

della Chiesa, sono chiamate a continuare ad essere un riflesso di questo volto materno».

L'icona dell'Annunciazione

Infine, l'icona dell'Annunciazione. «Maria nell'Annunciazione è il nostro modello di apertura allo Spirito, che ascolta attentamente nel silenzio e alla cui azione ella si abbandona». Maria, commenta fr. Turú, «ancora una volta ci indica la strada da seguire. La Madonna del silenzio, dell'accoglienza, dell'ascolto attento. Lei che "custodiva ogni cosa meditandola nel suo cuore"».

Di qui la necessità di tornare alla vita interiore, in un mondo che vive in superficie. Il rischio della superficialità infatti esiste anche per i religiosi. A volte, scrive fr. Turú, «perfino sotto l'apparenza dell'impegno apostolico, possiamo vivere inghiottiti in una spirale di attivismo». Perciò, «dobbiamo pregare e pregare come maristi. E la strada che ci indica Maria è quella della contemplazione: abbandonarci come un bambino nelle braccia di sua madre. Un abbandono attivo che apre il cuore alle persone e agli avvenimenti lasciandoci toccare nel più profondo di noi stessi, come Maria che cercava di discernere in ogni avvenimento le orme del Dio delle sorprese. Percorrendo questa strada ci trasformeremo in contemplativi nell'azione».

Questo è l'impegno che i maristi intendono assumere con rinnovato slancio in preparazione al bicentenario della loro fondazione. In altre parole, impegnarsi a costruire una Chiesa dal volto mariano, con i tratti che una laica italiana, certa Marina, ha così ben descritto in *Facebook*: «Una Chiesa capace di accogliere sempre e in modo incondizionato. Una Chiesa che sorride e asciuga le lacrime. Una Chiesa che offre tenerezza e vive la povertà. Una Chiesa che perdona. Una Chiesa che ama con gli occhi e con il cuore. Una Chiesa che porta all'incontro e all'abbraccio totalizzante con Cristo».

Antonio Dall'Osto



Un'esperienza da condividere

LA NOSTRA VITA DI PREGHIERA

La preghiera è incontro con Dio che va condiviso.

Non solo nel modo concreto di viverla, ma nel renderne ragione come tempo con il quale si nutre la nostra speranza di figli di Dio.

«**R**endete ragione della speranza che è in voi...», esortava l'apostolo Pietro (1Pt 3,15-16), quasi a dire che la propria scelta cristiana va motivata e, per certi versi, spiegata attraverso la coerenza della testimonianza. A partire da queste parole dell'apostolo Pietro, dom Bernardo Olivera, già superiore generale dei monaci cistercensi, cerca di dare ragione di un aspetto fondamentale della vita cristiana, la preghiera.¹

L'uomo è relazione

La persona umana è un essere dialogico. Da ciò deriva che «la nostra capacità intrinseca di comunicazione reclama la comunione esistenziale» e «la nostra esigenza di comunione si sazia solo nell'unione con l'essere assoluto: Dio».

Nessuno può ignorare che vivere è stare in relazione, e stare in relazione è amare: «in questa trama di relazioni, nella quale esistiamo e ci rela-

zioniamo, preghiamo».

La preghiera, sottolinea d. Olivera, è un'attività teologale prima che psicologica, poiché trova la sua iniziativa nella Trinità. Perciò si può affermare che «la preghiera è una grazia, un dono: Cristo-Dio parlandoci ci abilita come interlocutori, donandosi ci mette in condizione di donarci». In quanto tale, la preghiera esige la fede, che «è come un auricolare per ascoltare il Signore e, insieme, un microfono per rispondergli». La fede è talmente cruciale, nel rapporto con Dio e nella vita di preghiera, che «quando la fede è debole, è poco ciò che si ascolta, e la nostra voce è poco amplificata».

