

---

# *Metodi cristiani di preghiera* *(I parte)*

**FRANCO MICHELINI-TOCCI**

*Discorso tenuto a Roma il 21 maggio 2005. La II parte verrà pubblicata sul prossimo numero di Sati.*

La preghiera del monaco non è perfetta fin quando egli non riconosce se stesso e il fatto che sta pregando.

Abate Antonio

L'argomento intorno al quale ci riuniamo oggi è quello della preghiera cristiana. Questo ci condurrà a dare uno sguardo ai suoi aspetti principali, ai momenti più significativi della sua storia, e alla fine ci rivolgeremo anche alla situazione attuale, illustrando il pensiero di alcuni autori e guide spirituali dei nostri giorni.

Il termine preghiera può forse apparire un po' estraneo e lontano a chi è abituato a usare come pratica personale la meditazione buddhista, ma questo è dovuto a uno dei tanti equivoci causati dall'insegnamento superficiale della pratica cristiana. Questo fa sì che in generale venga insegnata solo la preghiera verbale, sia nel suo aspetto liturgico sia come richiesta di grazie o favori personali. In realtà, però, sotto il termine preghiera andrebbe compresa ogni forma di raccoglimento e di ritiro in se stessi (per non ingenerare equivoci molti preferiscono usare il termine "orazione", che tuttavia ha sempre a che fare con la verbalità), con lo scopo ultimo di trascendere i confini della propria egoità, del proprio egocentrismo, per avvicinarsi, e addirittura entrare, nell'esperienza interiore dell'Essere. Vista così, la preghiera appare allora come lo strumento di base di ogni ricerca spirituale e,

come tale, essa è qualcosa di universale, che si ritrova infatti, in una forma o nell'altra, in tutte le grandi religioni.

Ancora più specifica appare la definizione di alcuni autori, secondo i quali la caratteristica della preghiera, in qualunque forma la si concepisca, a qualunque forma storica ci si riferisca, ha un unico valore, un unico fine, che è quello di ammorbidire il cuore. Mi pare una bella definizione, alla quale gli stessi autori aggiungono che ammorbidire il cuore va inteso nel senso particolare di vincere la superbia (un'antica parola che, nella teologia morale cristiana, indica soprattutto l'amore di sé, del proprio io, il che comporta inconsapevolmente il disprezzo di Dio, come avviene quando si vive pervicacemente nell'ignoranza di quanto è al di là della nostra piccola personalità individuale).

Se considerata da questo punto di vista – dice uno di questi autori, Giovanni Reale, che la studia dal punto di vista del pensiero antico <sup>1</sup> – si può vedere la superbia come la fonte di tutti i sette vizi, o peccati, capitali della tradizione cristiana, nel senso che ognuno di essi è una forma specifica di superbia. “Peccato”, ancor più di “superbia”, è una parola che ormai ha assunto un significato standardizzato e limitativo: in base ai ricordi d'infanzia, a quanto ci hanno spiegato nei corsi di preparazione alla prima comunione, per peccato intendiamo soprattutto la violazione della legge morale. In realtà, in maniera più precisa, si dovrebbe intendere con peccato tutto ciò che restringe il nostro orizzonte ai confini del nostro io e, più specificamente ancora, tutto quello che, manifestandosi essenzialmente come avidità, ci impedisce di autotrascenderci, cioè di muoverci verso lo spirito, verso l'unità. Proprio da questo punto di vista, San Tommaso <sup>2</sup> dice che la superbia, cioè l'egocentrismo spinto al massimo livello, è il peccato per eccellenza, perché corrisponde a un gloriarsi oltre misura, cioè oltre la misura con cui Dio ci misura. Se noi ci sentiamo al di sopra di questa misura ideale, c'è un eccesso di autoglorificazione, al di sotto c'è la pusillanimità, un'anima tremebonda (la psicologia moderna parlerebbe di

---

narcisismo e di complesso di superiorità-inferiorità). Se noi diamo uno sguardo il più obiettivo possibile alla nostra vita, osserviamo che c'è un continuo spostarsi del nostro io tra i due estremi. Là dove il nostro io raramente si ferma e trova un equilibrio è proprio la misura intermedia, quella con cui Dio ci misura, nelle parole di San Tommaso. Oscilliamo cioè tra una sopravvalutazione ed una sottovalutazione, e il punto intermedio è il punto dell'umiltà. L'umiltà quindi non è, come a volte si pensa, uno stato in cui uno striscia per terra o si dà pugni sul petto; la vera umiltà non si esibisce perché è la verità, la verità di ciò che siamo. Da questo punto di vista quindi è considerata la virtù suprema, rispetto alla superbia che invece è il problema massimo. Ma torniamo al nostro tema specifico della preghiera, che appare dunque come lo strumento principale per affrontare l'egocentrismo.

