

ma', fino invece ad esplodere in urla tremende, dando calci nei muri. E questo è ciò che è accaduto l'altro ieri. In silenzio è tornato nella sua camera, e lì ha cominciato ad urlare, alternando imprecazioni a disperate richieste di aiuto. Bestemmie ad implorazioni. Urla e singhiozzi. Ma, per un verso o per l'altro, Dio era sempre chiamato in causa. Mi faccio piccola e non parlo, perché durante queste crisi, Mario è ermeticamente chiuso a qualsiasi messaggio verbale. In silenzio recito delle preghiere. Perché? Sono spinta dalla pietà 'per' lui? Sono spinta dalla paura fisica 'di' lui? Non lo so. Chi prego? L'onnipotente Dio 'tappa buchi'? Oppure il disarmato e disarmante 'servo sofferente di Javè'? Non lo so. Come sciogliere l'agghiacciante silenzio interiore di Mario senza usare violenza né contro di lui né contro me stessa? Non lo so. O forse lo sapevo fino a che qualcuno di voi ha scritto sul foglietto: 'Vi sono tremendi si-

attenti!

Spostare il baricentro della preghiera

di fr. GIACOMO COLA

Cerca il Signore e troverai la preghiera

Dietro la tua preghiera

Il senso di potenza che, oggigiorno, ci trasmettono la scienza e la tecnologia, istillandoci la convinzione che a tutto c'è rimedio, ci fanno pensare alla preghiera come a un atto di debolezza ancora buono per i malati, per i bambini e i vecchi, che non hanno in chi rifugiarsi. Un giovane, un adulto, uno scienziato, un medico, presi dalla voglia di proget-

lenzi che soltanto la preghiera può vincere'... e questa mi è sembrata una possibile risposta».

Mentre Maria parlava, era entrato e si era seduto vicino a me un bambino che fa la V elementare e col quale siamo molto amici. Tutti tacevano. Fu lui a rompere il silenzio: «Donata, posso andare a prendere la preghiera appesa in camera tua? Se Maria vuole, gliela ricopio su un foglio di quaderno». Mi sembra una buona idea. Si tratta di una preghiera che ho imparato da mio nonno, che una vecchia zia ha ricamato per me a mezzo-punto e che tengo inquadrata a capo del letto. E' scritta in genovese «Segnó, l'è chi Gieumo. Voi sei de còse ul'ha de bezèugno in te questo mondo e in te l'atro. Segnó, nuve duggu atro», in italiano si può dire così: «Signore, qui, davanti a Te, c'è Giacomo. Tu sai quello di cui ha bisogno in questo mondo e in quell'altro. Signore, non ti dico altro».

mento, ha precisato forme e contenuti della preghiera cristiana, perché molti si affidano a tecniche di altre religioni. Anche questi tentativi rimangono nei limiti di una preghiera concentrata su se stessi: si esalta il mezzo, dimenticando il fine a cui dovrebbe portarci. Dietro ogni preghiera, ci sta una vita o una non-vita. Ciascuno va a Dio con una propria realtà, per cui riporta nella preghiera gli atteggiamenti, la impostazione e le situazioni che intengono la sua giornata. Così la preghiera risente dei limiti con cui ti rapporti a te stesso, agli altri e al mondo. La colpa non è della preghiera, che rimane l'espressione più alta di ogni uomo, ma della tua immaturità umana e di fede, che devi verificare, se vuoi una orazione migliore.

Atteggiamenti egocentrici

Molti elementi rendono una preghiera talmente fragile da impedire a Dio di ascoltarla. Già la tua preghiera spesso non è corretta per l'atteggiamento: «Vai a messa, preghi?» - «Sì, qualche volta, quando ne sento il bisogno»; «non ho tempo»; «ci credo poco, tanto non serve»; «non mi manca niente, e non mi va di andare in chiesa come a una sfilata di moda»; «lavoro tutta la settimana, di domenica dormo»; «sto bene come sono, mi diverto: Dio e gli altri non mi interessano».

