

IL PREGARE OGGI LA PREGHIERA DEL NOME

Guidalberto Bormolini, padre nella Comunità dei Ricostruttori (Firenze)

Considerata la fondazione piuttosto recente della vostra comunità, le chiedo innanzitutto alcune notizie sulla sua origine e sul suo scopo.

La comunità dei Ricostruttori nasce, più di trent'anni fa, non da un progetto studiato a tavolino, ma in risposta ad esigenze espresse in un periodo di profonda crisi religiosa e vocazionale. Il fondatore, il gesuita p. Gianvittorio Cappelletto, dichiarava sempre di non aver fondato nulla, ma di avere semplicemente assecondato indicazioni provvidenziali. Ebbe l'ispirazione in seguito all'incontro provvidenziale con alcuni monaci indiani che praticavano la meditazione: fu profondamente toccato dalla serietà dell'impegno con il quale i monaci si applicavano alla vita di preghiera, e lo incuriosì il fascino che esercitavano sui giovani. Possibile che fra i tesori della spiritualità cristiana non ci fosse qualcosa che appagasse i desideri di tanti giovani attratti dall'Estremo Oriente? La riscoperta dell'esicasmò, che tra i pionieri annoverava proprio alcuni suoi confratelli gesuiti, sembrava la risposta giusta a quella necessità. Questo metodo di preghiera, conosciuto anche come preghiera del cuore, è stato definito da numerosi studiosi, tra cui il card. T. Špidlík, come una sorta di "yoga cristiano". Il nostro fondatore ebbe quindi l'intuizione di riproporre l'esicasmò anche a coloro che per sfiducia, disillusione o distrazione, avevano abbandonato qualsiasi pratica religiosa. La risposta fu tale che nacque da subito l'esigenza di creare spazi ed occasioni per dare continuità a questa esperienza; furono quindi proposti degli appuntamenti periodici: un incontro settimanale, un ritiro mensile, una settimana annuale di esercizi spirituali.

Ovviamente era necessario anche disporre di uno spazio fisico in cui praticare la preghiera del cuore, riproposta col nome di meditazione profonda, ed approfondire i temi ad essa collegati. Dal desiderio di provvedere in povertà a questa esigenza, ebbe origine un aspetto importante della spiritualità del movimento, tanto da determinarne la scelta del nome: "Ricostruttori" non solo della propria vita interiore assopita, ma anche di luoghi abbandonati per trasformarli in spazi di preghiera. Il movimento e la Comunità dei Ricostruttori nella preghiera sono stati in seguito eretti canonicamente da Mons. Sanguinetti, vescovo di Spezia.

Quale il ruolo specifico della preghiera in questo percorso?

La preghiera, o meglio ancora, la meditazione profonda, è il centro del percorso. Sin dai primi passi della formazione, che avviene attraverso un corso introduttivo in otto lezioni, si evidenzia che la meditazione è uno strumento eccellente per rendersi disponibile alla Grazia.

Dalla vostra esperienza quali esigenze emergono riguardo alla preghiera?

Chi si è allontanato dalla pratica religiosa cristiana spesso ricerca nelle esperienze più disparate qualcosa che dia un senso alla propria esistenza. Altrove trovano frammenti di risposta, ma raramente *qualcosa che tocchi la persona integralmente*. Tante di queste esperienze risvegliano esigenze profonde che vogliono essere integrate nell'esperienza spirituale: partecipare alla preghiera anche con il corpo; seguire un "metodo"; associare la preghiera ad uno stile di vita appropriato; curare sofferenza e solitudine; armonizzarsi con la natura; trovare una direzione buona al naturale spirito anticonformista della gioventù;

mantenere un afflato universale.

Molti di questi aspetti ritornano anche nella mia proposta. Vorrei pertanto tornare con calma su ciascuno di essi. Innanzitutto l'attenzione al corpo: come viene manifestata? Possiamo dire che serve a superare una spiritualizzazione eccessiva della dimensione orante?

Il corpo è pienamente coinvolto nel dialogo con gli esseri umani, perché dovrebbe essere escluso dal dialogo con Dio? Tanto più che Lui stesso, come affermano i Padri, incarnandosi ha parlato agli uomini anche attraverso un corpo. È accertato che il modo di respirare, gli atteggiamenti del corpo, l'attenzione al battito del cuore, l'immobilità prolungata, hanno l'effetto di acquietare la mente. Inoltre la tentazione dualista, che contrappone materia e spirito, viene superata decisamente quando il corpo prende coscientemente parte alla preghiera. Secondo molti autori spirituali, antichi e moderni, il corpo stesso con la pratica della preghiera lentamente si spiritualizza, tanto che si parla di corpo di luce.

