

LUIGI CRIPPA O.S.B.

SIGNORE, INSEGNACI A PREGARE
CORSO DI ESERCIZI SPIRITUALI



«Vi farò pescatori di uomini» Mt 4,19

EDITRICE DOMINICANA ITALIANA s.r.l. - NAPOLI

Proprietà letteraria riservata dell'Autore

Diritti di traduzione in qualsiasi forma di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento, totale o parziale e con qualsiasi mezzo della presente opera sono riservati alla Editrice Domenicana Italiana srl come per legge per tutti i paesi.

*Invieremo gratuitamente il nostro catalogo
a quanti ne faranno richiesta*

© 2009 by Editrice Domenicana Italiana s.r.l.
Via Giuseppe Marotta, 12 - 80133 Napoli
Tel. - 0815526670 - Fax 0814109563



web: www.edi.na.it
e-mail: info@edi.na.it

ISBN 88-89094-40-2

INTRODUZIONE

I – *Giorni di grazia*

1. Credo di non ingannarmi nel ritenere che ognuno è sinceramente convinto, per averne fatta più volte personale esperienza, che un corso di Esercizi Spirituali costituisce sempre, nello svolgersi di un anno, un avvenimento di rilievo per la vita spirituale. Si tratta infatti di un appuntamento straordinario con la Grazia. Quindi con l'amore, l'amore risanatore e rinnovatore di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo. Ed ogni appuntamento, ogni incontro quando è serio, domanda, per realizzarsi e realizzarsi bene, vantaggiosamente, il rispetto di alcune condizioni. Così è per il nostro caso. Se vogliamo che questo appuntamento con l'amore salvifico di Dio non vada a vuoto è assolutamente necessario che noi si abbia cura di salvaguardare alcune condizioni. Poiché è fuor di dubbio che Dio sa fare sempre nel migliore dei modi la sua parte; l'incognita allora, circa il buon esito degli Esercizi, è tutta e solamente legata a noi, al nostro modo di presentarci a questo appuntamento e di viverlo.

2. E dopo tanti anni che si frequentano corsi di Esercizi Spirituali penso si sia più che esperti circa le condizioni ritenute necessarie perché si svolgano con vero profitto spirituale. Cosicché può essere sufficiente, a questo riguardo, un semplice richiamo su due impegni che mi sembrano davvero fondamentali. Parliamo di Esercizi Spirituali. In che cosa dobbiamo esercitarci soprattutto? Oserei dire in due cose: nell'ascolto e nella preghiera.

Nell'ascolto! Sembra un impegno facile. A chi non comprende ancora in che cosa esso consista essenzialmente. Certo vi è un aspetto "negativo" che in genere è circoscritto al silenzio esteriore, vocale: allora ascoltare equivarrebbe a tacere con la bocca, con la voce al fine di lasciar parlare un altro. Ma non è questo il vero ascolto. Questa è una prima condizione. Bisogna poi saper

tacere anche interiormente: fantasia, desideri, pensieri, ricordi ecc... E questo è assai più impegnativo. Se taccio con la lingua ma tutto il resto di me è in agitazione, se tutte le mie facoltà sono in piena attività, in verità io parlo, io grido, io non posso ascoltare altri che me stesso (cfr. Dio che ascolta chi “prega” senza parlare. Per es. Anna, la madre di Samuele). Allora come si raggiunge questo clima indispensabile all’ascolto che è il silenzio interiore? Certo con un’opera, un impegno di “vigilanza” su di sé, di “sobrietà” (non distrarsi con letture inopportune, curiosità inutili, oziosità annoiate e annoianti), di “sacrificio” anche volontario (fatto come impetrazione di questa grazia; come grido d’amore...), ma soprattutto con uno sforzo di attenzione a Dio presente in me e mi parla, mi rimprovera, mi illumina, mi inquieta, mi spinge verso un preciso traguardo, la formulazione di un lucidissimo proposito, l’attuazione di un atto veramente virtuoso... Attenzione a Dio presente in me che può diventare – almeno in qualche fortunato momento – contemplazione di Dio cioè attenzione colma d’amore, di gratitudine, di stupore per quello che Egli ha fatto durante quest’anno a noi personalmente e a noi come membri di una determinata comunità, di un Istituto, della Chiesa... contemplare è godere di poter aderire al disegno salvifico di Dio.

