

LUIGI GIOIA

SENTIRE DIO

Una via per la preghiera contemplativa

Queriniana

Introduzione

Un'armonia inaspettata

Raggiungiamo mai nella preghiera un livello in cui ci viene dato accesso ad un nuovo grado di consapevolezza di Dio? Veniamo mai alleviati dal peso di dover trovare costantemente qualcosa da dire o da fare, così che perseverare nella preghiera diventi in qualche modo naturale e spontaneo? La preghiera ci riempie mai al punto tale da traboccare e permeare l'intera nostra vita? In una parola, arriviamo mai al punto in cui questa frase di Paolo inizia ad avere un senso: «Pregate ininterrottamente» (*1 Ts 5,17*)? Senza dubbio qui Paolo vuol dire che ogni cosa può e dovrebbe essere trasformata in preghiera. Ma potrebbe anche alludere a qualcos'altro, a qualcosa di simile a quando afferma che lo Spirito Santo prega in noi (*cf. Rm 8,26*) e che «non vivo più io, ma Cristo vive in me» (*Gal 2,20*).

Dall'età di sedici anni mi sono lasciato interrogare da questa frase: «Pregate ininterrottamente». Al culmi-

ne di un periodo di ateismo militante alimentato dalle dimostrazioni di Bertrand Russel contro l'esistenza di Dio, decisi di confutare il cristianesimo dalle radici e intrapresi una lettura personale dei vangeli. Fu una decisione fatale. Il mio iniziale scetticismo mutò presto in attrazione per i testi che avevo sentito infinite volte in modo frammentario, ma che non avevo mai letto dall'inizio alla fine. Mi conquistarono a tal punto che ricordo di aver continuato a leggerli per ore sul mio letto – e quando giunsi alla fine, non solo mi ritrovai a credere nel Vangelo, ma scoprii anche di avere iniziato a parlare con un Dio della cui esistenza ero certo e che era desideroso di diventare mio amico.

Dio mi aveva parlato tramite la Scrittura e io, in modo spontaneo, cercavo di rispondergli attraverso la preghiera.

Molti anni dopo, durante gli studi di teologia, non potei credere ai miei occhi quando mi imbattei in una pagina del teologo francese Henri de Lubac che descriveva esattamente questo mio stupore iniziale per l'armonia fra la Scrittura e il mio cuore:

Tra la Scrittura e l'anima c'è una connaturalità. Entrambe sono un tempio in cui risiede il Signore, un paradiso in cui egli passeggia. Entrambe sono una fonte di acqua viva, e della stessa acqua viva. [...] Entrambe nascondono in fondo a sé lo stesso mistero. Perciò l'esperienza dell'una è in accordo preliminare con la dottrina dell'altra. [...] Se

ho bisogno della Scrittura per capirmi, capisco anche la Scrittura quando la leggo in me stesso. [...] Quanto più ne penetro il senso, la Scrittura mi fa penetrare nel senso intimo del mio essere¹.

Questa frase fu come un filo conduttore: seguendolo scoprii che potevo ritrovare la stessa esperienza attraverso duemila anni di scritti teologici e spirituali.

L'ho ritrovata descritta in un testo del V secolo del monaco Giovanni Cassiano:

Egli dunque, alimentato da un tale costante nutrimento, comincerà a raccogliere in se stesso tutti i sentimenti contenuti nei *Salmi* e li riesprimerà in modo da enunciarli, non come composti dal profeta, ma quasi come prodotti da lui stesso al modo di una preghiera tutta propria (X, 11)².

La stessa cosa con il monaco certosino Guigo nel XII secolo: «Parla, Signore, al cuore del tuo servo, e il mio cuore parlerà a te»³.

Scoprii altre descrizioni dell'armonia fra la Scrittura e il cuore in autori spirituali contemporanei, come il trappista francese André Louf: «Un'affinità si instaura

¹ H. DE LUBAC, *Storia e spirito. La comprensione della Scrittura secondo Origene*, Paoline, Milano 1971, 515-517.

