 4,10), dice Gesù alla Samaritana. Noi non lo conosciamo, ma lo Spirito lo conosce, e intercede per noi, dal profondo del nostro essere, volgendosi a Dio con gemiti (cf. Rm 8,23). Se tu desideri Dio è perché lo Spirito santo desidera in te. Dal battesimo dimora in te, come vento che attende che tu issi la vela, come fuoco che vuole rendere ardente il rovetto della tua vita. L’hai forse già inteso soffiare? O sentito bruciare? Oppure geme ancora, dimenticato, al fondo del tuo cuore ingombro di idoli, in attesa di essere liberato?

In fondo pregare non è altro che prestare attenzione ai gemiti dello Spirito che ci è stato donato, predisporre tutto perché viva in noi e prestarci alla sua azione; finché questa presenza non penetri a poco a poco le zone profonde del nostro essere e, come nuovo lievito, faccia crescere tutta la pasta; finché le nostre facoltà più consapevoli (memoria, intelligenza, volontà, sensibilità, e infine anche il nostro corpo) non passino dalla tristezza alla gioia, dallo scoraggiamento alla speranza, dal ripiegamento su di sé all’amore, e non vengano interamente riordinate al servizio e alla lode del nostro Creatore e Signore.

Come fare? Lasciare spazio a questo desiderio: in certi giorni potrà sembrare morto e sepolto per sem-

pre, poi nuovamente risorgente, come quei fiumi sotterranei che si credevano dispersi e riemergono in superficie. Seguirne il filo, risalendo pazientemente fino alla sorgente, attraversandone le piene e i periodi di aridità. Dio non ci svuoterebbe se non volesse ricolmarci. Non accettare di fermarsi presso acque stagnanti e melmose. Malgrado i nostri sforzi per dissetarci bevendo a cisterne scavate con le nostre mani e piene di crepe (cf. Ger 2,13), la sete rinasce in un’altra forma, come delusione, stanchezza, angoscia: “Fino a quando, voi uomini, avrete questi cuori chiusi, con questo gusto del nulla, questa corsa alla menzogna?” (cf. Sal 4,3). Anche i nostri affetti umani più nobili e sacri esigono una forza e un compimento che ci trascende: “Molti dicono: ‘Chi ci farà vedere il bene?’ ... Hai messo più gioia nel mio cuore di quanta ne diano a loro grano e vino in abbondanza” (Sal 4,7-8).

Per andare a Dio non serve certo essere forti, equilibrati, irreprensibili. Serve molto di più essere poveri, bisognosi, zoppicanti. O meglio, serve riconoscerlo e levare a lui il nostro grido. È questa, si potrebbe dire, l’unica difficoltà della preghiera: l’umiltà di cuore. I bambini entrano nel Regno con grande naturalezza, i grandi invece devono farsi violenza, perché non viene spontaneo all’adulto, alla persona matura, riconoscere che il suo centro e la sorgente del suo essere non gli appartengono.

Per andare alla sorgente i metodi di preghiera possono aiutare, ma possono anche essere di intralcio. Gesù non insegna metodi, risveglia il cuore. Non impone prerequisiti, insiste sull'urgenza: il Regno è alle porte, volgetevi a esso. L'unica condizione è il desiderio.

E noi, possibile che siamo privi di desiderio? Eppure abbiamo cominciato a sfogliare queste pagine... Ascoltiamo quello che dice Gregorio Magno:

Tra i piaceri del corpo e quelli dello spirito c'è sempre questa differenza: i primi, quando non sono stati ancora sperimentati, suscitano un desiderio ardente ma una volta gustati lasciano chi ne ha goduto in una situazione di fastidio e di sazietà. I piaceri dello spirito, invece, prima di essere sperimentati sono visti con tedio, ma una volta gustati accendono il desiderio, e chi ne ha goduto li brama con intensità sempre più viva quanto più ne fruisce².

Bisogna soltanto iniziare, ecco tutto. Oggi io comincio... o ricomincio!

