

## **SINERGIA**

### **Sentenze sulla Preghiera (Jean Lafrance)**

Tu che fai orazione tutti i giorni, hai concesso a Dio il tempo per convertirti? Sei rimasto in preghiera per arrivare in fondo alla conversione che Dio vuole realizzare nella tua vita con la sua Parola? Come mai l'orazione ci rende così poco permeabili alla santità di Dio?

Non rispondere affrettatamente a questa domanda, altrimenti la risposta verrebbe da te. L'essenziale non è rispondere alle domande - soprattutto se vitali - ma porle correttamente. Se arrivi a porre questa vera domanda nella preghiera, non preoccuparti, la risposta arriverà da sola.

L'orazione fa parte della sinergia (Il termine "sinergia" è usato spesso dai Padri greci per definire la sintesi attiva di diverse forze che si incontrano e vengono accoppiate per esempio, così: azione di Dio e sforzo dell'uomo. Il termine altre volte designa anche come la natura divina e quella umana si uniscano nella figura del Cristo. Per l'argomento di nostro interesse, "sinergia" sta a significare la potenza dell'orazione quando essa è vissuta da un essere che si converte ogni giorno (*conversio morum*) degli atteggiamenti che provocano in noi l'implosione della gloria del Cristo Risorto e, dunque, della santità di Dio. Se si adotta, a scelta, uno dei seguenti atteggiamenti: orazione, adorazione, carità fraterna e soprattutto l'Eucarestia, si è superato un abisso. Ci sono anche l'umiltà, la rinuncia, la verità con se stessi. Se si mettono in pratica tutti questi modi di essere, si produce il fenomeno della sinergia: gli effetti si moltiplicano ( $4 \times 4 = 16$ ) invece di sommarsi ( $4 + 4 = 8$ ) e si arriva all'implosione. Se ne omettiamo uno solo, non si produce un effetto maggiore che se ne mettessimo in atto uno solo.

Vuoi un paragone? Pensa al contadino che dissoda un campo per deporvi il seme. Fare orazione è deporre nel tuo cuore il seme della parola di Dio e dell'Eucaristia perché germogli e faccia risplendere in te il cielo. Quando sei umile, sincero con te stesso e caritatevole coi fratelli, tu smuovi la terra e la rendi friabile affinché il cielo si dilati nel tuo cuore e ti dia un piccolo assaggio di sé.

Tra gli atteggiamenti che dispongono anche il tuo cuore all'erompere del fuoco dell'orazione, c'è l'accettazione degli avvenimenti interni o esterni alla tua vita. Siano essi permessi o voluti da Dio, poco importa, l'essenziale sta nel modo in cui tu li accogli una volta superata la prima reazione. Per diventare santo e quindi uomo di preghiera, basta che tu sappia abbandonarti completamente al volere di Dio: *Non coloro che dicono: Signore, Signore, entreranno nel suo regno ma, quelli che fanno la volontà del Padre mio che è nei cieli.*

Teresa d'Avila diceva press'a poco così: «lo garantisco della salvezza di chiunque dedichi più di un quarto d'ora al giorno all'orazione».

Queste parole, detto tra parentesi, non hanno alcun senso per quelli che, come avviene spesso ai nostri giorni, garantiscono della salvezza di tutti. Non si tratta di una faccenda commerciale o economica, ma di un atteggiamento che rientra nel campo della sinergia.

Se ogni giorno dedichi quel tempo all'orazione, lo Spirito Santo ti "prenderà a tradimento", facendoti trovare gusto nell'orazione e tu tenderai ad aumentare la dose. L'essenziale è di essere "presi a tradimento", poi non c'è scampo: ne farai sempre di più. È proprio questo il motivo per cui non ti obbligo a farne di più, per il momento: So che diventerai un "fanatico". "Bisogna..." si dice in relazione a ciò che ti aspetti dall'orazione con desiderio e timore. In tal senso, fare un quarto d'ora d'orazione al giorno non è facoltativo. Paradossalmente, nella realtà, è più difficile fare dieci minuti che tre ore di orazione. Dieci minuti non bastano, un quarto d'ora, sì. In un lasso di tempo più o meno lungo sarai portato a farne un'ora: a quel punto entrerà in gioco la sinergia dell'implosione in gloria.

Se ti proponi di fare un quarto d'ora di orazione al giorno, devi prevedere molte "infedeltà": non farla o - il che è estremamente pericoloso - far finta di farla ai tuoi occhi e agli occhi di Dio, sia per stanchezza che per mancanza di tempo. Regola fondamentale per chi ha preso questa decisione, è che le infedeltà non hanno alcuna importanza a patto che tu le riconosca tali e che non diventino abituali (ancora una volta: sii sincero con te stesso). Colui che per sei mesi non fa orazione ma se ne tormenta e ne sente vivo il desiderio, è salvo. Chi invece, pur facendo orazione, permette che il turbamento e il dubbio lo assalgano (l'orazione non è per me, ma per i contemplativi), è in pericolo. Ricorda la parola di santa Teresa d'Avila.

