

In Ascolto della Parola

Riflessione di una Sorella Clarissa (Lc 18,9-14)

Pregare con il cuore

Che cosa accadeva nel cuore di quell'uomo che pregava in fondo al tempio, "all'ultimo banco"...? Il Vangelo non lo dice. Sappiamo solo che quell'uomo, a differenza dell'altro, «*tornò a casa sua giustificato*» (v.14). Quel «*tornò a casa sua*» nel testo greco è reso con un'espressione che dà il senso della preghiera: «*discese nella sua casa* ».

Per pregare bisogna discendere, tornare "a casa", al cuore... a quello che i Padri del deserto chiamano "il luogo di Dio". Il cuore non è solo la sede di sentimenti e affetti ma, in senso biblico, è l'interiorità dell'uomo, il centro vitale del suo essere, è l'organo della preghiera.

Proviamo allora a rispondere alla domanda che ci siamo fatti all'inizio, perché quanto avveniva nel cuore di quel pubblicano accade ancora, ogni volta che un uomo o una donna si pone in umiltà e verità davanti a Dio. Le Fonti Francescane raccontano che, un giorno, frate Francesco si ritirò in un luogo a pregare, dove rimase a lungo invocando Dio. Sentendo affiorare in lui il ricordo dei peccati passati, ripeteva: "*O Dio, abbi pietà di me peccatore!*". Sembra la stessa scena del Vangelo, ma il racconto continua: «*A poco a poco si sentì inondare nell'intimo del cuore di ineffabile letizia e immensa dolcezza. Cominciò allora come a uscire da sé: l'angoscia e le tenebre, che si erano addensate nell'animo per timore del peccato, scomparvero, ed ebbe la certezza di essere perdonato di tutte le sue colpe e di vivere in stato di grazia*» (1Cel 26).

Primo passaggio: discendere, umiliarsi

Il cuore di Francesco ha un atteggiamento che dovrebbe avere chiunque si pone davanti al Signore: è mosso da un sincero bisogno di autenticità. Per Francesco «*l'uomo vale tanto quanto è davanti a Dio e non di più*» (Amm XIX). **Impara a pregare e a riconoscere la propria dignità solo chi sa stare poveramente davanti al Signore nella verità di sé, senza fingere.** Questa attitudine del cuore umano si chiama *umiltà*. L'*humilitas* (da *humus*, «terra») non è tanto una virtù da praticare, ma una condizione di vita in cui stare; è un contatto con la propria terra sentita come l'habitat naturale. Quando un frate chiese a Francesco cosa pensasse di se stesso, si è sentito rispondere: "*Mi*

*sembra di essere il più grande peccatore” (2Cel 123). Francesco diceva la verità; era questa la percezione che aveva di sé. Ecco, **diveniamo umili quando impariamo ad essere ciò che realmente siamo.***

L’umile percepisce la distanza che lo separa da Dio, ha vivo il senso dell’alterità, la sproporzione tra la sua grandezza e la propria pochezza. Il Signore non elimina questa distanza, ma la ricolma della sua misericordia. Dice un salmo: «*Il Signore guarda verso l’umile, ma al superbo volge lo sguardo da lontano*» (Sal 138,6). Così Maria nel Magnificat canta di gioia per colui che «*ha guardato l’umiltà – la bassa condizione – della sua serva*» (Lc 1,48). **È solo “dal basso” che percepiamo lo sguardo di Dio posato sul nostro nulla.**

Se il nostro peccato ci fa sentire indegni di rivolgerci al Signore, è proprio questo il momento migliore per metterci davanti a lui. Francesco ne ha fatto esperienza: esporsi alla Presenza di Dio proprio in tali momenti ci fa incontrare il suo giudizio di amore nei nostri confronti e ci apre alla confidenza. In fondo, la richiesta di Francesco, e di tutti quelli che pregano come il pubblicano, è una richiesta di amore, come quella che facciamo ogni volta che iniziamo a pregare nella liturgia: “*O Dio, vieni a salvarmi. Signore, vieni presto in mio aiuto*”. Sì, perché è Dio che viene a noi, non siamo noi che andiamo a lui. **La preghiera non è un’ascesa per raggiungere Dio, ma una discesa nel profondo del cuore, dove lui ci attende.** In questo *discendere e rimanere* nel fondo di noi stessi troviamo il senso dell’“*umiliarsi*” di cui parla il Vangelo, mentre nella dolcezza della sua presenza il sollevarci da terra con cui ci “*esalta*”. Non si tratta di provare emozioni particolari, ma del segno inconfondibile – discreto, intimo, sobrio – che ogni autentico incontro con Dio lascia: la pace.

Secondo passaggio: uscire da sé

Per pregare, però, non basta discendere... si discende per incontrare Qualcuno. Ecco perché insieme a questa attitudine del cuore, l’umiltà, nel racconto troviamo anche un *movimento del cuore* che avviene nella preghiera. Francesco «*cominciò a uscire da sé*», che letteralmente si potrebbe anche tradurre: “*cominciò ad andare in estasi*”. Inizia a non essere il centro della sua preghiera, a non pensarsi, a dimenticarsi, a non essere pre-occupato di sé, a non accorgersi neanche più se sta pregando o come sta pregando. **In un rapporto d’amore, uscire da sé vuol dire vivere più nell’Altro che in se stessi.** Francesco depone il suo *io* nel “*Tu*” di Dio e si riceve da Lui. Noi a volte, come il fariseo della parabola, quando preghiamo ci mettiamo davanti allo specchio: il

nostro io – pieno di pensieri, immagini, preoccupazioni – è così ingombrante che non ci accorgiamo nemmeno che il Signore ci sta guardando. Francesco invece, come l'umile pubblicano, finisce per immergersi, anzi per sprofondare nell'abisso della divina Misericordia, che ha un nome: Gesù. Nel racconto il biografo gli mette in bocca le stesse parole del pubblicano ("*O Dio...*"), ma in realtà è facile credere che si rivolgesse al Signore Gesù, lui che al solo pronunziarne il Nome si leccava le labbra (1Cel 86). La stessa biografia riporta che «*Gesù portava sempre nel cuore, Gesù sulle labbra, Gesù nelle orecchie, Gesù negli occhi, Gesù nelle mani, Gesù in tutte le altre membra*» (115).