Tuttavia, Dio «ha un buon udito e ascolta sempre. L'esperienza credente di un orante oscilla tra la luce e le tenebre, la certezza e l'abisso». È una spogliazione del proprio modo di pensare Dio e un prendere atto di se stessi: niente di più glorioso e più crocifiggente del credere. In definitiva, insiste d. Olivera, «guai a noi se non credessimo!».

La preghiera non è mai una relazione disincarnata. «La grazia del Signore si traduce in amore al prossimo» e, concretamente, in «servizio nelle sue necessità, misericordia nelle sue miserie, gioia nelle sue felicità, appoggio nelle sue prove, orientamento nei suoi smarrimenti». Senza questo, tutto è chiacchiera.

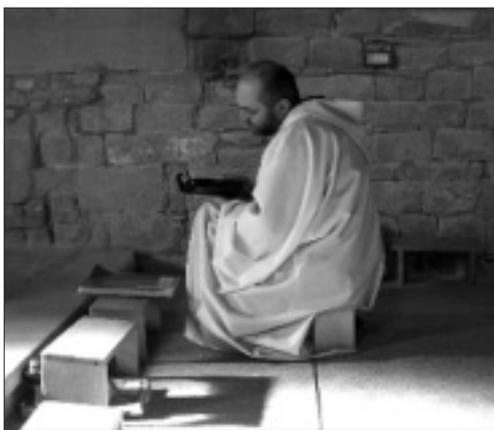
A ogni modo, «lo Spirito viene in nostro aiuto, perché non sappiamo pregare come conviene. E lo fa con gemiti inesprimibili, per cui tante volte ci disorienta, va oltre la nostra ragione, ci lascia incapaci di rendere ragione della nostra preghiera».

Come pregare? Forme e condizioni

«La nostra comunione con Cristo-Dio si fonda nella nostra comunicazione con lui. La *celebrazione eucaristica*, prolungata nella *Liturgia delle ore*, la *Lectio divina* e la *preghiera silenziosa* sono le forme abituali in cui si incarna il nostro dialogo orante con il Signore». È così che viviamo l'amore contemplativo verso Dio, fonte del nostro amore al prossimo, consapevoli che il secondo rivela l'autenticità del primo.

«Gesù insegnò a pregare ai suoi discepoli, e il suo insegnamento fu totalmente coerente con la sua vita, la sua parola e missione. Non ha insegnato preghiere, ma a vivere pregando e a pregare la vita. Quando Gesù ci ha insegnato a pregare, ci ha consegnato la sua vita orante!». Fondamentalmente Gesù ci ha lasciato *la preghiera eucaristica* come memoriale della sua vita pasquale, ci ha insegnato a pregare dicendo «Padre nostro» per affrettare la venuta del Regno, di cui la sua vita è sempre stata rivelazione e passione per il suo avvenimento. «Preghiamo come viviamo e viviamo come preghiamo». Il mistero eucaristico è la sorgente da cui sgorga la nostra vita cristiana e comunitaria. «L'Eucaristia forma e riforma il credente e la Chiesa; la sua assenza colpevole li deforma».

Prendendo in esame il sacramento eucaristico, d. Olivera fa notare come lungo i secoli sono state sottolineate diverse dimensioni. La teologia tradizionale, in primo luogo, «ha



messò in evidenza l'essenziale, l'Eucaristia come: celebrazione sacra, sacrificio sacramentale, banchetto sacrificale e la presenza reale di Gesù». Il secolo attuale «ha riscoperto aspetti conosciuti ma dimenticati: il "memoriale" della pasqua, l'edificazione della Chiesa e della comunione ecclesiale, il sacerdozio eucaristico di ogni battezzato, come anche l'*epiclesi* o invocazione dello Spirito». Più recentemente sono emerse altre dimensioni: «la partecipazione nel Risorto, la presenza orante di Maria assunta, la dimensione sponsale, la divinizzazione del cosmo, la *parusia* anticipata e l'impegno sociale». E non è difficile pensare che altri aspetti oggi ancora nascosti si sveleranno in futuro.