Si può sostenere l'esistenza di una dimensione biologica del pregare?

Gli studiosi contemporanei definiscono universalmente il metodo della preghiera del cuore come un metodo "psicofisico". Nei miei studi ho sempre prestato attenzione a tutto quanto lasci intendere, nella letteratura ascetica, l'esistenza di una sorta di fisiologia mistica. L'esicasmo considera l'ascesi come una pratica che valorizza il corpo in vista dell'esperienza spirituale; non una penitenza, quindi, ma una pratica intelligente che fa pensare all'allenamento di un atleta, come indicava già san Paolo (cfr. 1Cor 9, 23-26). A partire da Romano Guardini fino al card. Špidlík, molti contemporanei hanno trovato nelle moderne scoperte della psicosomatica un sostegno scientifico alle prescrizioni ascetiche che riguardano il corpo: lo stile di vita, l'abbigliamento e il regime alimentare. Il fisico deve essere preparato all'esperienza dell'incontro con Dio: necessita di una dieta che lo alleggerisca e che non appesantisca certi organi, come il fegato e i reni, che hanno tanto peso sull'equilibrio ormonale e del sistema nervoso centrale. La scienza ha confermato la relazione tra sistema endocrino e pulsioni, come si può quindi ignorare ciò che eccita o distende le ghiandole? È stato ampiamente dimostrato anche il collegamento tra respirazione e stati mentali. Mi piacerebbe qui citare letteralmente Romano Guardini: *Quello che avviene nel corpo è ricco anche di importanza per lo spirito [...] A chi osserva attentamente in quale stato la vita odierna riduce il corpo, danno subito all'occhio le conseguenze di una falsa nutrizione e dei mezzi di godimento rovinosi [...] I muscoli sono sempre in uno stato di tensione specie quelli del collo delle spalle e della spina dorsale. Di qui una specie di convulso spasmo che ostacola, rende insensibili ai processi più delicati e a tutto quello che si chiama vibrazione [...] E tutto ciò opera direttamente anche sullo spirito* (R. GUARDINI, *Volontà e verità*, Brescia 1978, p. 62).

Interessante poi l'insistenza sul metodo. Certa critica rivolta alla preghiera concerne la sua eccessiva fissità e strutturazione che limiterebbe la creatività e la spontaneità. Il metodo, invece, diventa qui un elemento positivo. Come conciliare tradizione e innovazione?

La critica cui fa riferimento ha radici molto antiche. Risale al rifiuto intellettualistico della ritualità propria di alcuni filosofi greci e al rifiuto di alcuni culti pagani che si esaurivano in formalità esteriori. Questo rischio lo hanno corso talvolta anche alcune consuetudini ecclesiali. Mi sembra però che il rifiuto di molti contemporanei riguardi più il ritualismo

esteriore che l'utilizzo di un metodo. Dirò di più: nella mia personale esperienza pastorale ho incontrato tante persone che, allontanatesi a causa di un ritualismo ritenuto vuoto di contenuti, hanno invece trovato entusiasmante la proposta di un metodo che veicoli un atteggiamento interiore. In fin dei conti l'uso di un "metodo" da parte di un artista non vincola la sua creatività! E la preghiera è la massima opera d'arte di un essere umano.

Come la preghiera da voi proposta riesce a coinvolgere la vita nella sua totalità?

L'invito evangelico a pregare incessantemente si realizza, come esortava Antonio del deserto, "respirando" Cristo. Prima di incontrare la preghiera del cuore ero andato a Taizé con un animatore del gruppo giovanile del mio paese. Gli chiesi se mi insegnava come pregare. La sua risposta mi è sempre rimasta impressa: deve essere nella tua vita come il mangiare e il respirare, ma senza essere una semplice abitudine come quelle. Mancava però un metodo per realizzare quella bella proposta e l'ho trovato nella meditazione profonda che cerca di trasformare ogni respiro in preghiera, unendo ad ogni respiro un'invocazione tratta dalle Scritture. Allora ogni gesto, ogni azione, ogni parola sarà impregnata dalla preghiera. E tante scelte quotidiane saranno spontaneamente orientate a favorire l'incontro con Lui.