È Gesù, infatti, lo specchio davanti al quale stare ed è qui che si manifesta tutta la potenza della preghiera del cuore. Scrive santa Chiara: «*Guarda ogni giorno questo specchio e in lui scruta continuamente il tuo volto*» (4LAg 15), come a dire che dovremmo non considerare nulla di noi senza di lui; dovremmo poter percepire noi stessi, il nostro essere, sempre alla luce del suo volto. **Cristo è lo specchio a cui guardare per sapere veramente chi siamo.**

Il grido del cuore rivolto a Gesù fa incontrare lui, nostro Dio e Salvatore, con la nostra povertà; la sua grazia col nostro essere peccatori; la pienezza della sua divinità con la pochezza della nostra umanità. Non l'annulla, ma la trasforma. Scrive ancora Chiara: «*Poni la tua **mente** nello specchio dell'eternità, poni il tuo **cuore** ... poni la tua **anima** ... e trasformati, per contemplazione, nell'immagine della sua divinità, per sentire anche tu ciò che sentono gli amici, gustando la dolcezza nascosta che Dio stesso fin dall'inizio ha riservato a coloro che lo amano*» (3LAg 12-14). È un invito a **porci totalmente davanti a lui**, percorrendo la via del silenzio di *mente, cuore e anima*.

In fondo, Chiara sta dicendo che per pregare basta essere semplici. *Semplice* (dal latino *sine-plica*, «senza pieghe») è qualcosa che si espone alla luce di Dio nella sua interezza, senza zone d'ombra nascoste, come un foglio di carta aperto. Così dobbiamo essere noi davanti al Signore.

Per Chiara, un cuore che ha trovato il silenzio è come uno specchio d'acqua limpida e trasparente che riflette in se stesso l'immagine di Dio e diviene "specchio di eternità", di Bellezza.

L'esperienza della preghiera

Chi ha fatto l'esperienza di incontrare Dio nella preghiera almeno una volta nella vita, scopre di non poterne più fare a meno: la preghiera diviene indispensabile come l'aria che respira, non si può più vivere senza. Nasce

dentro il desiderio di pregare sempre, *ininterrottamente* (cf 1Ts 5,17). Ma come? È stato il grande dilemma di quel “pellegrino russo” di cui conosciamo i *Racconti*, è stata la nostalgia di Francesco e la grande passione di Chiara.

Il Vangelo, appena pochi versetti più sopra, ci dice che è possibile *pregare sempre, senza stancarci* (Lc 18,1). Vuol dire che la preghiera non dipende dal nostro sforzo, che non siamo noi a realizzarla, ma è un dono che viene fatto *gratis*: sgorga spontaneamente dal silenzio di un cuore abitato dalla grazia di Dio. **Esiste una preghiera segreta dentro l'uomo, sotterrata nel fondo del cuore.** È, per usare le parole di Chiara, «*il tesoro incomparabile nascosto nel campo del mondo e dei cuori umani, con il quale si compra colui che dal nulla fece tutte le cose*» (3LAg 7).

Ma come trovare questo tesoro? Qui non ci sono tecniche o metodi che tengano; Francesco e Chiara lo hanno imparato dal Vangelo: «*Chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato*»... il segreto della preghiera sta nell'umiltà, e l'umiltà si impara dall'umiliazione. **Serve lasciarsi scavare dalla vita per discendere alle sorgenti del cuore.**

A volte non sappiamo pregare solo perché non accettiamo di aver toccato un “fondo” e allora fuggiamo, abbiamo paura; preferiamo arrampicarci sugli specchi e salvare le apparenze anziché stare davanti allo Specchio e “perdere la faccia” con Dio, esporci a lui senza difese, così come siamo. Anche il primo uomo, quando le cose hanno iniziato a non andare per il verso giusto, si è nascosto... lui, l'unico essere creato per *stare davanti a Dio*. La preghiera passa per questa esperienza, per questo “salto nel vuoto” che è un atto di fede e di totale affidamento a lui. **Bisogna che ci lasciamo cadere in lui per incontrarlo veramente**, per sentire la sua mano che ci solleva. Finché non passiamo per questa esperienza e non ci abbandoniamo al suo amore, finché quel Dio di cui ci hanno parlato sin da bambini non diventa il *Dio del nostro cuore*, non preghiamo veramente.

Il Vangelo ci dice che per pregare bisogna “umiliarsi”. Chiara ci ricorda che non basta mettersi in ginocchio: bisogna genuflettere mente, cuore e anima. Francesco ci invita a farlo stando davanti all'Eucarestia, con queste parole:

“Guardate, fratelli, l'umiltà di Dio e aprite davanti a lui i vostri cuori; umiliatevi anche voi, perché siate da lui esaltati. Nulla di voi trattenete per voi, affinché interamente vi accolga colui che tutto a voi si offre”

San Francesco, Lettera a tutti i frati