

Articoli

Magnificat (Madrid) ott.-dic. 2006

*“Sull’orazione”, articolo
apparso sulla rivista
“Magnificat”, Madrid*

(I)

Fra i maestri di spiritualità della storia della Chiesa, san Josemaría Escrivá occupa un posto particolare per vari motivi. Anzitutto perché si tratta di un santo dei nostri giorni (è stato canonizzato da Giovanni Paolo II nel 2002), che ha diffuso la chiamata universale alla santità fra migliaia e migliaia di cristiani. Per raggiungere la santità non si può fare a meno di mantenere un rapporto abituale con Dio; in altre parole, occorre pregare. Però questo mezzo non consiste solo nello snocciolare preghiere vocali; si tratta, invece, di parlare con Dio, mettendo in esercizio tutte le capacità umane: l'anima e il corpo, la testa e il cuore, la dottrina e gli affetti. Essere santi significa somigliare a Cristo: quanto più lo imitiamo, quanto più somigliamo a Lui, perfezionando con la grazia e con il nostro impegno personale l'identificazione sacramentale ricevuta nel Battesimo, tanto maggiore sarà la santità, l'identificazione che raggiungeremo con il Maestro. Ecco perché è importante una “conversazione abituale” con Lui. «Un santo senza orazione?», si chiede san Josemaría in uno dei suoi libri più diffusi. E risponde concisamente: «Non credo a questa santità» (*Cammino*, 107).

Un contemplativo itinerante

Dio concesse al Fondatore dell'Opus Dei, fra altri doni, quello di insegnare in modo pratico che gli uomini e le donne che si muovono in mezzo alle attività terrene – nel lavoro, nella famiglia, nei più vari e onesti ambienti professionali e sociali – possono e debbono aspirare alla santità senza trascurare le attività temporali; al contrario, devono servirsi proprio di queste occasioni per cercare Dio, incontrarlo e amarlo. Ha meritato, perciò, di essere chiamato dalla Santa Sede «contemplativo itinerante» nel Decreto – passo previo alla canonizzazione – con il quale si riconosce che praticò in grado eroico tutte le virtù cristiane.

Una tale sintesi della vita di san Josemaría implica conseguenze molto importanti. Prima di tutto, che non c'è nessun genere di vita – se non si oppone alla legge di Dio – che non possa essere santificato; che a nessuno è negata la grazia di arrivare a essere veramente contemplativo; che è possibile conservare la presenza di Dio in mezzo alle attività più impegnative, curare il dialogo con Lui in mezzo al frastuono del mondo, senza abbandonare il posto che ognuno occupa nella società. In definitiva, che il comportarsi come un uomo o una donna di orazione non è riservato solo a quelli che, accogliendo una speciale chiamata, scelgono la vita sacerdotale o quella religiosa. La vita contemplativa, proprio perché si tratta di un requisito nel percorso della santità, ci si presenta come un cammino alla portata di tutti.

San Josemaría Escrivá fu chiamato da Dio non solo per proclamare questo messaggio, ma per insegnare a farlo proprio, senza ridurne le esigenze. Il suo esempio, gli insegnamenti che trasmette nei suoi scritti e, soprattutto, la realtà di innumerevoli persone che si ispirano al suo spirito per santificarsi in mezzo alle faccende terrene, costituiscono una chiara espressione della validità di quello che poi ha affermato il Concilio Vaticano II intorno alla chiamata universale alla santità. Riflettono anche un modo concreto di mettere in pratica la proposta di Giovanni Paolo II, all'inizio del nuovo millennio, quando esortò i cristiani a migliorare l'«arte dell'orazione» per aspirare a una «dimensione alta» della santità nelle situazioni quotidiane.

Prima di mostrare alcuni dei punti fondamentali degli insegnamenti sull'orazione di questo maestro di vita cristiana, cito l'inizio di una omelia che porta il significativo titolo «Vita d'orazione». Scrive san Josemaría: «Ogni volta che sentiamo nel cuore il desiderio di essere migliori, di corrispondere con più generosità al Signore, e cerchiamo una luce che ci guidi, un riferimento preciso per la nostra esistenza cristiana, lo Spirito Santo porta alla nostra memoria le parole del Vangelo: «È necessario pregare sempre, senza stancarsi» (Lc 18,1). L'orazione è il fondamento di ogni attività soprannaturale; l'orazione ci rende onnipotenti, e se prescindessimo dalla sua potenza non otterremmo nulla» (*Amici di Dio*, 238).