Insomma la preghiera promuove la vita e non la mortifica, come certe precomprensioni ascetiche lascerebbero intendere...

Sicuramente ci sono state deviazioni nell'ascetismo, ma alle origini era prevalente la consapevolezza che per vincere una gara bisogna allenarsi. Allenamento dell'atleta, questo è il corretto significato del termine asceti. Mi colpì una mia cugina, campionessa di atletica, quando mi descrisse la vita dura degli sportivi, molto più rigorosa di quella di certi monaci. Se accettiamo un impegno di quel genere per vincere una gara, tanto più un «giogo leggero» per una mèta infinita! Basterebbe riproporre i temi tipici dell'asceti cristiana con un linguaggio nuovo, per renderli attuali: la dieta vegetariana, la vita sobria, il digiuno suggeriti come pratiche gioiose per un'ecologia spirituale. Dice bene P. Florensky che l'ideale dell'asceti cristiana non è il disprezzo del mondo, ma la sua gioiosa accettazione, che vuole il mondo più ricco elevandolo a un livello superiore, fino alla pienezza di una vita trasfigurata.

Come si riesce ad armonizzare la preghiera individuale con quella comunitaria?

Occorre proporle come complementari. Senza un appuntamento comunitario è ben difficile esser fedeli alla preghiera individuale nella pratica quotidiana, e viceversa. Inoltre la preghiera del cuore, che è intima e silenziosa, ha una «misteriosa irradiazione comunitaria» come afferma Giovanni Paolo II.

E come conciliare la gratificazione di questo pregare con la dimensione pro-vocante e de-stabilizzante del pregare autentico?

L'unica gratificazione della preghiera meditativa è quella stare alla Sua presenza. Per il resto rimane carica di forza provocante poiché mette in crisi, con un esempio vissuto, tanti modi di vita superficiali e vuoti delle persone che ci circondano. Innescando le reazioni più disparate: indifferenza, fastidio o una crisi costruttiva che spinge a rivedere la propria vita.

Vorrei insistere ancora su questo punto. Esistono dei criteri capaci di distinguere tra un pregare volto al benessere personale, cioè che resta su un piano individualistico, e un pregare davvero religioso, capace di aprirsi all'Altro?

La tradizione spirituale cristiana mette insistentemente in guardia da qualsiasi rischio intimistico. Nell'esicasmò si parla di sensazioni di pace, luce, calore che sono però semplici effetti psicologici da non confondersi con vere esperienze spirituali. Scopo della preghiera meditativa infatti è mettersi alla Sua presenza e non "sentirsi pacificati", e questa meta si raggiunge anche attraverso lotte interiori. L'unico criterio è quello, universalmente riconosciuto e raccomandato, di affidarsi ad una guida esperta: un accompagnatore o padre spirituale.

Un'altra distinzione da affrontare, forse superare, riguarda quella tra preghiera di richiesta e preghiera di ringraziamento...

Va certamente superata una preghiera di richiesta, di per sé immatura: cosa si può chiedere a Chi sa tutto ciò di cui abbiamo bisogno? Imparare a ringraziare continuamente, invece, ci permette di aprire gli occhi sui regali della Provvidenza, riconoscendo come doni anche quelli che a prima vista non sembrerebbero tali. Ringraziare sempre insegna a guardare le nostre vicende con i Suoi occhi.

Molte risposte rimandano ad una preghiera particolare, quale l'esicasmò. Possiamo approfondire meglio in che cosa consiste l'esicasmò? Quale la sua origine e la sua attualità? Un po' provocatoriamente: può essere una mera moda oppure il suo valore è tratto dalla perennità dell'autenticità dell'orante?

L'esicasmò cristiano, tradizione plurisecolare, propone alcuni temi fondamentali che caratterizzano un metodo definito "psicofisico":

- * sedersi in solitudine prestando attenzione alla posizione
- * il controllo della respirazione
- * il metodo di esplorazione interna
- * la discesa della mente nelle "viscere" alla ricerca del luogo del cuore.
- * la recita continua dell'invocazione del nome di Gesù collegata al cuore o al respiro.