#### LA PREGHIERA DI GESÙ

Cominciamo dall'inizio della tradizione cristiana e cioè da come pregava Gesù. A prima vista sembra che egli preghi come un perfetto ebreo, quale era, ma non deve sfuggire l'aspetto secondo me più importante e cioè la grande originalità da lui dimostrata, sia pure nel rispetto delle forme usuali. Questa originalità si manifesta soprattutto nel sottolineare la sua relazione diretta con Dio, che chiama Padre, il che gli dà fin da piccolo una notevole indipendenza anche nei confronti dei genitori<sup>3</sup>. L'altro aspetto è, naturalmente, il modo innovativo, che suscitava scandalo tra i benpensanti di allora, di commentare le Scritture.

Sul modo specifico di pregare di Gesù sappiamo dai Vangeli che egli spesso si ritirava in solitudine, a volte per tutta la notte. Tale modo non doveva essere familiare ai discepoli, che infatti si addormentavano, come avvenne all'avvicinarsi della passione (*Marco 14,38ss.*). Che cosa facesse esattamente Gesù in queste lunghe preghiere notturne non lo sappiamo, è probabile però che non si trattasse di una preghiera vocale, sia per le lunghe ore che dedicava ad essa, sia anche

perché Gesù non è troppo amante delle parole, c'è anzi una sua istruzione precisa che dice di non fare come fanno i pagani che dicono tante parole sperando per questo di essere ascoltati (*Matteo* 6,7). In altri casi (ancora *Marco* 14,38), Gesù insegna che la preghiera serve per non entrare in tentazione. Anche qui il linguaggio naturalmente è quello del suo tempo, quello usato dagli evangelisti, ma alla luce di quanto precisavo all'inizio, entrare in tentazione essenzialmente significa essere troppo costretti entro l'ambito del proprio orizzonte personale. E quindi, se la preghiera serve per ammorbidire il cuore, possiamo dire che Gesù usa un'altra metafora, una metafora più comprensibile agli uomini del suo tempo, ma che in realtà intende la stessa cosa: non entrare in tentazione vuol dire non assoggettarsi alla schiavitù della propria avidità, quindi, potremmo dire, serve per propiziare il dominio di sé, l'ultimo, ma non il meno importante, dei doni dello spirito elencati da S. Paolo nella lettera ai Galati (5,22). E anche quando Gesù insegna il più famoso modello di preghiera verbale, cioè il Padre Nostro, questa preghiera contiene soltanto sette o cinque punti (sette o cinque perché ci sono due versioni, in *Matteo* 6,9ss. e in *Luca* 11,2ss.) e sono soltanto poche intenzioni fondamentali.

Ci sono poi altre istruzioni precise che vengono da Gesù. C'è quella di pregare "in segreto" (*Matteo* 6,6), quindi senza far mostra di sé, ma anche quella di farlo "con perseveranza", e anzi addirittura "sempre" (*Luca* 21,36, un'espressione importante che sarà ripresa e sottolineata da S. Paolo in 1 *Tessalonicesi* 5,17: "Pregate incessantemente"), cosa che evidentemente si riferisce più ad un atteggiamento interiore che non ad una serie di preghiere verbali. Per quanto riguarda invece le preghiere di richiesta, per esempio la richiesta di beni materiali o di grazie particolari relative a dei bisogni specifici, Gesù non dà nessuna proibizione, anche se sembra un po' scoraggiare questo tipo di preghiera quando dice "bisogna prima cercare il Regno di Dio e il resto vi verrà dato in sovrappiù" (*Matteo*, 6,33). Il che indica chiaramente che per

---

lui l'essenziale è la ricerca spirituale, la ricerca di quel Regno di Dio che è "dentro" di noi e che è come un "seme che germoglia e cresce" (*Marco 4,27*). Proprio qui però si manifesta una grande umanità nel comportamento di Gesù, perché egli sembra comprendere che il cuore ha anche bisogno di esprimersi spontaneamente in richieste di aiuto. Si può dire anzi, a questo proposito, che un certo numero di mistici cristiani sono in questo più severi di Gesù. Essi dicono infatti che, poiché l'atto fondamentale della via spirituale è quello di adeguare la propria volontà alla volontà di Dio – cosa di cui parleremo più avanti – il chiedere che siano adempiuti i propri desideri personali è profondamente scorretto, perché è come voler forzare la volontà di Dio. Pur essendo persone piene di amore, appaiono in questo caso molto meno tolleranti di Gesù il quale, come si ricorderà, usa egli stesso quel tipo di preghiera spontanea, che consiste nella richiesta di evitare il dolore. Pregando nell'orto del Getsemani egli dice: "Se è possibile passi da me questo calice", anche se poi aggiunge "però sia fatta non la mia ma la tua volontà" (*Marco 14,36*).