(II)

Una delle «passioni» di san Jose-

maría consisteva nell'amore per la libertà delle coscienze. Fu un deciso difensore della libertà personale – con la conseguente responsabilità personale – in tutti i settori della vita. Riguardo all'aspetto spirituale, il suo insegnamento costante era che vi sono molte vie per arrivare alla santità, perché «ogni anima è un capolavoro di Dio» (*Amici di Dio*, 83) e il Signore traccia la sua via personalissima a ogni creatura affinché si identifichi con Cristo. Perciò, senza disprezzare gli insegnamenti di altri santi, non era fautore di metodi rigidi per insegnare a fare orazione.

La sua personale esperienza, e quella di tante anime da lui aiutate nella vita interiore, lo confermarono nell'opinione che ognuno si deve sforzare, sotto la guida dello Spirito Santo e seguendo i consigli ricevuti nella direzione spirituale personale, di trovare la propria via: «Ogni viandante segua la sua strada», era solito ripetere; una strada che, oltretutto, si modellerà secondo le necessità e le circostanze di ogni anima.

Cercare, trovare, amare Cristo

Nello stesso tempo, pur nella gran varietà di situazioni personali, già negli anni '30 era solito indicare alcune grandi tappe valide per tutti che devono essere percorse per arrivare a essere anime di orazione: «Cerca Cristo, trova Cristo, ama Cristo. Sono tre tappe chiarissime. Hai tentato di vivere, almeno, la prima?» (*Cammino*, 382).

Non sono – come afferma lo stesso Fondatore dell'Opus Dei – tappe chiaramente differenziate, né il fatto di aver superata l'una porta au-

tomaticamente alla successiva. Altre volte, per esempio, alludeva ai «quattro gradini» indispensabili per riuscire a identificarsi con Cristo: «Cercarlo, trovarlo, frequentarlo, amarlo». E aggiungeva: «Forse vi rendete conto di trovarvi solo nella prima tappa. Cercatelo con fame, cercatelo in voi stessi con tutte le vostre forze. Se agite con tale impegno, oso garantirvi che lo avete già trovato, e che avete incominciato a frequentarlo e ad amarlo, ad avere la vostra conversazione nei cieli» (*Amici di Dio*, 300).

In sostanza, la via dell'orazione non è una cosa che si acquista una volta per tutte: c'è sempre da dover cominciare e ricominciare, con la gioia umana e soprannaturale di migliorare il rapporto con Dio; occorre considerarsi sempre un discepolo e mai un maestro. Queste disposizioni, oltre a rivelarsi un notevole contrappeso alla possibile tentazione di superbia spirituale, aiutano a non scoraggiarsi, a non abbandonare la pratica della meditazione quando pensiamo di non riuscire a fare passi avanti.

Nel corso dell'orazione mentale o meditazione, la cosa più importante è dialogare personalmente con Gesù. Tutto il resto – come leggere qualche pagina del Vangelo o di un libro di preghiere, riflettere su ciò che si è letto, metterlo a confronto con la propria vita, ecc. –, sapendo che è cosa molto conveniente e anche necessaria, è destinato a muovere la volontà, che deve traboccare in affetti: atti di amore o di dolore, azioni di grazie, richieste, propositi..., che costituiscono il frutto maturo di un'autentica orazione. Si tratta di decidersi ad amare di più Dio e il

prossimo, magari fissando dapprima mete meno impegnative ma precise, capaci in ogni caso di lasciare nell'anima un sapore, non necessariamente sensibile, che si manifesta in una pace interiore e in una serenità utili ad affrontare con nuova energia e con il gaudio dei figli di Dio gli obblighi e le occupazioni inerenti alla situazione personale.

Il *Catechismo della Chiesa Cattolica* afferma che la pratica dell'orazione comporta un autentico "combattimento spirituale" (n. 2725). Il Fondatore dell'Opus Dei lo aveva insegnato con le stesse parole; aggiungeva anche che questa lotta, anche se coraggiosa, non è triste né antipatica, ma possiede la gioia e la giovinezza dello sport. Un "combattimento" nel quale siamo sempre in attesa del "premio" – Dio stesso – che si dona intimamente a chi persevera nel cercarlo, trovarlo e amarlo.

(III)

«Mi hai scritto: "Pregare è parlare con Dio. Ma, di che cosa?". Di che cosa? Di Lui, di te: gioie, tristezze, successi e insuccessi, nobili ambizioni, preoccupazioni quotidiane..., debolezze! E atti di ringraziamento e suppliche: e Amore e riparazione. In due parole: conoscerlo e conoscerti: "frequentarsi"!» (*Cammino*, 91).