Se la preghiera è dialogo e comunione con Cristo, è evidente che l'Eucaristia favorisca la preghiera. Nello stesso tempo, essa fu istituita per fare della comunità ecclesiale un corpo orante, al punto che giunge al suo culmine nelle parole del Signore: «Prendete e mangiate, prendete e bevete». Prendere è accogliere, ma anche essere accolto, per cui l'orazione eucaristica è comunione nella mutua consegna e nel mutuo accoglimento.

Nella fede della Chiesa, d. Olivera afferma «che la comunione eucaristica è la porta reale per entrare nel Mistero e essere misticamente trasformati. Essa è, inoltre, il luogo privilegiato dell'esperienza mistica. Essendo Gesù Cristo un fuoco divoratore, è normale che i nostri cuori ardano nell'oscurità della fede quando il pane spezzato è stato condiviso e mangiato».

Per quel che concerne *l'orazione silenziosa*, d. Olivera la definisce come

«una preghiera fatta in privato e con maggior raccoglimento». Più precisamente, essa è «presentarsi e mostrarsi per parlare familiarmente e aderire amorosamente al Signore».

Quanto al modo di vivere la preghiera silenziosa, egli afferma che «deve essere frequente e breve: la brevità aiuta l'intensità, la frequenza aiuta l'adesione. Il silenzio della notte o dell'alba sono i momenti più propizi. Non è necessario molto tempo per una galanteria d'amore; un po' di più, sì, per riposare in lui. Ed è evidente che ci sono circostanze e momenti più o meno propizi.

Quando questa preghiera ha luogo dopo l'Eucaristia, diventa un'azione di grazie per l'immenso dono ricevuto. Ringraziamento che si traduce in melodioso silenzio, oscura visione, tocco impalpabile, gusto di sapere senza sapere, motivazione all'amore e un agire conseguente. A volte, quando lui vuole, l'unione è sponsale: amore reciproco in comunione profonda».

Metodi e sfide

Ogni forma di vita consacrata e di vita monastica è in se stessa un *metodo* di preghiera, un cammino che conduce all'unione col Signore. «Per questo san Benedetto, a proposito della preghiera silenziosa e personale del monaco consiglia: entra nell'oratorio e prega!».

Prendendo in considerazione i metodi di preghiera, d. Olivera li presenta suggerendo di «tenere presente alcuni consigli della sapienza religiosa africana:

- i metodi preparano, ma non sostituiscono, orientano alla comunione, ma non la creano: *non è la mano che dà, chi dona è il cuore;*
- lo Spirito Santo è libero di soffiare quando, come e dove vuole. Perciò: *se il ritmo del tamburo cambia, deve cambiare anche il nostro passo di danza;*
- i metodi sono relativi, c'è chi ne ha più bisogno e chi meno, tuttavia: *legato alle spalle della madre il bambino non sente la fatica del cammino;*
- non indugiamo a consultare perso-

ne di lettere e di esperienza: *l'anziano seduto vede più lontano del giovane in piedi.*

Tutto ciò che si riferisce ai metodi di preghiera «potrebbe essere riassunto in due principi-chiave dell'unione con Cristo-Dio: 1) sapere che tutti i metodi e tutti i nostri sforzi non possono nulla, e 2) operare come se non conoscessimo il primo principio». Con molta schiettezza, d. Olivera ricorda che coloro che vogliono avanzare nel cammino della preghiera

devono decidere di farlo «con determinazione molto determinata», poiché è un cammino che deve attraversare molte porte strette e, quando affrontiamo le difficoltà a viso aperto, esse si convertono in sfide e occasioni d'amore.