Altre volte Gesù paragona il rapporto tra l'orante e Dio a quello di un figlio verso il padre. Ci sono frasi famose di Gesù di questo tenore, come: Se un figlio chiede al padre un pane, questo non gli darà certo una pietra, se gli chiede un pesce non gli darà un serpente (*Matteo 6,9s.*). Qui non si dice che tipo di richiesta sia, ma se la preghiera è la grande preghiera, quella di richiedere l'avvento del Regno, allora, da questo punto di vista, penso che Gesù dicesse che la preghiera non può non essere esaudita. Comunque sia, sappiamo bene dal Vangelo che Gesù rispondeva alle richieste di guarigione e di remissione dei peccati che gli venivano fatte. Quanto alle altre preghiere usate nella sinagoga, le preghiere di venerazione, di lode, di benedizione, di ringraziamento, Gesù le pratica ma non dà istruzioni di nessun genere su di esse. Un fatto curioso, che è stato notato, è che i Vangeli non parlano mai di una partecipazione di Gesù al sacrificio, che pure era il rito centrale degli ebrei. È possibile perciò che vi abbia partecipato

senza che al fatto fosse attribuito nessuno speciale significato nel contesto del suo insegnamento.

È importante però ricordare, come ho già accennato, che tra le preghiere di Gesù ci siano quelle di angoscia, quelle pronunciate in vicinanza della morte e in particolare sulla croce. Abbiamo detto della preghiera del Getsemani, ma anche sulla croce Gesù dice: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”. Quello che è importante osservare è che queste esclamazioni spontanee, dirette, si concludono con espressioni di abbandono alla volontà di Dio, sia nel *fiat* del Getsemani, sia nell’affidamento al Padre sul Golgota. Stranamente, nei due primi evangelisti, *Matteo* (27,46) e *Marco* (15,34), le ultime parole di Gesù sono: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”, dopo le quali “emise un gran grido e morì”, ma in *Luca* (23,46) egli dice: “Nelle tue mani affido il mio spirito” e in *Giovanni* (19,30): “Tutto è compiuto”, cioè quello che doveva essere è stato. Direi che sono queste le parole con le quali Gesù impartisce il suo insegnamento fondamentale su quale sia il nucleo essenziale della preghiera, il che non toglie importanza al resto, ma richiama la nostra attenzione su questo aspetto dell’abbandono totale alla volontà di Dio, invece che alla propria, su cui necessariamente torneremo.

Riassumendo, possiamo distinguere, negli aspetti più individuali della preghiera praticata e insegnata da Gesù, una parte verbale che esprime i bisogni spontanei del cuore e le intenzioni di base della vita spirituale, come l’avvento del Regno interiore dello Spirito e tutto quanto vi è connesso, e una parte più segreta e silenziosa, della quale gli apostoli e gli evangelisti capiscono e spiegano poco. Avremmo voluto saperne di più, dato che questa è la preghiera più a lungo e più frequentemente praticata da Gesù, ma c’è un certo accordo nel ritenere che si trattasse di una preghiera contemplativa. Il mistico Giovanni sottolinea del resto che Gesù aveva una continua percezione di essere in unità con il Padre. Da tutto quanto precede, si possono trarre utili motivi di rifles-

---

sione anche per i praticanti buddhisti occidentali, che spesso tendono ad attribuire poca importanza alla preghiera verbale, specialmente quando è una preghiera di richiesta. In realtà anche la pratica buddhista è ricca di preghiere di richiesta, basti pensare alla *mettā*, come a tutte le invocazioni che auspicano l'acquisizione dei *brahmavibāra*, o dimore dello Spirito. C'è poi un'altra cosa da dire, e cioè che non va sottovalutata, nella preghiera verbale e liturgica, a qualunque religione appartenga, un valore emotivo di non poco rilievo. Essendo la preghiera che si impara da bambini, essa può lasciare una traccia indelebile nel cuore, anche se poi le strade di ciascuno vanno in direzioni diverse o si allontanano dalla religione dell'infanzia. Se il cristianesimo (come qualsiasi altra religione) è stato insegnato male, diceva Simone Weil, questo giustifica anche il fatto che uno vada a cercare in altre direzioni. Ma a volte la predisposizione alla ricerca spirituale può venire da una cosa apparentemente banale, e che in realtà è importantissima, come la traccia lasciata nel nostro intimo da un canto o da una preghiera recitata in comune da bambini. Pur non volendo annoiare gli ascoltatori con riferimenti autobiografici, anch'io per esempio ricordo ancora a memoria certe frasi di una "supplica" alla Madonna del rosario recitate da mia madre quando ero molto piccolo, o un canto che sentivo le prime volte che andavo in chiesa, il *Tota pulchra* in onore dell'Immacolata, e altre cose del genere che credo non siano state secondarie nell'incoraggiarmi a seguire la mia strada.