“Fammi conoscere la strada da percorrere” (Sal 143,8), Signore, quando il mio desiderio si volge a te.

² Gregorio Magno, *Omellie sui vangeli* II,36,1, a cura di G. Cremascoli, Roma 1994, p. 483.

Il luogo

“Quando preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà” (Mt 6,6).

Il luogo della preghiera non è quello in cui si viene visti da altri, quando siamo alla ricerca di gratificazioni nell'approvazione altrui. Oggi siamo portati a pensare di non correre più questo rischio, dal momento che le quotazioni della preghiera sono in ribasso. Ma rimane il pericolo di andare alla preghiera preoccupati unicamente di essere in regola. “Bisogna pur pregare! Sarebbe opportuno fare un ritiro ogni anno...”. Il bisogno di mettersi a posto nei confronti di una prescrizione un po' vaga e colpevolizzante si sovrappone allora completamente al bisogno di “esistere” dinanzi al Padre. Non si tratta più di un incontro, di un'esposizione audace al cospetto di colui che è presente nel segreto, ma di un approccio teso all'auto-rassicurazione, nel quale rischiamo al contrario di proteggerci da ogni incontro. Ci comportiamo come il fratello maggiore della parabola del Vangelo secondo Luca 15, che fa leva sulla sua osservanza minuziosa dei comandamenti per evitare di essere messo in discussione dal padre.

L'adempimento del “dovere di pregare” diventa allora un alibi: invece di rimanere alla presenza del

Signore, me ne sto altrove, tutto intento all'osservanza del precetto. Vivere sotto la legge, da Adamo in poi, può essere un modo per nascondersi tra gli alberi del giardino.

Dunque come individuare il luogo dell'incontro? Un incontro è vero solo se i due che si incontrano sono autentici. Se Gesù mi invita, per trovare il Padre, a entrare nella stanza più ritirata è perché questa è il luogo dove sono me stesso. C'è infatti in ciascuno di noi una moltitudine di personaggi sociali, di ruoli che svolgiamo dinanzi agli altri, di maschere con le quali ci proteggiamo, "per essere visti dalla gente" (Mt 6,5). Forse non ne abbiamo più coscienza, ma è soltanto al di là di questi atteggiamenti convenzionali che risiede la nostra vera personalità, quella che probabilmente facciamo tanta fatica ad accettare con i suoi limiti e le sue miserie, e che comunque il Signore conosce, accetta e ama.

Da qui deriva spesso il senso di smarrimento che si prova nella preghiera: è venuta meno la consapevolezza del nostro vero essere. Siamo distratti, cioè attirati fuori da noi stessi dai molteplici desideri che fanno di noi degli esseri divisi. Siamo preoccupati, immersi prima del tempo nell'ansia per il domani. Siamo colpevoli, alla ricerca di quelle azioni virtuose con le quali poter ritrovare rispettabilità ai nostri stessi occhi. Tutto questo, dice il vangelo, lo ricercano i pagani, ma "il Padre vostro sa di quali cose avete

bisogno" (Mt 6,8). La nostra fiducia nell'attenzione che Dio ha per noi dovrebbe liberarci da questi alibi: "Affida al Signore il tuo peso ed egli ti sosterrà" (Sal 55,23).

Ma per l'incontro con Dio è anche importante la verità di colui alla cui presenza stiamo. Gregorio di Nazianzo diceva che quando pensiamo che l'immagine di Dio che portiamo in noi coincida con lui, sostituiamo il Dio vivente con un idolo. Diciamo che Dio è Padre, o Signore, o Creatore, e certamente abbiamo ragione, a condizione che queste parole vengano evangelizzate. Altrimenti rischieremmo, anche qui, di stare alla presenza di un essere immaginario che non è che la proiezione dei nostri bisogni, malesseri o rimorsi. "Dio è più grande del nostro cuore" (1Gv 3,20), ben oltre le nostre immagini. Solo Gesù, con i suoi gesti e le sue parole, ce lo può rivelare: "Chi vede me vede il Padre" (cf. Gv 12,45). Da tanto tempo siamo con lui e non abbiamo ancora compreso! Il vero luogo della preghiera? È stare con Cristo: "Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto" (Gv 15,7).