La preghiera non serve quando si è sazi, e tutte le scuse diventano buone per non porsi dei problemi: la tua tranquillità anzitutto. E' urgente che tu riveda le motivazioni in base alle quali intendi andare avanti, per responsabilizzarti un minimo e accorgerti che non sei solo al mondo e quanto resti vittima della mentalità corrente. Se ci tieni a te stesso, svegliati prima che sia tardi per non dover poi dire: Ho tirato a campare; non ho vissuto.

«Signore, io non faccio del male a nessuno, se posso, faccio del bene»; «fammi andar bene all'esame»; «Gesù, io ti sento quando sono in mezzo a un bosco, davanti al tramonto»; «si sta così bene qui nel silenzio, la città fa paura»; «i problemi del mondo sono più grandi di me, io non ci posso fare niente»; «in chiesa mi distraigo, mi concentro meglio alla scuola di preghiera, in posizione yoga...».

Sono preghiere che peccano di narcisismo: ti specchi in te stesso, ti autocompiaci, non esci dal tuo monologo, percepisci gli altri e Dio

tare la propria vita, non dovrebbero lasciarsi andare a queste forme da sacrestia. Non allenati a chiedere aiuto o a dire grazie, trattenuti da un falso orgoglio, quasi si vergognano a mostrarsi deboli in un mondo corazzato.

Eppure ancor oggi, alle soglie del 2000, c'è tanta gente che prega; anzi c'è un ritorno e una ricerca di preghiera nelle forme più varie. Tanto che la Chiesa, in un recente docu-



in funzione di te stesso e rimani incapace di aprirti al dialogo con la realtà. Quando ti poni in preghiera, ti lamenti di non riuscire a concentrarti; davanti a Gesù eucaristico, vorresti concentrarti al modo di un giocatore di scacchi o di un ipnotizzatore. E' proprio quello che non devi fare.

Qui sta la differenza tra i mistici cristiani e gli indù. A guardarli, sembrano dei veri contemplativi, tanto sono concentrati in se stessi; ma la contemplazione cristiana sta nel decentrarsi da sé in Dio. Se corri dietro ai metodi orientali, ti allontani dalla vera contemplazione. Nell'orazione cristiana la concentrazione viene da Dio e non da te. Scoprirai lo sguardo affascinante di Dio negli occhi di Cristo, e cercherai sempre più la preghiera per distenderti e non per affaticarti.

I metodi di preghiera, per quanto utili, rimangono a un livello psicologico, non spirituale. Per entrare nella vita dello spirito, è decisivo che ti consegni a Gesù e sperimenti l'effusione del suo Spirito: non ti ci vuole una tecnica o un metodo, ma una grazia. Hai bisogno della grazia della preghiera che ti può venire solo dallo Spirito Santo, che già abita e prega in te, invocando il Padre fin dal giorno del tuo battesimo (cf. Rom 8,14-27).

Di chi è la colpa

La tua preghiera altre volte risulta non corretta a causa dell'impostazione che le dà, imputando a Dio la

colpa delle tue vicende: «Signore, io voglio un gran bene a mio marito, ma questo bambino proprio non ci voleva. Che ne dici se abortisco?»; «ti prego per la guarigione di mio figlio; se me lo togli, sei ingiusto»; «il mio ragazzo mi ha lasciata, non posso più pregare».

Per quanto tu ti senta ferito nei tuoi sentimenti più profondi e ti occorra del tempo per elaborare avvenimenti che sconvolgono la tua vita, bisogna che riveda il tuo modo di porti in rapporto con Dio. Siamo creature, siamo figli, e non possiamo reclamare diritti al punto da far sentire Dio in colpa nei nostri confronti. Tentare di piegarlo, di ricattarlo, diventa un voler ridurre Dio ai nostri schemi, ai nostri progetti.