#### LA PREGHIERA MENTALE

Dopo questa lunga premessa, vorrei tracciare un breve schema dei vari gradi in cui si articola la preghiera cristiana e per farlo mi servirò di un manuale scritto da un monaco arabo-egiziano, Matta el-Masqîn, appartenente alla chiesa copta ortodossa. Naturalmente di manuali di preghiera ce ne sono moltissimi, ma ho scelto questo perché è opera di un praticante, dunque di una persona che parla della sua espe-

rienza in maniera molto viva, e che ha anche il pregio di essere nostro contemporaneo e di vivere quindi nel nostro mondo (più o meno). Il libro, scritto originariamente in arabo col titolo *La vita di preghiera ortodossa*, è stato tradotto in francese col titolo *L'esperienza di Dio nella vita di preghiera*<sup>4</sup>; in italiano ne esiste una versione più breve, intitolata *Comunione nell'amore*, pubblicata nelle edizioni Qiqajon.

Non mi tratterò troppo a lungo sulla parte sistematica, perché vorrei dedicare più tempo a due momenti particolari della preghiera, ma non si possono non segnalare subito alcune osservazioni fondamentali. La prima si trova all'inizio dell'introduzione e dice, ricordando da vicino le parole di S. Antonio che abbiamo messo in esergo, e alle quali probabilmente si ispira :

La preghiera si basa su una verità importante, essa non raggiunge la sua forza in quanto relazione effettiva con Dio *se non quando l'uomo raggiunge la più alta coscienza di sé.*

**E continua spiegando:**

Solo allora l'uomo è convinto che la cosa più importante del suo essere è proprio questa coscienza che egli ha della sua propria realtà. Attraverso questo egli arriva a percepire, a sentire, l'essere stesso di Dio.

**E conclude:**

Più ancora, la coscienza di sé è una delle facoltà concesse all'anima, *è fatta ad immagine della coscienza che Dio ha di se stesso.*

Ho sottolineato queste bellissime parole che, pur venendo dal cuore e dalla personale esperienza dell'autore, hanno dietro di sé una millenaria sapienza teologica. Cioè nell'atto di autocoscienza che è tipico della preghiera autentica (una constatazione tutt'altro che ovvia per la mentalità comune), l'uomo in realtà ripete un atto divino. Si potrebbe quasi dire che Dio stesso prega nel momento in cui diventa cosciente di

---

sé. Con le parole dei mistici tedeschi medievali potremmo dire che, nella sua pura essenza – nella sua ineffabilità – Dio è Essere inespresso. Egli esce da sé, diventa in qualche modo manifesto quando acquista coscienza di essere. Come abbiamo visto in una conversazione fatta qui tempo fa, i mistici cristiani anche in Occidente dicono che il Cristo eterno è l'atto in cui l'Essere diventa cosciente di sé, in qualche modo esce da se stesso, acquisisce coscienza di sé uscendo da sé e in questo modo genera un altro aspetto di sé che appare come figlio, il Cristo. Quindi nel momento in cui l'uomo prega compie niente di meno che un atto divino, perché genera Cristo, cioè il suo più autentico Sé, "immagine" di Dio in se stesso. Così come l'atto dell'autocoscienza di Dio genera eternamente il Cristo, l'uomo che è cosciente di sé, che diventa consapevole di sé, con questo atto inizia a rendere manifesto quel Cristo che abita da sempre al suo interno, in genere a sua insaputa, e dà così progressivamente vita a un nuovo se stesso. Un nuovo se stesso che potrà dire con S. Paolo (*Galati*, 2,20): "Non sono più io che vivo ma è Cristo che vive in me". Ecco quindi che la preghiera non è solo una tecnica, ma diventa addirittura l'atto essenziale di autocreazione spirituale dell'uomo. Siamo qui, mi sembra, in un ambito che trascende di gran lunga la forma specifica, storico-culturale, che è tipica di ogni singola religione, e ci avviciniamo invece, attraverso il concetto di coscienza-consapevolezza-conoscenza di sé, a qualcosa di più vasto e universale che sembrerebbe essere il nucleo essenziale di ogni religiosità autentica. Questo atto essenziale si sostanzia in due forme fondamentali: una è la preghiera vocale (sulla quale non c'è bisogno di dare ulteriori spiegazioni) e un'altra è la preghiera mentale.