Attenzione poi alla parola di Dio che in questi giorni ci verrà offerta con maggiore abbondanza.

Di questa parola – ne sono certo – almeno un qualche piccolo seme lo Spirito Santo guiderà fino al vostro cuore per farne motivo ed alimento di riflessione, contemplazione, conversione.

II – Perché un corso di Esercizi Spiritualì sulla Preghiera?

Di che cosa, per essere più precisi, parleremo in questo corso di Esercizi Spiritualì?

1. Come è un po’ nelle mie abitudini ho preferito dare un tema unitario alle meditazioni. Mi pare che in tal modo sia facilitata

l'attenzione e vi sia maggiore possibilità per riflettere con un minimo di ordine e continuità. Cambiando tema ad ogni meditazione forse si alleggerisce lo sforzo ma ci si disperde più facilmente. Così ho cercato di dare unità e continuità scegliendo un tema specifico. Ma gioverà almeno pensarlo inserito in un certo discorso unitario e complementare. Vale a dire Gesù Cristo come senso, centro e premio della nostra vita consacrata; che ci ha chiamati alla sua più intima sequela: la vita consacrata in genere e benedettina in particolare. La quale, come è noto, è caratterizzata dalla pratica dei tre classici voti: di castità povertà ed obbedienza. Argomenti che, con la grazia di Dio, ho potuto anche pubblicare².

2. Quest'anno vorrei riflettere con voi su la preghiera. Sia perché essa costituisce la via, il mezzo privilegiato per essere in grado di vivere in intensità la professione dei tre voti quindi la sequela di Cristo e la consacrazione a Dio; sia perché oggi, come sapete, la preghiera conosce un fortissimo ritorno anche – anzi soprattutto – presso i giovani. Sorgono un po' dovunque case e gruppi di preghiera. Anche la produzione letteraria, gli scritti cioè intorno alla preghiera si vanno moltiplicando. Le tecniche orientali (zen, yoga, ecc...) di meditazione o contemplazione attraggono schiere soprattutto di giovani. Molti dei movimenti di spiritualità contemporanea sono contrassegnati da una riscoperta di forme nuove o rinnovate di preghiera comunitaria e da una fame di esperienza di preghiera. E quindi cresce a dismisura la necessità di autentici maestri di preghiera. E sbaglio, quando penso che questi maestri e queste maestre è soprattutto tra i religiosi e le religiose, specie nei nostri monasteri benedettini che si dovrebbero trovare?

² L. CRIPPA, *Per me il vivere è Cristo*, Ancora, Milano 1985; ID., *La vita consacrata. Teologia e Spiritualità*, Ancora, Milano 1994; ID., *Il Bene dell'Obbedienza. Riflessioni e orientamenti alla luce del Vaticano II*, Ancora, Milano 1987; ID., *Povertà amata. Povertà beata. Riflessioni e orientamenti sulla povertà religiosa alla luce del Vaticano II*, Ancora, Milano 1989; ID., *L'insigne dono della castità consacrata*, Ancora, Milano 2005; ID., *Sulla via del ritorno al Padre. Riflessioni, suggerimenti e orientamenti alla luce della «Regola di S. Benedetto»*, EDI, Napoli 2006.

