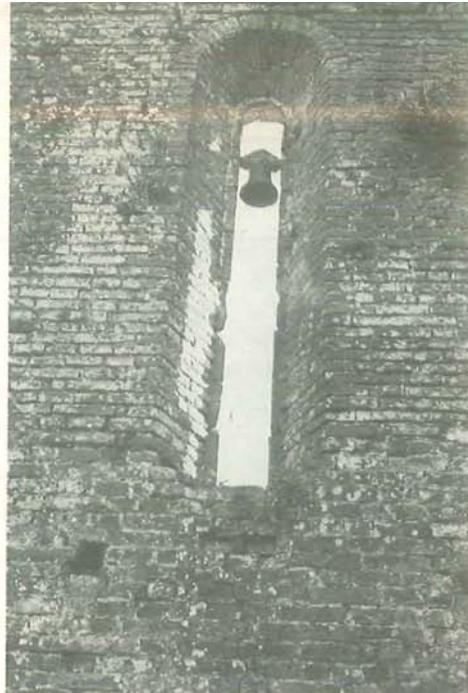


Meditazione, orazione affettiva, contemplazione

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 impegniamo 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

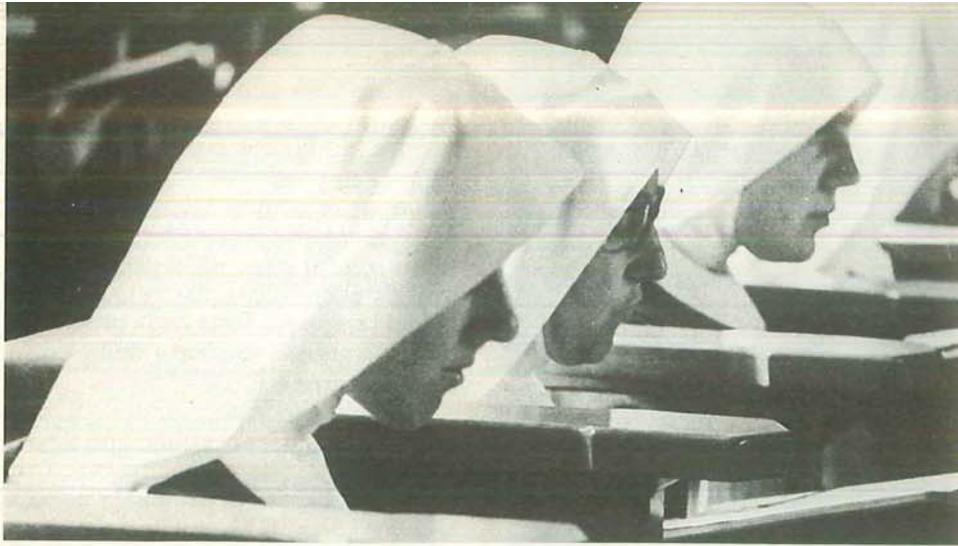
Non abbiamo metodi particolari di preghiera, se non quello che la tradizione ci affida: l'incessante «ruminare» la Parola, ridire continuamente al Padre la Parola che Lui ci dona, perché sia la nostra vita. Un autore certo sino ha espresso in forma poi rimasta classica per ogni monaco questo metodo: «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.



Alla luce della tradizione

La preghiera è, così, il respiro della nostra vita; e, come il respiro, ha un ritmo alterno di ascolto, ricezione, attenzione e, ad un tempo, espressione, dono di sé, offerta a Dio di quello che siamo, non solo per noi ma per tutti gli uomini. L'offerta della vita per l'unità dei cristiani, fatta dalla nostra sorella Maria Gabriella Sagheddu da poco beatificata, realizza in pienezza questa intenzione.