² GIOVANNI CASSIANO, *Conferenze ai monaci*, Città Nuova, Roma 2000.

³ GUIGO IL CERTOSINO, *Meditazioni nel silenzio*, Il leone verde, Torino 1999.

subito fra la Parola che dal di fuori ci interpella e lo Spirito che veglia nel nostro cuore sonnolento»⁴ o il monaco egiziano Mattā al-Meskīn:

Anche se la parola pronunciata dalla bocca è identica a quella contenuta nel salmo, cionondimeno essa ti apparirà come pronunciata da Dio per fornirti un'occasione di conforto, una promessa di aiuto e salvezza. E questo nonostante che la preghiera sembri uscita unicamente da te: è lo Spirito Santo che si inserisce segretamente nella preghiera e inizia a risponderti con le stesse parole che hai pronunciato⁵

oppure il vescovo ortodosso inglese Anthony Bloom:

Gradualmente, tutte le parole della preghiera, tutti i pensieri e le sensazioni che i santi esprimono nelle loro preghiere diventeranno vivi in voi, cominceranno a penetrare profondamente nella vostra volontà e a modellare la vostra volontà e il vostro corpo, poiché è con il vostro corpo che dovete mettere in pratica i comandamenti⁶.

Infine, un esempio del XXI secolo tratto da Enzo Bianchi:

È chiaro dunque, che la preghiera autentica germoglia là dove c'è l'ascolto. «Parla Signore, perché il tuo servo ti

⁴ A. LOUF, *Lo Spirito prega in noi*, Qiqajon, Magnano 1995, 47.

⁵ M. AL-MESKIN, *Consigli per la preghiera*, Qiqajon, Magnano 1988, 15.

⁶ A. BLOOM, *Scuola di preghiera*, Qiqajon, Magnano 2009, 51-52.

ascolta» (1 Sam 3,9). [Altrimenti la preghiera] si trasforma in una disciplina di concentrazione che forse elimina le distrazioni, ma non apre realmente a un'attenzione orante al Signore che parla (cf. Dt 4,32-33) e che ama (cf. Dt 7,7-8)⁷.

Questa capacità delle parole della Scrittura di parlare al nostro cuore non è rara nell'esperienza umana. Amiamo i romanzi, le poesie e le canzoni perché danno voce ai nostri sentimenti molto meglio di quanto potremmo fare noi stessi con le nostre parole. La Scrittura, tuttavia, non stava soltanto esprimendo dei sentimenti che avevo in me, ma stava anche portando alla luce una presenza, rivelando una voce che sembrava esser sempre stata lì – solo che io non avevo orecchie capaci di sentirla o occhi in grado di percepirla. Le guarigioni di Gesù di sordi e ciechi all'improvviso ebbero un senso. Capii ciò che Luca voleva dire quando, parlando dei discepoli di Emmaus, scrive che «si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero» (Lc 24,31).

La vita per me cambiò dal momento in cui scoprii che potevo parlare a Dio nel mio cuore, sapendo che lui era lì e che mi stava ascoltando. Non potevo sentire o vedere nulla, ma quando leggevo la Scrittura nel mio cuore potevo farmi strada attraverso tutto ciò che nelle

⁷ E. BIANCHI, *Perché pregare, come pregare*, San Paolo, Milano 2009, 35-36.

sue pagine mi confondeva, mi scioccava e annoiava, e ne traevo sempre una scintilla che per me significava qualcosa e che mi dava la profonda consapevolezza di non essere più solo.

Dal quel momento in poi, ogni volta che avevo un po' di tempo libero durante il giorno, pregavo. Andavo a scuola in autobus e quei lunghi viaggi divennero il tempo ideale per la preghiera, così come lo furono le mie lunghe camminate. Le parole della Scrittura alimentavano a lungo la mia preghiera e avevo così tante cose da dire a Dio! Sapevo che lui era interessato assolutamente a tutto quanto avevo da dirgli.