I diversi esercizi di respirazione, gli atteggiamenti del corpo, l'attenzione al battito del cuore ecc. producono effetti tranquillizzanti e gradualmente possono far raggiungere uno stato di quiete mentale che permette di predisporre alla Grazia. Molti ed autorevoli studiosi sostengono che l'esicasmò mostri sorprendenti similitudini con la disciplina yoga. Va comunque ricordato che per i padri esicasti l'efficacia di un metodo non è tanto contenuta nelle tecniche stesse, quanto piuttosto nella presenza luminosa e salvifica di Colui il cui Nome viene invocato. Difficilmente l'esicasmò può essere una moda, visto l'impegno che richiede, e comunque la sua sopravvivenza attraverso i secoli dimostra che è una spiritualità al di là di qualsiasi moda.

Alla luce dell'esicasmò possiamo dire che la meditazione è preghiera? Non tutti accetterebbero questa identificazione...

Nel linguaggio tradizionale con meditazione si intende propriamente l'orazione mentale; col passar dei secoli però il suo significato è stato ristretto ad una sorta di riflessione, tanto che Bremond, nella sua *Introduzione alla filosofia della preghiera*, esclude che la meditazione, se si limita al pensare, sia preghiera, poiché pensare non è pregare: «solo quando il pensiero è sospeso, e il cuore entra in azione, comincia la vera preghiera». Ma qui si tratta di un equivoco terminologico. Romano Guardini invece propone di riscoprire il senso biblico di meditazione simile in certi aspetti alle meditazioni orientali: non fare una riflessione, ma stare nel luogo del cuore.

Molti aspetti sarebbero ancora da approfondire. Mi pare però che la vostra proposta abbia origine da una precisa visione antropologica. Perché il pregare sia autentico, tutta la natura dell'uomo deve parteciparvi: intelligenza, volontà, ragione, corpo, sentimenti, passioni. Questa antropologia integrale è davvero importante. Chi è, dunque, l'orante?

Ci sono cose che non si possono definire. Cos'è la vita? Si può descrivere, ma non definire. Anche la preghiera, che è vita, si può semmai descrivere. L'uomo orante è colui che cerca di vivere in Lui, con Lui.

Come si manifesta, nella preghiera da voi indicata, la dimensione estetica?

Non è un caso che la più nota raccolta di testi sulla preghiera esicasta si chiami *Filocalia* (amore per la bellezza). La preghiera cambia lo sguardo e permette di cogliere il Bello in tutto ciò che ci circonda: il cosmo, la natura, gli altri. Un particolare amore per il creato contraddistingue chiunque pratica la preghiera del cuore.

Ricorrere all'esicasmò, ai testi dei padri e alla tradizione del cristianesimo orientale, mi pare accentui proprio questa valenza antropologica. L'uomo integrale si trova meno nel cristianesimo occidentale moderno e nel suo modello dualista e, di conseguenza, nella sua proposta di preghiera...

Questa visione, ai tempi della chiesa indivisa, apparteneva anche all'Occidente. Andrebbe riscoperta.

Nel mio saggio la chiave di lettura per comprendere il fenomeno della preghiera è proprio quella antropologica, un'antropologia mutuata dalla filosofia. Questo uso della filosofia risulta, mi rendo conto, discutibile. Lei lo considera un'opportunità, un qualcosa di indispensabile, oppure qualcosa di inutile o dannoso?

Ritengo molto prezioso l'uso della filosofia, purché non abbia la presunzione di penetrare il Mistero. La nostra razionalità non va mai annullata o zittita, ma non deve nemmeno uscire dai suoi confini, pretendendo di raggiungere luoghi ai quali solo la poesia, l'intuizione e il cuore possono arrivare.

Come valutare il mio tentativo di individuare nella preghiera di ricerca una forma di preghiera che soggiace a tutte le altre?

La preghiera è innanzitutto ricerca, poiché è desiderio di una Grazia che viene donata. Data in dono al termine di una ricerca infinita.

Quanto ci ha presentato è davvero consonante alla mia proposta iniziale. Mi permetto pertanto di rivolgerle tre possibili obiezioni, sulle quali io stesso sono stato interrogato. L'attenzione al metodo non rischia di mettere in secondo piano il contenuto o, quantomeno, di creare uno iato tra i due? Davvero può esistere una mera forma da riempire con una materia? La scelta del metodo non implica già una scelta di contenuto? Più che di metodo non sarebbe opportuno puntare su una virtù del pregare? O più semplicemente su uno stile?