Ci sono due forze opposte in noi che lottano tra loro: «l'uomo vecchio che vuole soggiogare l'uomo nuovo, il peccato che si oppone alla grazia. L'orgoglio e l'egoismo che combattono contro l'umiltà e l'amore. I vizi che

disintegrano l'affettività, la concupiscenza che svia il desiderio di Dio. E, d'altro canto, la carità o amore di offerta gratuita che, aiutata dalla forza dello Spirito, combatte e vince».

L'uomo vive anche un'altra sfida, quella formata da sonno, distrazioni, alternanza di consolazioni e desolazioni, aridità, deserto. D. Olivera offre alcune considerazioni sull'alternanza e sull'aridità, poiché le considera sfide contemplative. «Il nostro camminare orante verso il Signore si

Il rischio di vivere in superficie

Le scienze ci mostrano sempre di più come vi siano universi e mondi che superano la superficie nella quale i nostri sensi ci rinchiodano. Siamo affascinati dai documentari in cui ci viene mostrato l'inesausto svolgersi della vita sottomarina, o l'immenso brulichio della vita stellare, o il lavoro microscopico di cellule e particelle. In tutti questi mondi e universi si articola e si sviluppa una vita che ci lascia attoniti e affascinati spettatori.

Non altrettanto fascino sembra invece suscitare in noi l'agitarsi incostante e contraddittorio del nostro mondo interiore.

Eppure anch'esso è un universo popolato da una vita assai attiva, fatta di un'immensa varietà di desideri, sentimenti e passioni. È una varietà che a volte ci lascia confusi, se non addirittura impauriti. Spesso ci sentiamo disarmati testimoni di quanto accade nelle profondità di noi stessi. Ci sembra di non avere gli strumenti non solo per agire, ma neppure per comprendere quanto in noi si verifica. Il rifugio più sicuro, allora, sembra essere quello di vivere sulla superficie senza affrontare quelle che ci appaiono oscure e insicure profondità.

Ma questa non può essere la soluzione. Anche se noi non guardiamo al mondo interiore, esso ugualmente continua ad influenzare in modo radicale la nostra esistenza. La vita umana non è fatta per galleggiare sulla superficie: se sta in superficie, essa è destinata ad affondare, mostrando di sé un'immagine distorta e priva di senso. La superficialità è una forma di cecità e di grettezza che ricopre prima o poi ogni cosa di una crosta di sofferenza e di angoscia.

Se solo accettassimo di vivere oltre la superficie e potessimo la nostra dimora in quello che in apparenza è un mondo intricato, scopriremmo, con un po' di pazienza, che proprio ciò che ci spaventa può essere una porta di accesso a una vita più ricca e luminosa.

La soluzione alle nostre paure e alle nostre ansie non è la fuga verso la superficie, ma la scelta di vivere una profonda vita interiore.

Certo, per vivere una profonda vita interiore sono necessari il silenzio e la solitudine, elementi tanto più te-

muti quanto meno conosciuti. Saper fare silenzio ci porta a una comprensione più profonda della realtà. Ci aiuta a cogliere gli scricchiolii che attraversano la nostra anima, le fragilità che la rendono bella; grazie al silenzio, possiamo sentire le grida di aiuto appena sussurrate per paura di non essere ascoltate o di essere derise, possiamo ascoltare le richieste d'amore taciute, nascoste, ma non dimenticate. Nei momenti di solitudine, ci sarà possibile cogliere appieno la nostra identità, la nostra unicità. La solitudine ci permette di riunire in un'unica immagine la miriade di riflessi in cui la nostra identità si scompone, come un raggio di luce, nel prisma della vita ordinaria. Ci permette di vederci come quell'unico essere che siamo stati creati e quindi ci aiuta a vederci così come ci vede Dio stesso.