Ed invece, ahimè! Scriveva diversi anni fa il noto sacerdote francese Henry CAFFAREL cui si devono alcune tra le più indovinate iniziative dei nostri giorni, per venire incontro a queste domande di esperienza di preghiera; scriveva dunque tra l'altro: "Infatti è grave questa mancanza di maestri di preghiera nelle congregazioni religiose; di recente facevo osservare ad una Superiora Generale che ci sono suore laureate e in grado di insegnare qualsiasi disciplina, ma non ce ne sono che si consacrino a studiare la scienza e l'arte dell'orazione mentale. Ci sono certo delle religiose che vivono una vita di profonda unione con Dio, spesso autodidatte, ma non sono necessariamente in grado di iniziare e guidare gli altri, perché questo bisogna impararlo"³. Come monache dedite prevalentemente all'"Opus Dei", vi credo attente e sensibili a questo "segno dei tempi". Certo – e bisogna che lo dica *apertis verbis* per non dare ansa ad attese sproporzionate che poi dunque si trasformerebbero fatalmente in amarissime delusioni – noi non ci proponiamo qui, ora, un corso di Esercizi teorico-pratico sulla Preghiera. A parte che – me ne vergogno profondamente ma è la pura verità – non mi sento qualificato a tanto compito; ma poi non tutte, probabilmente, lo gradirebbero o sarebbero pronte, oggi come oggi, a sostenerlo con profitto.

Cosicché noi ci proponiamo, più modestamente, di risvegliare la nostra attenzione umana e cristiana (= la nostra fede dunque) sul ruolo, così determinante, della preghiera nella nostra vita di religiosi. E quindi avviare la riflessione su alcuni aspetti – teologici, psicologici, pedagogici – del cammino di orazione che ci sembrano di particolare importanza perché esso si svolga poi con gradualità e serenità nelle condizioni normali del nostro vivere ed operare.

La presa di coscienza di una realtà costituisce sempre, il primo passo, quello fondamentale, verso uno sviluppo o una soluzione del tutto inimmaginabili ed impossibili senza quel salutare choc iniziale. Abbiamo accennato a H. Caffarel e alla nascita delle "scuole di preghiera". Ebbene è lui stesso a rivelarci che

³ H. CAFFAREL, *Si cercano "guru" per la Chiesa*, in "Mondo e Missione", giugno-luglio 1975.

questa idea gli balenò nella mente in seguito ad un fatto molto preciso. Scrive Caffarel: “Una giornalista e romanziera, lontana dalla fede ormai dall’infanzia, era andata come giornalista in India. Al termine del soggiorno aveva ottenuto un incontro con un celebre uomo d’affari; durante la conversazione la giornalista si era lasciata sfuggire parole sarcastiche circa la pretesa vita religiosa dell’India, ma fu duramente ripresa dal suo ospite: “Signora, quanto tempo della sua giornata dedica alla meditazione? Nessuno, se interpreto bene il suo stupore a tale domanda. Ebbene lasci che le dica che ciò le rende impossibile comprendere qualsiasi valore della spiritualità dell’India”. “Non vorrà farmi credere – ribatté la donna – che nella sua vita d’uomo d’affari può permettersi il lusso di lunghi tempi di preghiera!”. “Tutte le mie giornate, signora, cominciano con due ore di meditazione”. Molto impressionata – continua il Caffarel –, questa donna venne a domandarmi se potevo indicarle una scuola di meditazione cattolica. Mi trovai molto imbarazzato a risponderle e fu da allora che lanciai una prima scuola di preghiera, con l’aiuto di alcuni laici appositamente preparati. Com’è possibile che nelle nostre città, piccole e grandi, non si possano trovare delle scuole di preghiera? Attirerebbero di certo molta gente. Dobbiamo continuare a vedere i cristiani correre alle scuole di meditazione non cristiane, che si moltiplicano su istigazione di swami o di bonzi o di guru?”⁴. E dobbiamo continuare ad assistere passivamente al fatto, che pare sufficientemente documentato (lo stesso Caffarel ne fa un esplicito accenno aggiungendo che siffatte considerazioni si appoggiano, tra l’altro, su una seria inchiesta condotta su oltre 6.000 religiose francesi) di religiose cioè e religiosi che proprio perché del tutto ignari dell’orazione mentale, della sua natura, leggi, caratteristiche, difficoltà, metodi ecc., la tralasciano tranquillamente quando si trovano liberi dagli orari comunitari o fuori di convento? ovvero che alla preghiera ci vanno sì ma piuttosto come va il condannato a un lavoro forzato che non un in-

⁴ H. CAFFAREL, *cit.*

namorato al luogo dell'appuntamento con chi ama.