Queste parole riassumono bene il contenuto della preghiera dei figli di Dio. Un buon figlio, soprattutto se è piccolo, conversa apertamente con suo padre o con sua madre su ogni questione. Ha in loro una fiducia incrollabile, perché li sa grandemente interessati a tutto ciò che è

suo. E se nel rapporto umano, cristiano, è bene tenere presenti le circostanze di ciascuno, nel rapporto con Dio questo criterio va applicato con assoluta fiducia. Non è tanto importante quello che diremo o come ci esprimeremo, ma soprattutto il desiderio di dialogare con Colui che ci ama immensamente e desidera solo il nostro bene.

Alcuni consigli per fare orazione

«Non sai pregare? Mettiti alla presenza di Dio, e non appena comincerai a dire: “Signore,... non so fare orazione!...”, sii certo che avrai cominciato a farla» (*Cammino*, 90).

Di solito, coloro che iniziano hanno bisogno di aiuto e di qualche appoggio. San Josemaría parlava di “stampelle”, riferendosi ad alcuni sistemi per iniziare il dialogo con il Signore: la riflessione su un passo del Vangelo, di altri libri sacri o di un testo liturgico; l’attenta meditazione delle parole di un’orazione vocale, come il Padrenostro o l’Avemaria; la lettura di un libro che proponga temi per l’orazione... Con il tempo le “stampelle” non saranno più indispensabili, anche se non conviene abbandonarle del tutto, perché a volte tornano a essere utili. Allora si utilizzano come appoggio per superare le difficoltà che di quando in quando si ripresenteranno: distrazioni, aridità interiore, preoccupazioni che cercano di riaffiorare, stanchezza fisica o intellettuale...

È bene ricordare che l’orazione si svolge come un combattimento nel quale non bisogna darsi mai per vinti. Infatti, fra le scuse per abbando-

nare i periodi quotidiani di orazione, una delle più frequenti è lo scoraggiamento; quando non si notano progressi evidenti, può sopraggiungere la tentazione di limitarsi a recitare preghiere vocali, o neppure quelle. Sarebbe un grande errore! La cosa importante in un “affare” di questo livello non è valutarlo sulla base dei risultati, che comunque non sono contabilizzabili in un’attività di tipo soprannaturale, ma la perseveranza nel continuare la meditazione sino alla fine del tempo stabilito, senza cedere, e con il desiderio di superare gli ostacoli.

Tra i consigli pratici suggeriti da san Josemaría, alcuni riguardavano il luogo e il tempo della meditazione: scegliere un posto che favorisca il raccoglimento interiore (davanti al tabernacolo, quando è possibile) e sottostare a un orario, sapendo che è meglio anticiparla che ritardarla, quando si prevede una difficoltà; chiedere aiuto agli Angeli custodi, nostri alleati; cercare di trasformare anche le distrazioni in materia di dialogo con Dio. Tutte queste cose hanno la massima importanza, perché pregare vuol dire mantenere una conversazione con il Signore, non con noi stessi.

Di questi accorgimenti fa parte la raccomandazione di “entrare” nelle scene del Vangelo. «Ti consiglio, nella tua orazione – diceva –, di intervenire negli episodi del Vangelo come un personaggio fra gli altri. Cerca anzitutto di raffigurarti la scena o il mistero che ti deve servire per raccoglierti e meditare. Poi applica ad essa la mente, prendendo in considerazione uno o l’altro dei lineamenti della vita del Maestro: la tenerezza del suo Cuore, la sua umiltà, la sua purezza, il

suo modo di compiere la Volontà del Padre. Quindi raccontagli tutto quello che in queste cose ti suole capitare, quello che senti, i fatti della tua vita. E presta attenzione, perché forse Egli vorrà indicarti qualche cosa: è il momento delle mozioni interiori, di renderti conto, di lasciarti convincere» (*Amici di Dio*, 253).

Si dimostra anche molto efficace, all'inizio e al termine dei momenti di orazione, il ricorso alla Madonna, Maestra di orazione, e a san Giuseppe. «Essi presenteranno la nostra debolezza a Gesù, perché la trasformi in forza» (*Amici di Dio*, 255).

(IV)

Se un'anima cristiana è fedele e perseverante nei rapporti con Dio, la sua orazione non resterà confinata ai momenti particolarmente dedicati a parlare con Lui. Si prolungherà per l'intera giornata, giorno e notte, facendo sì che il lavoro e il riposo, la gioia e il dolore, la tranquillità e le preoccupazioni, la vita intera, diventino orazione. Così, quasi senza rendersene conto, il cristiano coerente con la sua vocazione di figlio di Dio si trasforma in un *contemplativo itinerante*, in *anima d'orazione*.