Trovare questo luogo spirituale presuppone un cammino di fede, di pazienza e di verità, rispetto al quale la scoperta di un luogo fisico appropriato è secondaria. "Viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità" (Gv 4,23) e non avranno più bisogno di salire a Gerusalemme o

sul monte Garizim. Lo stesso vale per me: se sono in grado di pregare anche in un centro commerciale, in cucina, o negli ingorghi del traffico, renderò grazie al Signore. Ma certamente accadrà che la mia tiepidezza, o un qualche scacco cocente, mi porti a maggior modestia, a riconoscere che per me non è ancora “giunta l’ora”: “Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è suolo santo!” (Es 3,5).

Dobbiamo trovare la nostra piccola “terra santa”: un angolo di stanza, un tappeto per la preghiera, la cappella dove prima di entrare ci libereremo dei pesanti zoccoli delle nostre apparenze e delle nostre pretese, per poter vivere ogni giorno la necessaria rottura. “Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava” (Mc 1,35).

La relazione

Un incontro è vero solo nella misura in cui le persone sono autentiche, dicevamo. E aggiungo: e nella misura in cui si rendono presenti le une alle altre. Lo dice bene il nostro linguaggio: aprire il cuore a qualcuno, oppure chiuderlo. Ora, noi non abbiamo due cuori, uno per l’essere umano e l’altro per Dio, è

con lo stesso cuore che ci apriamo all’uno e all’altro. “Chiunque ama conosce Dio” (1Gv 4,7), conosce Dio perché amando fa esperienza di una relazione vera. E colui che mette in relazione, che è la relazione stessa, è lo Spirito del Padre e del Figlio, tant’è vero che l’uomo che fa un’esperienza autentica di relazione in quella relazione stessa fa esperienza dello Spirito di Dio. Non mettiamo lo “spirituale” dove non è. L’esperienza spirituale si gioca in ogni relazione, a cominciare dalle nostre relazioni umane.

Quindi man mano che facciamo dei passi nella nostra apertura agli altri noi ci rendiamo sempre più disponibili a pregare. I “blocchi” dinanzi alla preghiera dipendono in gran parte da difficoltà relazionali, e dovrebbero attirare la nostra attenzione su questo aspetto. Sperimentare la gioia di amare o di sentirsi amati, di dare o di ricevere, di essere restituiti a se stessi grazie a un altro o di confermarlo con uno sguardo; essere capaci di superare l’incrinatura di un sospetto con la fiducia, e di una rottura con il perdono; piangere per le separazioni e ridere quando ci si ritrova; rischiare il proprio futuro sulla parola di un altro e impegnare la propria in una fedeltà... sono tutte esperienze di relazione che ci dispongono alla preghiera.

Nella nostra epoca si sono moltiplicati gli ostacoli alla comunicazione. Non è questo il contesto per analizzarli, basti dire che la presenza delle persone le

une alle altre, negli ambiti della sessualità, del lavoro o del potere, è divenuta più superficiale, epidermica, e anche più aggressiva e violenta. E tocca poi a ciascuno proteggere la propria fragilità. Il ritmo della vita professionale, l'alloggio, i trasporti isolano più che radunare, e gli incontri si vivono sempre più mediati e soggetti a gruppi di pressione, in un mondo indurito nella competizione.