In epoca postconciliare, la nostra preghiera liturgica si è più essenzializzata: sono cadute certe devozioni particolari, anche se ognuna resta libera di organizzare la propria preghiera nel modo a sé più congeniale. Le esperienze di preghiera «nuove» vengono sempre passate al vaglio dell'esperienza della tradizione antica, che aiuta a discernere le cose durevoli da quelle

che accarezzano l'intelligenza e la sensibilità, ma lasciano poca sostanza all'anima. In realtà, non poche delle cose che la ricerca attuale della preghiera ripropone hanno le loro origini nel monachesimo cristiano e cistercense in particolare.

Così, per noi, essere in ascolto pieno di simpatia di questa ricerca che anima la Chiesa oggi è uno stimolo in più per riscoprire e valorizzare la ricchezza della nostra tradizione. Un esempio di questo è la preghiera di Gesù, cioè la ripetizione litanica del suo nome, secondo la tradizione del monachesimo orientale. Alcune monache ricorrono a questa preghiera, mentre altre vivono abitualmente, anche come preghiera personale, la preghiera dei salmi: due modi diversi per «respirare sempre Gesù Cristo» (s. Antonio Abate).

Clarisse

La soglia oltre cui vedere

di suor CHIARA CRISTIANA

Sulle orme di Chiara, quale preghiera dietro le grate?

Ad Assisi, nel primo monastero di Chiara, vivono una cinquantina di sorelle, una decina delle quali sono novizie e probande. Accanto al corpo di Chiara, quale preghiera si vive? L'abbiamo chiesto a Sr. Chiara Cristiana, trentadue anni, vicaria del monastero.

In semplicità e povertà

Per noi Sorelle Povere di Santa Chiara la preghiera è veramente vita, è un fare verità nella propria vita, en-

trando in comunicazione con Dio, Uno e Trino, accogliendo il suo splendore nella nostra povera realtà. Chiara, come d'altronde Francesco, ha

sentito forte l'esigenza di entrare dentro la preghiera della Chiesa: la liturgia. Per questo abbiamo la recita delle sette Ore liturgiche, e, anche grazie al rifiorire delle vocazioni, si tenta, un po' ovunque, di recuperare la preghiera notturna. Ma anche la liturgia è contrassegnata dalla semplicità: «leggendo senza canto», come dice Chiara, perché, dovendo «lavorare con le proprie mani», non ci si può dedicare al grande canto liturgico.

Anche la nostra vita contemplativa è legata all'esperienza della povertà: è la dinamica dell'amore, per cui, innamorandoti di Cristo, lo senti come tutto il tuo bene e, conoscendo la tua povertà, ti spalanchi al suo Amore, perché venga ad abitare in te. Per questo si tratta di aprire la propria realtà povera, fatta anche di lavoro e di vita fraterna, al dono di Dio, lo Spirito del Signore, perché faccia rivivere in te il Verbo del Padre, Cristo povero e crocifisso.

Clausura: latifondi o grate?

La clausura stessa si può capire in questa dimensione: entrare nella altissima povertà del Figlio di Dio. Nella tradizione monastica c'è sempre stata una certa ricerca di solitudine e di «stabilitas». Chiara sceglie una forma nuova: non è più la solitudine creata in un'abbazia circondata da latifondi. È un vivere rinchiusa nella solitudine e nel silenzio di un piccolo luogo povero, dove la grata diventa segno della tua scelta, separazione, ma anche comunione nell'unico Spirito. Il reale aspetto di povertà che la clausura comporta, in quanto limitazione e rinuncia a tante cose, è una maniera esistenziale di partecipazione alla Pasqua del Signore, un'esperienza di «morte», in cui vieni a conoscere lo Spirito che vivifica, donandoti la vita nuova del Padre e del Figlio. Significativamente il voto di clausura è tipico delle Clarisse.

Un itinerario di preghiera

Un itinerario di preghiera lo si può desumere da quello che vive e da quello che scrive Santa Chiara. Nella seconda lettera alla beata Agnese, si esprime così: «Davanti a Gesù, povero, guarda, medita, contempla; e poi brama d'imitarlo». Per me, queste sono, in un certo senso, tappe di preghiera, un cammino proponibile alle nostre giovani.

Prima di tutto, «guarda». Questo inizio mi pare proprio francescano, la