Per ogni disciplina è indispensabile utilizzare un metodo. Nel caso dell'esicasmò il metodo nasce dalla comprensione della natura dell'uomo, dei suoi meccanismi psicofisici. Il metodo serve a realizzare l'ideale che si vuol perseguire e sorge da un'esigenza concreta:

l'incapacità di concentrarsi e raccogliersi, poiché siamo in balia di pensieri e distrazioni. Ma il metodo ad un certo livello non serve più, anzi, se assolutizzato può perfino allontanare dalla mèta. Una volta raggiunto il luogo del cuore lo spirito umano dialoga con Dio in forme misteriose, ma ad un principiante sono indispensabili gli strumenti per fare i primi passi, e questo è un fatto che accettiamo in qualunque disciplina, dallo sport, all'arte, a qualsiasi esperienza intellettuale.

Mutuare tecniche di altre religioni non rischia forse di cadere nel sincretismo o di far perdere la specificità cristiana? La dimensione psicologica non finisce con l'oscurare lo specifico teologico?

L'esicismo di per sé sembra essere una tradizione pienamente cristiana, nonostante le incedibili similitudini con lo yoga. Molti studiosi comunque affermano che nell'antichità c'era un grande scambio culturale e forse qualche tecnica è stata mutuata sin dai tempi antichi. In ogni caso l'esicismo si è affermato nei secoli, nonostante qualche momento di tensione, come un metodo perfettamente cristiano, e Giovanni Paolo II lo indicò come specialmente prediletto dagli autori spirituali. D'altronde, come giustamente afferma il card. Špidlík: «è cristiano ogni gesto al quale diamo un senso cristiano». Nei primi secoli del cristianesimo, infatti, si è battezzato tutto quanto ci fosse di compatibile: la filosofia greca, alcuni riti, perfino i luoghi di culto. Il sincretismo confonde i contenuti, l'inculturazione invece è capace di trovare la veste giusta per proporre un contenuto senza snaturarlo.

A questo riguardo un autorevole pronunciamento del Magistero dirime ogni questione. La *Fides et ratio* propone di far leva sulla «universalità dello spirito umano, le cui esigenze fondamentali si ritrovano identiche nelle culture più diverse». E di mantenere una grande apertura al ricco patrimonio spirituale di tutti i popoli: Il fatto che la missione evangelizzatrice abbia incontrato sulla sua strada per prima la filosofia greca, non costituisce indicazione in alcun modo preclusiva per altri approcci [...] Il mio pensiero va spontaneamente alle terre d'Oriente, così ricche di tradizioni religiose e filosofiche molto antiche. Tra esse, l'India occupa un posto particolare. Un grande slancio spirituale porta il pensiero indiano alla ricerca di un'esperienza che, liberando lo spirito dai condizionamenti del tempo e dello spazio, abbia valore di assoluto [...] Spetta ai cristiani di oggi, innanzitutto a quelli dell'India, il compito di estrarre da questo ricco patrimonio gli elementi compatibili con la loro fede così che ne derivi un arricchimento del pensiero cristiano [...] Quanto è qui detto per l'India vale anche per l'eredità delle grandi culture della Cina, del Giappone e degli altri Paesi dell'Asia, come pure delle ricchezze delle culture tradizionali dell'Africa, trasmesse soprattutto per via orale (GIOVANNI PAOLO II, *Fides et Ratio*, 72).

Un'esperienza come quella proposta dai Ricostruttori è estremamente significativa e coinvolgente. Ma è anche possibile fare sì che essa fecondi la quotidianità della vita nelle sue urgenze, nel suo frettoloso ripetersi? Come fa a rimanere valida fuori dal suo contesto?

L'intuizione geniale di padre Cappelletto è stata proprio quella di adattare alle esigenze dell'uomo contemporaneo un metodo che per secoli è stato utilizzato solo in ambito monastico. Attualizzando l'esicismo si è consegnato all'uomo moderno uno strumento che può spiritualizzare tutta la sua quotidianità.

Può offrirci, in seguito alla sua esperienza, una definizione di preghiera?

Direi semplicemente: far scendere la mente nel cuore, e lì stare con Lui, con l'Amato.

Può fornirci qualche indicazione bibliografica essenziale per approfondire ulteriormente quanto ci ha esposto?

L'unico testo che voglio indicare è quello che ha reso universalmente celebre la preghiera del cuore, in Oriente come in Occidente: *I racconti di un pellegrino russo*. Perché non espone una teoria, ma narra di un'esperienza. L'esperienza di uno talmente innamorato dell'Assoluto da vivere solo per Lui e con Lui.