

no dentro a fiotti, ci sembra di non aver pregato. Il dinamismo che viviamo nell'incontro dialogico con una persona è analogo all'incontro dialogico con Cristo. Dobbiamo saper ascoltare in profondità; e allora il frutto di questo dialogo è l'incontro e la comunione.

Questa Parola, poi, è a lungo «ruminata» nel nostro cuore; essa ci ha purificati e ci siamo familiarizzati con lei; forse incominciamo anche a rassomigliarle. Ora essa può mettere radici e portarle a frutto. Ora anche in noi il Verbo, la Parola di Dio, può prendere carne. Fintanto che ci occupiamo della Parola di Dio nel nostro cuore, noi siamo ancora all'inizio, al preludio. Viene, però, il momento in cui trasmettiamo la Parola di Dio allo Spirito dentro di noi.

La preghiera nasce allora nel nostro cuore. E così, solo allora, la Parola di Dio diventa nostra. Abbiamo trovato la nostra più profonda e vera identità, e la realizziamo. Il nome di Gesù è divenuto anche il nostro nome. Con Gesù, ad una sola voce, possiamo

chiamare Dio: «Abbà, Padre!».

La preghiera nasce dall'abbondanza del cuore, che, riempito fino all'orlo, trabocca d'amore e di lode. Così la preghiera è il frutto più maturo della Parola; ce ne siamo appropriati in modo così completo, che ora, radicata nel nostro corpo e nella nostra psiche profondamente, è diventata la nostra risposta all'amore del Padre. Non siamo più nemmeno noi che preghiamo, è la preghiera stessa che prega in noi: la vita divina del Cristo risorto mormora dolcemente nel nostro cuore.

Naturalmente, tutto quanto detto sopra non vuole essere lo specifico della preghiera monastica; è semplicemente la preghiera del cristiano. La comunità di Camaldoli cerca di essere di aiuto a tutti quei fratelli che, nel corso dell'anno, accoglie in essa. In questo senso, una permanenza a Camaldoli può diventare anche una iniziazione alla preghiera, senza presunzioni, ma offrendo con semplicità quello che anche la comunità tenta ogni giorno di vivere.

per tappe, prima sul piano teorico e poi sul piano pratico. In teoria, cerco di far comprendere cosa sia l'orazione per Santa Teresa: «un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo essere amati» (Vita 8, 5). Analizziamo vari testi, come quello in cui afferma che «l'orazione non sta nel molto pensare, ma nel molto amare» (Mansioni 4^o, I, 7). Cerco di far comprendere chi è Dio per Teresa e per colui che si pone su questa via dell'orazione. Si scopre, così, che Dio non solo è Amore, ma anche Amico e Sposo dell'anima. La via dell'orazione tende, allora, a portarmi a sperimentare la sponsalità del rapporto Dio-uomo, Cristo-anima. Secondo San Giovanni della Croce, «se l'uomo cerca Dio, tanto più il suo amato Signore cerca lui»: sono due innamorati che si cercano, per unirsi e fondersi in un amore trasformante.

È poi normale che tutto questo cammino si compia a tappe, e sempre in teoria insisto nel dire che l'orazione non è nulla di magico o di prefabbricato, non è una semplice metodologia, non è una semplice tecnica, anche se tutto questo può aiutare a pregare e a stare in atteggiamento orante. Non tralascio di prendere in esame, in modo elementare, sia la pratica yoga, sia quella della meditazione trascendentale, sia lo zazen, un metodo buddista di meditazione. A questo punto, ricordo che San Giovanni della Croce è un santo molto amato in India e in Oriente in genere, proprio perché la conoscenza mistica, l'esperienza mistica e la preghiera mistica in lui si incontrano molto bene.

Carmelitani

Proprio come innamorati

di p. CARLO CENCIO

La «scuola di orazione» secondo la tradizione teresiana: varie tappe per una meta indicibile

È sempre più frequente trovare ragazzi che affrontano le opere di s. Teresa d'Avila, la «dottoressa» della contemplazione; anche s. Giovanni della Croce è stato nuovamente riscoperto. Nel nostro tentativo di «rivisitare» la preghiera delle grandi scuole di spiritualità, abbiamo chiesto ai Carmelitani Scalzi, eredi oggi di quella tradizione, di parlarcene.

Ci ha scritto p. Carlo Cencio, che anima, a Bocca di Magra (La Spezia) nel Monastero «S. Croce» e al «Deserto» di Varazze, incontri di preghiera secondo quell'antica tradizione.

Un intimo rapporto di amicizia

Siamo Carmelitani scalzi e, secondo la lunga tradizione teresiana, preferiamo parlare non di «scuola di preghiera», ma piuttosto di «scuola di orazione», ed è sempre sottinteso l'aggettivo qualificativo «mentale», poiché, quando diciamo preghiera, usiamo

un termine più generico.

Quando guido una «scuola di orazione», inizio col precisare le varie distinzioni e divisioni della «preghiera» in relazione ai diversi punti di vista; poi tratto dell'orazione «mentale», secondo la scuola teresiana. A questo punto, il mio procedimento avviene



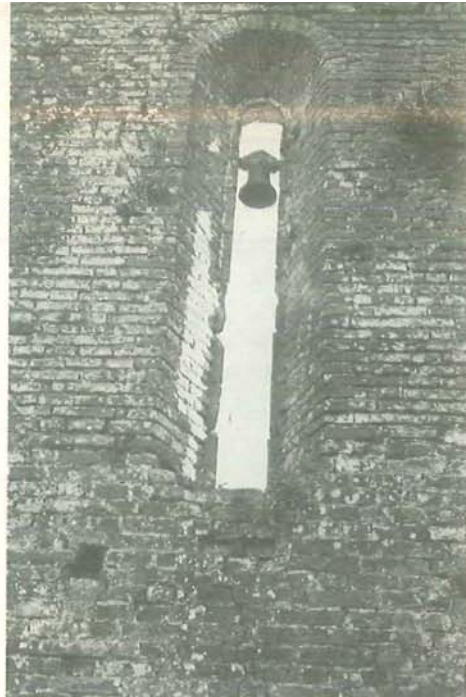
Una parte dell'antico monastero, dimora della comunità dei Padri Carmelitani Scalzi.