«I miei pensieri non sono i vostri pensieri», ci ammonisce il Signore. Per quanto non capisca perché ti succedono certe cose, tu sai che Egli lo sa, e perciò sei invitato a fidarti di lui, rafforzando la certezza che ti ama e desidera il tuo bene più di te.

La preghiera del giovane ricco: «Signore, che mi manca ancora per essere perfetto?»; «Signore, sono tutta tua: fa di me quello che vuoi - prega una suora - ma guai se la superiore mi toglie da quel posto»; «Signore, ti prego per i poveri - dice qualche frate - ma in convento disturbano e rubano; aiutami a cambiare quel mio confratello che mi dà ai nervi; mandaci tante vocazioni per non dover chiudere i nostri conventi; ti ringrazio per la conversione della Russia, per la caduta del comunismo...: abbiamo vinto!».

Puoi pregare per le cause più sante; ma, finché non sei pronto a scomodarti in prima persona e non rinunci ad avere le spalle coperte, Dio non ti può ascoltare. Prima di fare certe preghiere, domandati in che cosa sei disposto a cambiare e se davvero ti lasceresti coinvolgere oltre a ciò che riesci a prevedere.

Chi mi condiziona?

La tua preghiera, infine, può risultare non corretta, perché la situazione in cui vivi te la stravolge, spesso a tua insaputa.

«Signore, fammi trovare un ragazzo, ho paura di restare sola...; voglio farmi suora per espiare una situazione familiare insostenibile; perché ho paura di essere donna: il sesso mi fa sentire sporca; il mondo è cattivo e la società (Chiesa) è ingiusta perché sono un divorziato, un industriale che inquina; aiutami a non bucarmi, ma non chiedermi di cambiare vita; non mi curo dei nonni e di mamma ammalata, ma aiuto i poveri e faccio del volontariato; per me tu, Signore, sei un padrone e un giudice come mio padre che non parla e vuole sempre la ragione».

Dietro la tua preghiera ci sta spesso una situazione, più o meno conscia, che ti porta a una fuga in Dio o a una fuga da Dio. Cerca di prenderne coscienza e magari fatti aiutare da persone in grado di farti riconoscere il peso che certe esperienze negative hanno sul tuo rapporto con Dio. Umiltà e sincerità con te stesso ti aiuteranno a vivere in termini positivi, a volerti bene e a lasciarti amare da un Dio, finalmente padre anche per te.

Se vuoi far centro

Tu non hai in te il tuo centro. L'orientamento dei tuoi pensieri, dei tuoi affetti, la stessa conformazione del tuo corpo, ti dicono che la legge profonda della tua vita è comunicare, che puoi trovare la piena realizzazione di te soprattutto nello scambio reciproco, poiché sei costituzionalmente un essere in relazione. La preghiera è supplica, ascolto, lode, ringraziamento...: nessun altro gesto si confà meglio al tuo atteggiamento di apertura.

Questa apertura a Dio, al mondo e a te stesso, è la prima condizione per una preghiera autentica. Già in partenza ti viene chiesta la rinuncia totale a contare sulle tue forze, sui tuoi sentimenti, e una disponibilità piena a quello che il Signore vorrà

farti intendere attraverso il suo Vangelo, i problemi e le cose belle del mondo e i suggerimenti del suo Spirito. Se tanto importante infatti è quello che vorresti dire a Dio (... e non vergognarti di raccontarglielo), molto più lo è quello che Egli ha da dire a te.

La preghiera ti porta a fare i conti con la tua realtà e con la realtà del mondo, rileggendola a partire da Dio, da dove la legge lui. Così essa prende corpo quando diventa l'espressione di quello che Dio pensa, ama, opera nei confronti dell'uomo e del mondo.