San Benedetto nella sua Regola dice che il corpo e lo spirito sono i due montanti di una scala che porta il monaco verso Dio, il che significa che non dovrebbe esserci traccia di dualismo nella vita e nell'attività di un monaco e, dunque, nella vita del cristiano. Tu, col corpo e con lo spirito, devi cercare il contatto col Cristo nella preghiera.

Anche quando mangi devi assumere il nutrimento nell'azione di grazie: sia che mangiate sia che beviate o facciate qualunque altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio (1Cor 10, 30-31). Non che si debba provare a pregare mentre si mangia e fare le due cose contemporaneamente, - il che creerebbe ancora dualità nella tua vita - ma piuttosto consumare il pasto rendendo grazie: il che non vale solo per i monaci, ma per tutti i cristiani e per gli apostoli. Padre Arrupe ha composto una «preghiera a Gesù Cristo nostro modello» e, a proposito dei pasti, si esprime così: «Possa io, come fece Ignazio, imparare da te il tuo modo di mangiare, di bere, di prendere parte ai pranzi di festa e imitare il tuo comportamento quando avevi fame e sete e sedevi stanco dopo i lunghi viaggi e avevi bisogno di riposo e di sonno».

Se vuoi pregare non devi mangiare troppo perché il nutrimento eccessivo appesantisce lo stomaco, induce sonnolenza e ti impedisce di pregare. Devi mangiare solo quanto basta per poter lavorare e tenere desto il cuore alla preghiera. La preghiera è intimamente legata al digiuno. Quando digiuni devi pregare più del solito perché *non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio*. Così nell'ascesi il digiuno è correlato alla preghiera, scolpisce nella tua carne la fame e la sete della parola di Dio e dell'Eucaristia. Una volta terminato il digiuno, non rimpinzarti se vuoi mantenere la preghiera viva in te.

Tutta la tua esistenza deve essere riappropriata "nella" e "dalla" preghiera, così *qualunque cosa facciate, in parole o in atti, tutto fate nel nome del Signore Gesù Cristo rendendo, per mezzo di lui, grazie a Dio Padre* (Col 3, 17). Camminare, respirare, lavorare, guardare le cose più umili, per non parlare del viso del fratello genera in te senso di pienezza, capacità di essere presente in quel

“battere di ciglia” di Dio che è l'istante attuale. È l'esperienza della Resurrezione nel tempo. È, questa, la via per la quale i grandi spirituali arrivano a quella che è definita la preghiera spontanea o la preghiera ininterrotta.

In quel momento la preghiera di Gesù si identifica con i battiti del tuo cuore e, come dice dom André Louf: «Sorprendi il tuo cuore in flagrante delitto di preghiera!». «Dopo un po' - dice il Pellegrino russo - sentii che la preghiera entrava da sola nel mio cuore: in un certo senso il mio cuore, battendo regolarmente, si metteva a recitare le parole sante ad ogni battito» (p. 42). Puoi desiderare questo stato, chiedere con le parole che ti venga concesso, esercitarti, ma non puoi crearlo e volerlo tu, magari dopo averne letto sui libri: esso è puro dono di Dio donato per sua grazia a chi lo prega dal profondo del cuore: «Dio concede il dono della preghiera a chi prega», diceva san Giovanni Climaco.

In un certo senso tu devi diventare come il Cristo nelle sue relazioni con il Padre e con gli uomini. In vita pregava senza posa e si poneva allo stesso livello dei fratelli. Le costanti relazioni col Padre in una preghiera che cominciava all'alba e si protraeva fin dopo che gli altri si erano addormentati, sono state di consolazione e forza per annunciare il Regno: «Insegnami il tuo modo di comportarti con i miei discepoli, con i peccatori, con i bambini, con i farisei o con Pilato ed Erode. Insegnami il tuo modo di fare con i discepoli, soprattutto i più intimi: con Pietro, con Giovanni e anche con Giuda il traditore. Comunicami la delicatezza con la quale hai preparato loro da mangiare sulle rive del lago di Tiberiade o hai lavato loro i piedi».

Insegnami a soffrire con coloro che soffrono: con i poveri, i lebbrosi, i ciechi, i paralitici. Mostrami come tu esternavi le tue profonde emozioni arrivando a versare lacrime quando hai provato un'angoscia mortale che ti fece sudare sangue per cui dovesti essere consolato dall'angelo. E soprattutto voglio che m'insegni il modo con cui testimoniasti quell'estremo dolore sulla croce quando ti sentisti abbandonato dal padre.

Gesù sarà sempre il tuo unico modello, l'unica sorgente che unificherà la tua preghiera e la tua vita. Ai tuoi occhi egli testimonia una perfetta armonia tra la sua vita e il suo insegnamento, tra la sua intimità col Padre e il suo amore per gli uomini, tra la preghiera e l'azione. Quanto più sarai unito a lui, tanto più tu sarai nel cuore del Padre del mondo, degli uomini. In una parola, qualunque cosa tu faccia, sarai nella preghiera continua. Questo però non lo si ottiene a forza di pugni: è un dono del Padre. Non lo nega mai a chi prega.