Silenzio e solitudine sono la porta che dà sul nostro mondo interiore, oltrepassata la quale abbiamo la possibilità di vivere una profonda vita interiore con risultati spesso rilevanti per la nostra vita ordinaria. Quali risultati? Ad esempio quello di saper vedere oltre le apparenze, oltre i travestimenti quotidiani; quello di saper udire e capire l'appello, il grido che si nasconde dietro certe parole o certi gesti; quello di saper dire le parole che traducono quanto ci abita nel cuore. E questo perché una vita interiore veramente vissuta è una vita che si comunica, che dà testimonianza di sé e che si apre alla comprensione profonda dell'altro, sia esso uomo o Dio.

Chi intraprende la via di una vita interiore sa di dover affrontare una fatica senza fine, una continua metamorfosi dello spirito. È un mondo senza fine quello che gli si apre davanti, un mondo di infinite scoperte, di continue vette da conquistare. È un'impresa che solo una fatica insonne può affrontare, ma senza questa fatica la vita non è che un'amara e tormentata delusione. Come uno scalpellino egli sa di dover frantumare a piccoli pezzi, giorno dopo giorno, per tutta la vita, quella gigantesca pietra dentro la quale è contenuta, come un dono divino, la sua immagine.

Fratel Carlo Toninello
Opera Don Calabria

fa cosciente a noi in forma di consolazioni e desolazioni, presenze e assenze, speranza e timore. Queste esperienze sono necessarie per la maturazione personale e spirituale». Come insegna la tradizione monastica, «la consolazione è molto buona e la desolazione molto istruttiva; con la prima evitiamo la disperazione e si motiva la perseveranza; con la seconda evitiamo l'arroganza e addomesticiamo l'orgoglio. Da un altro punto di vista, l'alternanza purifica il desiderio da ogni cupidigia e possessività».

Senza l'alternanza di consolazioni e desolazioni non si cresce nella scuola della virtù e non c'è purificazione del desiderio di Cristo, così come non si attinge alla gratuità dell'amore che non cerca il proprio interesse o i doni dello Spirito, ma Lui stesso. In definitiva, «tutto è guadagno per chi cerca veramente il Signore!». L'esperienza continua di consolazioni e desolazioni, inoltre, è un criterio di autenticità della nostra vita orante nello Spirito: «l'assenza fa crescere il desiderio e dilata il cuore. E il Signore è più grande del nostro cuore».

Le aridità che patiscono tutti gli oranti si possono sperimentare come difficoltà nel libero uso delle proprie facoltà (memoria, intelligenza, affettività) durante il tempo della preghiera. Che fare? «In primo luogo – precisa d. Olivera – scartare le possibili cause fisiche, psichiche (fatica, mancanza di sonno, preoccupazioni...) e spirituali (tiepidezza nell'amore, vanità mondane, autocompiacenza, inimicizia con Dio...). È bene ricordare che si può sempre pregare, in qualche forma, a partire da quel che si è. Soprattutto, «molti problemi nel cammino della preghiera scomparirebbero se pregassimo non perché amiamo la preghiera ma perché amiamo Cristo-Dio!».

Altra forma di aridità è quella comunemente chiamata “deserto”, caratterizzata da profonda e prolungata impotenza nell'uso delle facoltà, assenza del gusto per le cose di Dio e del mondo, desideri di progresso e profonda sensazione di regresso... Che fare in questa situazione? La cosa più utile è «perseverare con umiltà e sottomissione al Signore, cooperare, quando è possibile, con

semplici atti di fede e di amore», facendo di necessità virtù, donando quel che si ha e si vive, con semplicità e umiltà.

Ci si può chiedere: vale la pena tanto sforzo per un risultato così piccolo? Questa dinamica, fa notare d. Olivera, è la logica della vita! E, dopo aver parlato di fatiche, presenta alcuni frutti, da leggere alla luce di un primo frutto generale: solo pregando si scopre il mistero della vita di preghiera in una forma nuova.

«La nostra mancanza di tempo per la preghiera normalmente è mancanza d'amore: c'è sempre tempo per chi si ama.

Non poter pregare e voler pregare è pregare: amare è volerlo e non soltanto sentire amore.