Questo tipo di preghiera, infatti,

per quanto privata e personale in partenza, assume una dimensione pubblica ed ecclesiale nella comunità Chiesa. Il battesimo e la cresima che ti uniscono ad essa, conferiscono alla tua preghiera una forza di intercessione e di testimonianza unica. Il matrimonio la qualifica come preghiera di uno/a che si è impegnato in una esperienza di amore umano così totale da farsi annuncio della salvezza e dell'amore di Dio per l'uomo. Il sacerdozio ti impegna ad essere in primo luogo uomo di Dio, uomo di preghiera, che raccoglie e consacra al Signore le angosce, le speranze e le gioie

della realtà umana e cosmica insieme.

Questa portata ecclesiale trasforma la tua preghiera nel primo e più forte gesto di solidarietà che un credente è chiamato a vivere verso i fratelli. La vita quotidiana ti mostrerà poi come concretizzare, mediante scelte appropriate, la tua comunione con loro.

A questo punto non chiedermi se «bisogna capire prima di decidere, o si decide e poi si capisce. Se dai retta al mio consiglio, non far domande e sali la montagna della preghiera» (Teofane il monaco, «Fiabe dal monastero magico», p. 85).

«Sesto giorno»

Davanti a te, Signore,
la donna che ami,
la donna che sono
nuda e tiepida
come quando,
appena uscita dall'argilla del nulla,
mi hai stretta al petto
come un'agnella.

Con lentezza amorosa
le tue mani mi sbendarono gli
occhi,
mi colorarono l'iride.
La tua carezza mi levigò le guance,
il collo, il petto
e mi affusolò, ad una ad una, le
dita.

Il primo tuo bacio mi modellò la
bocca
e stampo della tua Parola,
all'ampiezza del tuo respiro
e conservo, da allora,
la nostalgia del sapore
della tua saliva,
del primo alito di Spirito sulla mia
carne.

Il tuo abbraccio mi copriva le
spalle,
mi fasciava i fianchi.
E nel mio grembo
deponevi i germi della novella
stagione.

Giocavi ad intrecciarmi i capelli
con capi dorati dai riflessi cangianti
e sceglievi per la mia pelle
quel profumo originale e finissimo
che richiama le valli di narcisi e di
ciclamini
e i cespugli di rose canine e di
calicanto.

Omaggio alle donne

Di «feste delle donne» ne son passate tante. Noi facciamo il nostro «Omaggio alle donne», particolarmente quelle che gestiscono MC, ricordando il fatidico «sesto giorno»: il primo 8 marzo della storia. Affidiamo l'incarico ad una «sorella», Gabry Sartor.

Sento ancora
le tue mani chiudersi a coppa sul
mio seno
e plasmarne la pasta malleabile
quasi ad imprigionare il
trasparente pudore.

E come
per eccesso di sole
lentamente si lacera la melagrana
e cede il sangue
dei suoi più preziosi rubini;

e come si dispiegano
umidi e carnosi
i petali dei papaveri
quando una mano benevola
affretta lo sbocciare della gemma,

così hai dischiuso
il varco al Mistero della Donna.

E quale segno del tuo passaggio
nel giardino chiuso,
hai ordinato
per ogni luna
lo sbocciare all'unisono
di mille anemoni purpurei
e l'infrangersi
dell'anfora tesoriera di vita
per la forza del mosto.

Subito
le mie viscere hanno conosciuto
e rispettato il ritmo della fecondità
e l'avvampare
e il gemere.

Nell'infinita pace di quel «Sesto
Giorno»
tu mi creavi.
Donna:
corpo d'acqua e di fuoco;
ciotolo vivo e liscio
sulla riva del cuore dell'uomo;
luminosità diventata mistero
per eccesso di luce.

(...)

Riposiamoci
tra le fronde delle più vergini
foreste
e pettiniamo a quattro mani
i solchi di tutte le campagne.
Corriamoci incontro
tra i campi di trifoglio e di girasoli.
Voliamo con le stesse ali
nello stesso vento
nella medesima libertà.

