

— ha in comune, molto spesso, il peso di un passato parrocchiale mal digerito: famiglie e ragazzi sotto la trentina da tempo «lontani». Alcuni di loro hanno scoperto che non avevano ancora ricevuto la cresima. E il Vescovo di Novara si è visto davanti un architetto, un vigile, un elettricista, una maestra, un ingegnere... Ma è un cammino lento, che inizia da «lontano»; ora ci è stato chiesto di fare un corso anche per i figli dei «lontani».

Le caratteristiche della nostra preghiera

Durante il tempo di «riciclaggio» a Roma, il p. Ledrus, che aveva fondato una rivista di incontro tra la cultura indù e quella cattolica, mi aveva additato certe piste di ricerca: la Scuola Alessandrina, Evagrio Pontico, i monaci del deserto di Scete, s. Giovanni della Croce: la stessa meditazione in silenzio, l'attenzione alla respirazione, l'attenzione alla posizione del corpo, raccolto, con gli occhi chiusi, l'attenzione alla dieta, il dormire per terra, per arrivare alla «pulizia» dei sentimenti, dell'intelletto, della volontà.

Mi sono accorto di avere scoperto l'acqua calda: queste cose le sapevamo e le avevamo dimenticate. Non è stata che una riscoperta di cose antiche ed una faticosa ricostruzione di rovine, per ripresentare e insegnare le tecniche di concentrazione per fare meditazione, imparare ad immobilizzare il corpo, a rallentare le onde cerebrali senza addormentare la coscienza. Sono «regole universali» preliminari, che valgono per tutti, senza pregiudiziali per la religione; come l'algebra, i numeri arabi, la filosofia greca, possono essere anche usati dai cristiani. La meditazione apre alla Grazia, porta gradualmente alla fede, alla conversione, a fraternizzare con Gesù, a dedicarsi a Dio, a fare del bene. Ma la difficoltà non sta negli esercizi, che sono facili e spesso gratificanti, ma nella costanza.

Meditazione urbana

Il cammino di meditazione e di preghiera che indichiamo vuole insegnare a pregare fra i rumori e la fretta della città. Per questo educiamo alla concentrazione, e anche la meditazione viene fatta in due tempi brevi di mezz'ora ciascuno, davanti al volto della Sindone, immagine e simbolo di morte e risurrezione. Il canto e la danza iniziali aiutano il rilassamento; raggiunto il «silenzio interiore», si recita



Un momento della preghiera del gruppo di Melegnano.

mentalmente una giaculatoria personale (il mantra indiano), ritmandola con il respiro.

Questo «metodo» tocca l'aspetto fisico, psicologico e spirituale, rilassando il corpo, evitando ogni pensiero e distrazione, favorendo un atteggiamento fiducioso di abbandono in Dio, che, alla fine della meditazione, viene espresso da una profonda prostrazione. La recita mentale della giaculatoria prosegue poi nella vita quotidiana, impregnandola e trasformandola. Importante è la Messa comunitaria, animata con canti e danze, e la lettura quotidiana di una pagina della Sacra

Scrittura. A questo si aggiunge non tanto come mortificazione, ma come rinuncia a ciò che non è sano, l'astinenza da alcolici, dal fumo, caffè, tè, carne; inoltre, ogni quindici giorni, un digiuno totale di purificazione; e poi veglie, preghiere notturne e digiuni, in occasione di ritiri e feste particolari.

Dalle meditazioni sono nate altre iniziative; interessantissima quella dei pellegrinaggi alle mete classiche: Compostela, Fatima, Tarso, in spirito di penitenza, senza ricorrere a ristoranti e alberghi, per «esplorare» con la meditazione tutti i luoghi sacri che si incontrano sul percorso.