Vita d'orazione

«Raccomandare questa continua unione con Dio, non è forse proporre un ideale tanto sublime da risultare irraggiungibile per la maggior parte dei cristiani? Sì, la meta è davvero alta, ma non inaccessibile. Il sentiero che conduce alla santità è un sentiero di orazione; e l'orazione deve attecchire nell'anima a poco a poco, come

il piccolo seme che col tempo diverrà albero frondoso» (*Amici di Dio*, 295).

Nell'omelia "Verso la santità", san Josemaría descrive a grandi linee l'itinerario del proprio cammino spirituale e suggerisce una sorta di farsariga per trasformare l'intera esistenza in orazione. «Cominciamo con le orazioni vocali, le stesse che molti hanno appreso da bambini: frasi ardenti e semplici, rivolte a Dio e a sua Madre, che è anche nostra Madre [...]. Non è forse questo – in qualche misura – un inizio di contemplazione, una dimostrazione evidente di fiducioso abbandono? [...].

«Dapprima una giaculatoria, poi un'altra, e un'altra ancora... finché questo fervore appare insufficiente, perché le parole sono povere... e allora subentra l'intimità divina, lo sguardo fisso in Dio, senza soste e senza mai stancarsi. Si vive allora come in cattività, come prigionieri. Mentre svolgiamo con la massima perfezione possibile, pur con i nostri errori e i nostri limiti, i compiti propri della nostra condizione e del nostro lavoro, l'anima vorrebbe fuggire. Ci si volge a Dio, come il ferro attirato dalla forza della calamita. Si comincia ad amare Gesù in un modo più efficace, con un dolce palpito» (*Amici di Dio*, 296).

Un momento importante di questo cammino è la "scoperta" della Santissima Umanità di Gesù, che è sempre l'unica via per arrivare alla Trinità. «Seguire Cristo: questo è il segreto. Accompagnarlo così da vicino, da vivere con Lui, come i primi dodici; così da vicino, da poterci identificare con Lui. Non tarderemo ad affermare, se non avremo posto

ostacoli alla grazia, che ci siamo rivestiti di Gesù Cristo, nostro Signore» (*Amici di Dio*, 299).

Caratteristico del discepolo di Cristo è l'incontro con la Croce. Non dobbiamo sfuggirla, ma neppure cercarla temerariamente in cose grandi. Lo Spirito Santo abitualmente ce la presenta servendosi della vicenda quotidiana, concedendo nello stesso tempo la grazia per amarla. Allora la Croce non pesa: Gesù stesso, buon ci-reneo, la porta sulle sue spalle. L'anima comincia a percorrere il sentiero della contemplazione e scopre il Signore a ogni passo. Momenti di prova si alternano con altri di calma, ma la gioia interiore – compatibile con la sofferenza – non manca mai: è il segno più evidente che camminiamo accanto al Maestro.

Così, corrispondendo alla grazia, si arriva a scoprire, a frequentare e ad amare la Santissima Trinità. «Abbiamo corso “come il cervo, che anela le fonti delle acque” (*Sal* 41,2); assetati, con la bocca riarsa, come inariditi. Vogliamo bere a questa sorgente di acqua viva. Senza fare cose strane, nelle no-

stre giornate ci lasciamo portare da questa corrente generosa e chiara di fresche acque che zampillano nella vita eterna (cfr. *Gv* 4,14). Le parole vengono meno, la lingua non riesce ad esprimersi; anche l'intelletto si acquieta. Non si ragiona, si guarda! E l'anima erompe ancora una volta in un cantico nuovo, perché si sente e si sa ricambiata dallo sguardo amoroso di Dio, in ogni istante della giornata.

«Non alludo a situazioni straordinarie. Sono, possono benissimo essere fenomeni ordinari della nostra anima: come una pazzia di amore che, senza spettacolo, senza stravaganze, ci insegna a soffrire e a vivere, perché Dio ci concede la Sapienza [...]. È grazia di Dio. Se tu cerchi di meditare, il Signore non ti negherà la sua assistenza. Fede e opere di fede: fatti, perché il Signore [...] è sempre più esigente. Questo è già contemplazione, è unione; questa deve essere la vita di molti cristiani, che procedono lungo la propria via spirituale – le vie sono infinite – in mezzo alle occupazioni del mondo, magari senza neppure rendersene conto» (*Amici di Dio*, 307-308).