Prega come puoi, e se non puoi, sorridi di te stesso e vedrai che puoi.

Invano parla con Dio chi non ascolta il suo fratello.

Le apparenze ingannano: la presenza sentita è solo presenza superficiale, mentre l'assenza sofferta è profonda presenza.

Nella vita di preghiera, perseveranza e risultato si identificano».

Concludendo la sua testimonianza, d. Olivera constata come tutto questo si riassume in un dinamismo proprio della preghiera che «fa uscire da se stessi per centrarsi nell'Altro... La preghiera libera la nostra libertà dalla tirannia del proprio Io e ci regala la libertà dello Spirito». È il dono di una «coscienza integrata» che

«sa accettare le differenze, vede le relazioni e si compiace delle opportunità, sia a livello di gruppo che universale». Ciò aiuta a divenire responsabili gli uni degli altri nella vita comunitaria, accettando la diversità, accogliendola come un contributo al bene di tutti. «Tutto ha senso e valore: i diversi temperamenti, capacità e carismi... anche le “tare personali”, che trovano un meraviglioso equilibrio nella comunione con la “normalità” degli altri.

Non sarà così che Dio ci vede?».

a cura di Enzo Brena

1. OLIVERA BERNARDO, «Dar razón de nuestra oración a quien nos la pidiere (1Pe 3,15)», in *Vida religiosa*, cuaderno 1/2012/vol. 112, pp. 11-17.

► 24-30 giu: don Danilo Zanella
“Le lettere dell'Apocalisse”

SEDE: Casa di Preghiera “Eremo della Trinità” Suore Francescane Missionarie di Assisi, Via Padre Pio 2 – 06081 Assisi (PG); Tel 075813283; e-mail: eremo.trinita@libero.it

► 25-30 giu: don Antonio Marangon
“Itinerari di comunità cristiane nelle lettere paoline”

SEDE: Casa di spiritualità dei Santuari Antoniani, Via S. Antonio 2 - 35012 Camposampiero (PD); Tel 0499303003 Fax 0499316631; www.vedoilmiosignore.it

► 25-30 giu: p. Gianni Trumello
“L'uomo spirituale nel terzo millennio”

SEDE: Casa esercizi spirituali Santuario dell'Addolorata – Mascalucia (CT); Tel 095.7274309 cell 389.1117932; www.casaesercizimascalucia.com

► 28 giu – 2 lug: p. Angelo Lemme osa
“S. Rita tutta a Lui si diede”

SEDE: Monastero S. Rita, Viale S. Rita 13 – 06043 Cascia (PG); Tel 0743.76221; email: monastero@santaritadacascia.org

► 3-12 lug: don Gianluigi Corti
“Pregare per salire”

SEDE: Centro di Spiritualità “Mater Divinae Gratiae”, Via S. Emiliano 30 – 25127 Brescia; Tel 0303847210/212; www.materdivinae GRATIAE.IT

► 4-6 lug: don Mauro Orsatti
“Sinfonia cristologica nel vangelo di Marco”

SEDE: Fraternità di San Lorenzo, Loc. Pomaio 1 – 52100 Arezzo (AR); Tel 0575.371451; e-mail: fraternitasanlorenzo@libero.it

► 4-11 lug: don Francesco De Luca
“Lo circondò, lo allevò, lo custodi come la pupilla del suo occhio (Dt 32,10)”

SEDE: Centro di Spiritualità “Casa Santa Dorotea”, Via Sottocastello 11 – 31011 Asolo (TV); Tel 0423952001 Fax 0423950151; www.smsd.it/asolo

► 7-14 lug: p. Ildebrando Scicolone osb
“Fate questo in memoria di me”

SEDE: Centro di Spiritualità “Barbara Micarelli”, Via Patrono d'Italia 5e – 06081 S. Maria degli Angeli (PG); Tel 0758043976 Fax 0758040750; e-mail: csbm@missionariegesubambino.191.it