Bose

Pregare ascoltando lo Spirito

di DANIELE della Comunità di Bose

Non esiste una «preghiera di Bose»; c'è solo una comunità di cristiani che vivono la loro vocazione battesimale, nel contesto del celibato e della vita monastica

A Bose, un villaggio abbandonato del Comune di Magnano (VC), è iniziato, già nel '68, il progetto comunitario animato da Enzo Bianchi, allora studente in scienze economiche. Si tratta di un'esperienza originale e, insieme, antica. Una trentina, tra fratelli e sorelle, con spirito ecumenico, conducono insieme una vita di preghiera monastica, di ospitalità, di studio e di lavoro anche nel «mondo».

Costituiscono un centro di preghiera e di studio per centinaia di persone, ripresentando i valori della tradizione monastica in uno spirito rinnovato e attuale.

La riscoperta della Parola di Dio

Qui a Bose non abbiamo inventato qualcosa di nuovo, né una forma di

preghiera, né una forma di vita. Certamente, c'è stato un tentativo di rilettura di quella che è la tradizionale vita

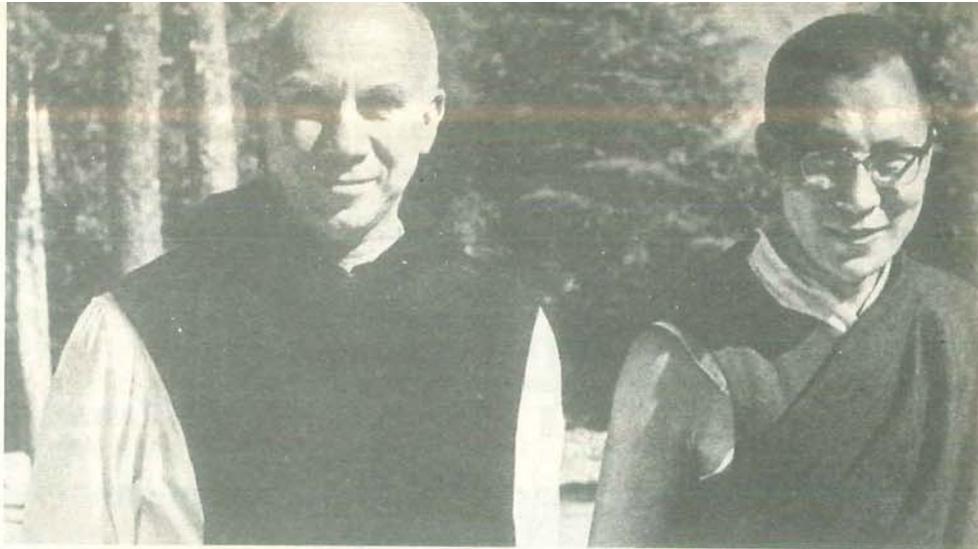
monastica, con l'intento di riportarla ai nostri giorni, sottolineando alcuni aspetti piuttosto che altri. In questo siamo stati facilitati dal fatto di essere partiti da zero, senza l'appoggio degli anziani che ti insegnano le cose; anche se ciò, in qualche modo, ci ha anche limitati, abbiamo imparato molte cose sbagliando.

Non si può dire che esista una «preghiera di Bose». Siamo dei cristiani che vivono la loro vocazione battesimale, nel contesto del celibato e della vita comunitaria monastica, non facendo elaborazioni particolari. Al di là di ogni altra cosa, l'intuizione di fondo è stata quella di una riscoperta della Parola di Dio nella vita dei cristiani, poiché questo è il centro della preghiera, che viene appunto imparata attraverso il contatto con la Parola. Non abbiamo attuato un metodo particolare, ma un ritorno alla tradizione della Chiesa indivisa, alla tradizione dei Padri, in cui la vita quotidiana, e dunque anche la vita di preghiera, è nutrita dalla Parola.

Un tempo per l'ascolto

Forse, da parte nostra c'è stata una riscoperta della «lectio divina». Il punto di partenza è quello di un «tempo» nella giornata dedicato all'ascolto della Parola, senza tentativi di interpretazione esegetica, senza meditazione, senza volerne trarre immediatamente delle linee di comportamento per la propria esistenza. Ascolto, per intravedere le meraviglie che Dio compie nella nostra vita. Non è soltanto lettura, ma anche rilettura della Parola. È un ripeterla continuamente, quasi un mandarla a memoria; è un «ruminare» la Parola nell'arco dell'intera giornata.