Eppure, non stavo ancora *pregando incessantemente*. Sapevo che se lo Spirito stava certamente gemendo in me, come dice Paolo (*Rm 8,26*), doveva esserci un modo di pregare che non dipendesse da me, che parlavo tutto il tempo o avevo paura di non avere più nulla da dire. La connessione con Dio doveva basarsi su qualcosa di più delle parole, ma non avevo idea di cosa potesse essere questo "qualcosa" e di come arrivarci.

Non ricordo la prima volta che mi imbattei per caso nell'idea di «preghiera contemplativa». Non certo nella Scrittura, dato che l'espressione non vi compare⁸. In

⁸ *Theoría*, la parola greca per «contemplazione», si può trovare nel *Vangelo di Luca* ma con un significato differente.

quel periodo leggevo alcuni autori spirituali, in particolare gli scritti del cardinale gesuita Carlo Maria Martini, che ammiravo molto. Mi ha insegnato lui a pregare usando i *Salmi*⁹. Ma nessuno dei suoi libri parlava di preghiera contemplativa. Ricordo di aver chiesto qualcosa ad alcuni preti a proposito della contemplazione, ma nessuna delle loro risposte mi tolse mai l'impressione che stessero inventandosi qualcosa senza sapere davvero di cosa stessero parlando.

Ben presto capii che dovevo cercarmi qualcosa da solo e, dal momento che ho sempre avuto un debole per le sfide, questa ricerca mi entusiasmò molto. Quando avevo diciotto anni ero diventato amico di alcuni monaci cristiani coreani che mi introdussero a metodi di meditazione ispirati alle pratiche buddhiste: stare seduti a gambe incrociate, controllare il respiro, ripetere una frase incessantemente. Sviluppai una notevole disciplina: potevo rimanere fermo per molto tempo senza cambiare posizione, nonostante il forte dolore alle gambe. Avevo imparato a memoria un certo numero di frasi della Scrittura e, in base a come mi sentivo, sceglievo le parole che meglio mi permettevano di esprimere in preghiera il sentimento di quel momento, che fosse gio-

⁹ C.M. MARTINI, *Che cos'è l'uomo perché te ne curi? Pregare i Salmi*, Elle Di Ci, Milano 1984.

ia, pentimento, fatica, tristezza, scoraggiamento oppure desiderio, speranza, fiducia e amore. Grazie ai *Salmi* avevo imparato che tutti questi sentimenti potevano alimentare la preghiera.

La durata di questa forma di preghiera dipendeva dall'intensità della mia determinazione a prostrarla il più a lungo possibile, riuscivo addirittura a farla durare un'ora intera, con gli occhi chiusi, il corpo assolutamente immobile, il respiro docilmente legato alla frase che ripetevo nella mia mente. Ero piuttosto orgoglioso dei miei risultati. Tuttavia, non potevo non provare una continua inquietudine, una voce flebile che mi metteva in guardia dal fatto che questo non poteva essere tutto. Inoltre, non ero del tutto convinto che pregare dovesse richiedermi di essere così crudele con le mie gambe.

Poi, un giorno, tutto cambiò. Avevo pregato per molto tempo nel modo che ho descritto fin qui e mi sentivo stanco. Ero inginocchiato in fondo a una cappella vuota e ricordo che dissi a me stesso: «Hai pregato abbastanza. Perché non ti siedi, godendo semplicemente della presenza di Dio senza sforzarti così tanto? Prova a rimanere in silenzio senza fare nulla!».

Alcune candele ardevano in un angolo e le stavo fissando. Ad un certo punto scoprii di essere diventato io stesso come una di quelle candele: sentii (sì, *sentii*) che la mia fiducia in Dio, il mio desiderio e il mio amore per lui potevano esprimersi anche senza parole, ardendo silen-

ziosamente. Nessun flusso di emozioni o di esaltazione, soltanto una profonda e sobria consapevolezza della presenza di Dio, qualcosa di familiare e di totalmente nuovo allo stesso tempo, inconfondibile. Mi ricordai di una frase dei *Salmi*: «Signore, è davanti a te ogni mio desiderio» (38,10). Rimasi in quella cappella per molto tempo e, persino quando andai via, questa consapevolezza rimase con me.