Meditazione, orazione affettiva, contemplazione

A questo punto, ci mettiamo decisamente sul cammino prestabilito, e la nostra scuola affronta la prima tappa: la meditazione. Iniziamo con una lezione teorica su cos'è la meditazione, come si fa, quale ne è il fine; poi, tutti insieme, facciamo una lezione pratica, impegnandoci per un'ora con la «lectio divina» o con un'altra lettura meditata, oppure con un'orazione vocale meditata.

Inizia poi la seconda tappa: la orazione affettiva (o colloquio amoroso): anche qui una lezione teorica su cosa sia e su come si faccia, e poi una lezione pratica in cui ci impegnamo insieme ad un'ora di orazione affettiva partecipata, o davanti al SS. Sacramento, o in una sala nel silenzio, o in mezzo alla natura. Il metodo dell'orazione affettiva è proprio della nostra tradizione, mentre la «partecipazione» è una novità.

Arriviamo così alla contemplazione: una lezione teorica, dove precisiamo la differenza tra contemplazione infusa e contemplazione acquisita, e sottolineo volentieri quest'ultima, che rappresenta una caratteristica della



La campanella del convento.

«scuola spagnola». Poi la lezione pratica: la pratica della contemplazione non può essere «scambiata», non c'è nulla di più intimo e personale dello «stare in amore» con Dio, con Cristo, nello Spirito. Quando ci si raduna, si sta in silenzio, oppure ci si immerge nella contemplazione, in solitudine, nel silenzio delle immagini e delle parole.

Valserena

Il respiro della preghiera

a cura della Comunità di Valserena

Respirare Gesù a pieni polmoni

A Valserena (PI) c'è un monastero «giovane», che ci offre una voce femminile sulla preghiera, nella tradizione monastica benedettina secondo la riforma cistercense detta della Trappa.

La preghiera è il nostro compito

L'esperienza del nostro monastero non è in seno alla Trappa come un qualcosa a sé stante, ma si inserisce nel solco della tradizione sia Cistercense che monastica in senso ampio: attingiamo, infatti, dalle sorgenti vive della tradizione, per ritrovare ed esprimere in modo adeguato ad oggi il carisma che i primi monaci, i primi pa-

dri, ci hanno affidato. Abbiamo abbandonato molte strutture secondarie, nella continua ricerca dei modi più adatti ad esprimere oggi i valori monastici di sempre: preghiera, lavoro, vita comune, obbedienza, asceti, silenzio, solitudine.

La vita monastica tende per sua natura alla preghiera continua, e alla preghiera è consacrata la maggior par-

te della nostra giornata: otto ore tra preghiera liturgica e preghiera personale. La preghiera liturgica corale scandisce e santifica i vari momenti della giornata; le antiche parole dei salmi sono il pane della preghiera; la liturgia eucaristica, celebrata al termine del tempo più forte della preghiera, cioè il «grande silenzio» della notte, ne è il centro e il cuore.

Vivere la lode del Signore è il compito che la Chiesa ci affida, che a poco a poco ci plasma e ci converte, a seconda del cammino personale per ciascuna diverso. È questa liturgia comune e cantata che crea il clima per tutte le altre forme di preghiera, «lectio divina» e preghiera personale.

Incessante «ruminare» la Parola

Non abbiamo metodi particolari di preghiera, se non quello che la tradizione ci affida: l'incessante «ruminare» la Parola, ridire continuamente al Padre la Parola che Lui ci dona, perché sia la nostra vita. Un autore certo sino ha espresso in forma poi rimasta classica per ogni monaco questo metodo: «lettura, meditazione, orazione, contemplazione». Uno dei primi Padri Cistercensi, Isacco della Stella, ha espresso così questo concetto: «Cerchiamo, nella preghiera, la meditazione, la lettura, senza mai venir meno» (sermone 5, 7): il monaco ascolta il suo Dio, parla con Lui, e ad un certo punto cerca di rimanere semplicemente alla sua presenza.

La «lectio» è un ascolto attento, paziente, meditativo; l'intelligenza non è chiamata a capire, ma è chiamato tutto l'essere ad aderire alla Presenza che si esprime nella Parola. Il contenuto della lectio è la Parola di Dio, con particolare riferimento alla liturgia quotidiana e ai suoi commenti patristici.

La «meditatio» spezza il pane della Parola, lo «sbriola», in modo che possa applicarsi alla vita e illuminare e convertire le situazioni. Qui facciamo l'esperienza della lontananza dall'ideale indicato dalla Parola, e questo diventa supplica e grido a Dio.

Questa è la «oratio», che compie ciò che Lui stesso suscita in noi. È, nello stesso tempo, accettazione di tutto ciò che capita, anche esperienze negative, dolorose o difficili, e lode e ringraziamento. Il monastero diventa una scuola di gratitudine.

E poi la «contemplatio»: si gusta alla fine il frutto di questa lunga ricerca nell'unione della nostra volontà alla sua.