Noi però, lo ripetiamo, ci dobbiamo accontentare di sensibilizzare su questo tema davvero decisivo sia per la intensità della nostra vita religiosa personale sia per l'efficacia soprannaturale della nostra specifica attività apostolica.

3. Vorrei, in particolare, risvegliare l'attenzione e aiutare la riflessione (e quindi un'eventuale "conversione") dapprima sulla preghiera in sé cioè sulla assoluta necessità della preghiera; poi sulla sua natura cioè cosa vuol dire e quindi cosa comporta pregare, sia con la Chiesa (= preghiera liturgica) sia personalmente; per passare poi a riflettere sullo sviluppo dell'orazione. Per crescere, per progredire nel cammino di preghiera bisogna preoccuparsi di curare seriamente la preparazione sia remota (= vita virtuosa) che prossima (uso di qualche metodo di preghiera) alla preghiera stessa. Sarà altresì utile conoscere l'orante concreto e quindi le difficoltà più abituali che il "corpo" e lo "spirito" dell'orante incontra al fine di superarle positivamente, valorizzandole. Infine crediamo possa risultare oltremodo utile accennare al rapporto tra preghiera e vita. Come cioè la preghiera può davvero diventare il segreto di una trasfigurazione della nostra quotidiana vita di religiosi/se. Immettendovi cioè la rassicurante certezza dell'amorosa presenza di Dio e nel contempo la speranza non infondata di poter tendere ad una qualche forma di preghiera contemplativa.

III – *Conclusion*

1. Se in ogni corso di Esercizi Spirituali il vostro impegno, il vostro concreto esercizio nella preghiera, risulta decisivo è facile capire che lo è, ovviamente, in misura doppia, in un corso di Esercizi Spirituali sulla Preghiera. Se comunitariamente bisognerà curare soprattutto la liturgia eucaristica (S. Messa; adorazione), quella delle ore (in particolare: lodi e vespero), singolarmente, credo, lo

Spirito Santo suggerirà come e in che cosa soprattutto ciascheduna dovrà impegnarsi a lavorare: per pregare davvero cristianamente, per pregare meglio, per pregare con perseveranza. In più vorrei suggerirvi di impegnarvi a pregare anche con il corpo.

2. Ma poiché il poter e saper pregare così è soprattutto un dono del Signore mi sia consentito, invitarvi a fare coro fin d'ora, fin dall'inizio di questo corso di Esercizi Spirituali, per impetrare insieme da Lui il preziosissimo dono della preghiera.

Lo faremo ora, in piedi, a modo di preghiera litanica.

Anche noi, come gli Apostoli, ci rivolgiamo fidenti ed ardenti al Signore Gesù per chiedergli di volerci introdurre Lui nel mistero della preghiera cristiana. Perché possiamo capirlo meglio e viverlo più fedelmente.

Preghiamo insieme e diciamo:

Signore Gesù, insegnaci a pregare!

1 – Perché possiamo amare il Padre tuo e nostro con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze, ti chiediamo:

Signore Gesù...

2 – Perché il seguire te casto, povero ed obbediente sia accolto ogni giorno più lucidamente come un dono del tuo amore e vissuto sempre più gioiosamente come risposta d'amore, noi fatti una sola voce, ti chiediamo:

Signore Gesù...

3 – Perché l'azione santificatrice del tuo Spirito in noi non venga ostacolata o addirittura neutralizzata dalle nostre ottuse pigrizie, dai nostri pesanti ritardi, dalle nostre cieche ostinazioni, noi ti imploriamo:

Signore Gesù ...

4 – Perché rimanga in noi pura la fede, robusta la speranza, ardente la carità; perché la volontà di credere e di tendere alla san-

tità come al supremo valore non venga incrinata mai, noi ti supplichiamo:

Signore Gesù...

5 – Perché possiamo essere figlie non indegne della Chiesa tua sposa e nostra madre e “segno” credibile del tuo amore salvifico nel mondo, con fede ti ripetiamo:

Signore Gesù...

6 – Perché animati dal desiderio della contemplazione del tuo volto ed attratti da una sempre più intima comunione con te sappiamo di tutto e di tutti quaggiù fare scala verso di Te, noi t’imploriamo:

Signore Gesù ...