La descrizione di un'esperienza di questo tipo è per forza di cose soggettiva e, ovviamente, non prova alcunché. D'altra parte, non è così ogni volta che si parla di sentimenti? Alcune esperienze sono più comuni di altre e per questo motivo è più facile riconoscerle. La preghiera contemplativa è probabilmente meno comune, ma fa parte delle possibili forme della nostra relazione con Dio, anche se spesso viene trascurata. Lo scopo delle tre sezioni di questo libro è di rimediare a questa trascuratezza, con l'aiuto della Scrittura e della tradizione spirituale, e incoraggiare tutti a esplorare modi di pregare più contemplativi.

La prima sezione («Sentimenti») si affida ai *Salmi* e agli autori spirituali, per esaminare il ruolo dei sentimenti nella nostra relazione con Dio e rispondere alle obiezioni sul fatto che essi sarebbero puramente soggettivi e dunque irrilevanti o inaffidabili. Tratteremo i temi del silenzio, del riposo e la loro convivenza misteriosa con l'inquietudine e con le contraddizioni interiori. Ve-

dremo anche fino a che punto la preghiera contemplativa può rispondere al bisogno odierno di *mindfulness*, anche se la contemplazione va considerata piuttosto come un “rispondere”.

La seconda sezione («Giovanni») riprenderà temi simili in una forma più narrativa con l'aiuto degli scritti del Nuovo Testamento attribuiti all'apostolo Giovanni. La vicinanza emotiva e persino fisica di Giovanni a Gesù spiega perché egli sia il modello della preghiera contemplativa. Egli presenta il modo in cui Dio interagisce con noi attraverso i lunghi dialoghi tra Gesù e un certo numero di personaggi indimenticabili: Nicodemo, la donna samaritana, il cieco nato, Tommaso, Pietro, Maria. Per Giovanni, Dio è *verbo* – ovvero “desideroso di parlare con noi” – e *carne* – ossia “desideroso di toccarci”. L'apostolo ci aiuta a vedere come Dio *oggi* ci può toccare, sia parlandoci attraverso la Scrittura, sia infondendo in noi il suo Spirito che ci istruisce.

L'ultima sezione («Quietismo») interagirà con un testo teatrale e con un romanzo per illustrare come la preghiera contemplativa apre i nostri occhi e le nostre orecchie affinché siano in grado di riconoscere l'azione e la presenza di Dio non solo nella Scrittura e nelle vite dei cristiani, ma ovunque. Vedremo che la preghiera contemplativa può permettersi una tale generosità perché una delle sue principali caratteristiche è il dono del discernimento: ossia, la capacità di giudicare ret-

tamente. La volontà di cercare Dio in ogni cosa, compreso l'ambito secolare, è fondamentale per affrontare uno dei più insidiosi fraintendimenti che concernono la preghiera contemplativa, ovvero il quietismo. Con "quietismo" s'intende una forma di pseudo-misticismo che si concentra più sul benessere che sulla relazione con Dio, coltiva la calma interiore attraverso la passività e il ritiro dalla storia e tende a rifugiarsi nel sacro. Nulla più del quietismo è estraneo alla contemplazione del Dio che pone la sua tenda in mezzo a noi, si immerge nella nostra confusione, si relaziona con la nostra storia e vuole raggiungere ogni essere umano con ogni mezzo possibile. La contemplazione autentica conduce non al ritiro e all'indifferenza, ma alla lotta per la giustizia e all'attivismo; non al rifugiarsi in recinti sacri, ma all'uscire allo scoperto; non all'elitismo spirituale ma all'umile solidarietà con la vicenda di ogni altro essere umano sulla terra, che sia religioso o no.