Tale atmosfera non favorisce certo il dialogo e la fiducia, e di conseguenza la preghiera. Quando dell'altro sappiamo già a priori ciò che vuole dire o ciò che probabilmente sta pensando, la sua parola in genere risveglia solo irritazione e giudizio. Le reazioni emotive e il processo alle intenzioni distruggono la relazione. Allora la parola dell'altro è soltanto un'occasione per confermarci nell'opinione che abbiamo, riaffermare la nostra visione e continuare in un discorso solipsistico che integrerà quella parola al servizio della nostra logica. Il "dialogo" così inteso non è più uscita da sé, sforzo di empatia per aderire all'esperienza altrui e lasciarsene interrogare, si trova ridotto a monologo, a un discorso interiore in cui, prigionieri di un mondo chiuso, ci facciamo sia le domande sia le risposte.

Come pretendere allora di vivere con il totalmente Altro – colui i cui pensieri non sono i nostri pensieri (cf. Is 55,8) – quello che non riusciamo a vivere con i nostri fratelli umani? Come acconsentire alle

sue richieste, al suo amore che ci turba? Questo Dio rischia davvero di non essere altro che la proiezione delle nostre frustrazioni e irritazioni, e la preghiera la continuazione del nostro monologo interiore.

Per questo Gesù avverte: "Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono" (Mt 5,23-24). Se per colpa mia qualcosa allontana il fratello non riuscirò a pregare. Non ci si può presentare dinanzi a Dio con il rancore nel cuore, o accettando deliberatamente di vivere o di approfittare di situazioni ingiuste. I due comandamenti – amare Dio e amare il prossimo – sono così legati che è impossibile fare una vita di preghiera senza lavorare nel contempo alla riconciliazione.

Inoltre, quando Gesù dice: "Va' a riconciliarti con il tuo fratello" (Mt 5,24), non intende soltanto il fratello che vedo, che è vicino, il coniuge o chi lavora con me, ma anche il fratello che non vedo, quello con il quale mi mantengo in relazione attraverso istituzioni e strutture sociali. Infatti le nostre relazioni "a largo raggio" non sfuggono alla parola di Gesù più di quelle "a breve raggio". Si pensi ai conflitti della società che riempiono le pagine dei giornali e avvelenano la vita della polis: l'ambito "collettivo" si apre oggi alla logica della relazione, perché gli esseri

umani si accorgono di avere il potere di modificarlo con negoziati, convenzioni e accordi. Si tratta di un mondo complesso di diritti e di doveri sociali che si offre agli uomini di buona volontà come un nuovo campo di semina della parola di Dio, dove gli operai sono assunti per la mietitura, dove la riconciliazione passa dalla fame e dalla sete di giustizia. E il grido dei profeti ritrova allora tutta la sua forza:

Io mi accosterò a voi per il giudizio e sarò un testimone pronto contro gli incantatori, contro gli adulteri, contro gli spergiuri, contro chi froda il salario all'operaio, contro gli oppressori della vedova e dell'orfano e contro chi fa torto al forestiero. Costoro non mi temono, dice il Signore dell'universo (Mal 3,5).

Quindi la preghiera, a meno di pervertirsi, non può prescindere dal mondo delle nostre relazioni. È là “dove il Padre vede nel segreto” che tutte si radicano, “là” dove ci si apre o ci si chiude al fratello: è quello il luogo della nostra presenza a Dio.

INDICE

5	INTRODUZIONE
7	LE CONDIZIONI DELLA PREGHIERA
7	Il desiderio
11	Il luogo
14	La relazione
19	Il cuore
22	Il corpo
26	Il tempo
31	La parola
36	Il silenzio
40	La libertà
44	La fede
49	APPROCCI ALLA PREGHIERA
50	Una corrente contemplativa
51	Una corrente militante
53	La Parola e lo Spirito
55	La dimensione storica
59	La dimensione della profondità
65	LE FORME DELLA PREGHIERA
65	Un modo semplice
70	Lo svolgimento della preghiera
74	Il nutrimento della preghiera
78	Le trasformazioni della preghiera
83	Pregare a partire dalle beatitudini
87	L'esame di coscienza
93	La meditazione

96	La pratica della meditazione
101	La vigilanza
105	La contemplazione