Preghiamo

Signore Gesù, tu che hai promesso ai tuoi che avrebbero ottenuto ogni cosa dal Padre celeste ogni volta che l'avessero invocato nel tuo nome, guarda a noi che confidiamo unicamente su di Te per ottenere in questi giorni la grazia insigne di una preghiera capace di trasfigurare le nostre persone e le nostre attività. Tu che con il Padre e con lo Spirito Santo vivi e regni nei secoli dei secoli.

INDICE

PRESENTAZIONE	5
INTRODUZIONE	
I – <i>Giorni di grazia</i>	7
II – <i>Perché un corso di Esercizi Spirituali sulla Preghiera?</i>	8
III – <i>Conclusione</i>	12
PREGARE, PERCHÉ?	
I – <i>Alla scuola di Gesù</i>	15
II – <i>Vita di fede e preghiera</i>	20
LA PREGHIERA LITURGICA.	
ACCENNI DOTTRINALI	
Premessa generale	25
I – <i>La preghiera liturgica.</i> <i>Premesse per una “definizione”</i>	26
II – <i>Tre caratteristiche fondamentali da valorizzare per una liturgia viva</i>	27
III – <i>Conclusione</i>	33
LA LITURGIA EUCARISTICA CUORE E MODELLO DELLA PREGHIERA CRISTIANA	35
ALLA SCUOLA DI S. TERESA D’AVILA	
I – <i>Teresa d’Avila “dottore della preghiera”</i>	41
II – <i>La preghiera come rapporto amicale con Dio</i>	44
III – <i>Conclusione</i>	49
I PRESUPPOSTI DELLA PREGHIERA	
I – <i>Orazione e virtù</i>	51
II – <i>Quattro virtù caratteristicamente teresiane</i>	53

UN METODO PER IMPARARE A PREGARE	
I – <i>Preghiera liturgica e preghiera personale</i>	61
II – <i>Lo Spirito Santo primo educatore alla preghiera</i>	61
III – <i>I maestri e i metodi di orazione</i>	63
IV – <i>Natura, utilità e necessità dei metodi d'orazione</i>	65
V – <i>Una conclusione pratica</i>	68
PERCHÉ ANCHE IL CORPO PREGHI	
Riflessioni e suggerimenti	
I – <i>Introduzione</i>	71
II – <i>Suggerimenti per il corpo in preghiera</i>	72
DIFFICOLTÀ DA PARTE DELLO “SPIRITO”	
IN PREGHIERA	
I – <i>Il problema delle distrazioni nella preghiera</i>	81
II – <i>Il problema dell'aridità</i>	86
PREGHIERA E VITA	
I – <i>Alcuni richiami dottrinali</i>	93
II – <i>Alcune indicazioni pratiche</i>	100
OMELIA CONCLUSIVA	107
PREGARE MARIA. PREGARE COME MARIA	
I – <i>Pregare Maria</i>	107
II – <i>Pregare come Maria</i>	108
APPENDICE: RIFLESSIONI SULLA “LECTIO DIVINA”	
I – LA LECTIO DIVINA NELLA TRADIZIONE	
MONASTICA	113
I – <i>“Lectio divina”: il termine e il suo significato</i>	113
II – <i>Monachesimo e “Lectio divina”</i>	116
II – “LECTIO DIVINA” IERI E OGGI	121
I – <i>Cenni storici</i>	121
II – <i>Riflessione su alcuni momenti storici rilevanti</i>	122

III – INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO E LECTIO DIVINA	135
IV – I QUATTRO GRADI O MODI DELLA LECTIO DIVINA	142
I – <i>Un’importante premessa</i>	142
II – <i>Il primo grado o modo della Lectio Divina</i>	145
V – DALLA “MEDITATIO” ALLA “CONTEMPLATIO” ..	151
CONCLUSIONE	159
<i>La Lectio Divina: una autorevole e limpida sintesi da “La Parola di Dio nella vita e nella missione della Chiesa. Instrumentum laboris”. Sinodo dei Vescovi. XII Assemblea generale ordinaria</i>	160
INDICE	165