L'atteggiamento che dovremmo tenere verso questa Parola è quello espresso con le parole: «Parla, Signore, il tuo servo ti ascolta». Un atteggiamento di sottomissione e di obbedienza. Con la «ruminatio», si entra sempre più nella preghiera, che è un ridire a Dio ciò che lui stesso ha detto all'uomo, un fare spazio dentro di noi allo Spirito perché possa espandersi. Infatti, una frase della nostra Regola dice: «C'è un'unica maniera di pregare, ed è quella dello Spirito Santo che l'ha data a ciascuno secondo il suo temperamento, la sua situazione». Vi sono momenti in cui tutti i componenti la comunità, ognuno personalmente, fa la «lectio divina» sullo stesso testo — e questo nei tempi forti dell'anno li-



Thomas Merton, della Trappa del Getsemani (USA), è stato una delle figure più significative del rinnovamento monastico. Conosciuto come autore di libri di spiritualità, fu attentissimo, negli ultimi anni della sua vita, ai problemi sociali (cfr. «Fede, Resistenza e Resa», Ed. Morcelliana) e particolarmente ai rapporti tra la preghiera e la meditazione buddista (cfr. «Lo zen e gli uccelli rapaci», Ed. Garzanti 1971). Nella foto è ritratto con il Dalai Lama del Tibet.

turgico — e momenti in cui la scelta della lettura è lasciata al singolo.

Quanto ai testi da leggere, facciamo «lectio continua»: cominciamo, cioè, un libro e lo leggiamo sino alla fine, per fare obbedienza a come la Scrittura si è presentata a noi.

Al mattino, ci si alza presto, fra le 3 e le 4, cosicché fino alle 6.15, ora delle Lodi, ci sia uno spazio di preghiera garantito per ciascuno. La giornata, poi, è divisa in due momenti: dalle 6 alle 20.30 è il tempo della vita comune, del lavoro, scandito dai tre momenti di preghiera comunitaria: Lodi, Ora Media, Vespro. Il secondo tempo è quello del silenzio, della solitudine, che va dalle 20.30 alle Lodi. Il sabato sera, dopo cena, si vive un mo-

mento molto importante: la «lectio divina» comunitaria sui testi della domenica; nei tempi forti, questa è una vera e propria catechesi monastica, con sottolineature particolari per la crescita della comunità. Questa la si può definire «scuola di lectio»: è il momento in cui si impara, ascoltando la «lectio» degli altri.

Eucaristia e spirito ecumenico

Culmine e fonte della preghiera è, per noi, l'Eucaristia: tutta la preghiera personale e comunitaria confluisce nell'Eucaristia domenicale, che, secondo la Regola, è la preghiera delle preghiere. La celebrazione eucaristica non è quotidiana, si fa solo tutte le domeniche, nelle memorie dei santi e dei martiri e in altre occasioni significative per la comunità. Da alcuni anni, poi, il martedì e il giovedì, a Lodi c'è la distribuzione dell'Eucaristia, secondo un'antichissima tradizione del consumare l'Eucaristia al di fuori della celebrazione, intendendola veramente come viatico, come aiuto nel cammino.

Nella nostra comunità, è importante l'aspetto ecumenico, che si esprime non solo nel fatto che con noi vive anche un pastore evangelico, ma soprattutto nella preghiera, nella quale cerchiamo di tener sempre vivo lo spirito ecumenico. Cerchiamo che la preghiera liturgica sia uno spazio all'interno del quale cristiani di confessioni diverse possano ritrovarsi. Nello scorso settembre, ad esempio, qui c'è stato un convegno interconfessionale monastico, al quale hanno partecipato evangelici, luterani e, per la prima volta, sette monaci ortodossi. È stato bello il fatto che tutti si siano ritrovati nella preghiera comune.