La preghiera mentale a sua volta si divide, nella tradizione cristiana d'Oriente e d'Occidente, in due momenti che sono la meditazione e la contemplazione. La parola meditazione ha però nel cristianesimo un senso un po' diverso da quello che intendono i praticanti buddhisti, perché essa è piuttosto una riflessione su un tema significativo, come può

essere per esempio una verità dottrinarica, o una pagina del Nuovo o dell'Antico Testamento, qualche cosa che attragga l'attenzione del devoto e lo induca a riflettere su di essa. Si tratta quindi di una sorta di attento approfondimento dei significati, a diversi livelli di interpretazione. Si parla di ruminare la Scrittura, ripeterne, riascoltarne le parole, sentirle risuonare dentro di sé o anche, secondo certe scuole, visualizzarle e riviverne i contenuti. Questa è una prima forma di preghiera. Con le parole del nostro autore :

Nella tappa iniziale della meditazione avviene che noi possiamo intenderla come un intrattenersi con Dio. Nel corso di questo intrattenersi l'uomo può ricordarsi delle opere di Dio verso le proprie creature, constatare davanti a Lui lo stato della sua anima, eccetera, eccetera. Questo tipo di preghiera può anche essere chiamato una "preghiera variata", nel senso che opera su oggetti diversi. Gli oggetti di osservazione, di riflessione possono essere diversi: a volte può essere utilizzato un salmo che costituisce la preghiera per eccellenza di questo tipo, altre volte altre cose.

**Il passaggio allo stato successivo, in questo come in un gran numero di autori contemplativi, è ritenuto un passaggio naturale.**

Bisogna osservare che la preghiera sia che sia recitazione di tipo liturgico e fatta da soli nella propria stanza o anche in mezzo ad una chiesa, che sia salmodia individuale o in coro, può sboccare improvvisamente in uno stato più profondo che è lo stato propriamente contemplativo di rapimento dello spirito e di coscienza della presenza di Dio.

Quando questo avviene, non bisogna resistere, come può avvenire allorché, come toccò anche a S. Teresa, il direttore spirituale sia poco esperto e inviti a insistere nella meditazione.

LA CONTEMPLAZIONE.

**34** Premettendo che "Non ci sono frontiere chiare tra meditazione e contemplazione", Matta el-Masqîn lascia intendere

---

che la concentrazione su una frase o un'immagine può facilmente trasformarsi in uno stato sempre più intenso ed esclusivo, che finisce con l'eliminare ogni tipo di considerazione riflessiva o discorsiva. A questo punto la contemplazione si afferma semplicemente come "uno sguardo interiore dell'anima e quiete del cuore che si riposa in Dio". E poi aggiunge, ad evitare equivoci molto frequenti in chi ha poca dimestichezza con l'argomento:

Sarebbe sbagliato pensare che la vita di contemplazione esiga di non avere alcuna altra attività al di fuori della contemplazione stessa, in questo caso essa allora sarebbe soltanto l'appannaggio degli asceti e degli eremiti. Invece no, la contemplazione non è il monopolio di nessuno, è una tappa della preghiera mentale accessibile a tutti, all'uomo che vive nel mondo come al monaco, al marito e alla moglie come ai celibi, ai giovani e agli anziani.

**E insiste molto sulla sua semplicità.**

Ma lo stato di concentrazione, egli aggiunge, è uno stato naturale che l'anima trova quando si è sbarazzata dalle ansie e dalle preoccupazioni che in generale la invadono. È allora che l'anima

entra naturalmente in uno stato di veglia interiore e di raccoglimento che i Padri chiamano sobrietà o essenzialità (*nêpsis* in greco). Allora la persona non è preoccupata più di niente e il cuore è in uno stato di risveglio, di vigilanza che i Padri chiamano "attenzione del cuore". Questo stato è alla base della contemplazione vera e propria che rende l'uomo adatto ad accogliere e a contemplare la Verità divina. Il segno che l'anima è arrivata a questo livello è che acquista allo stesso tempo esattezza, profondità di giudizio e saggezza di comportamento, che i Padri chiamano facoltà di discernimento.

All'interno della contemplazione si possono distinguere due modalità, che sono quelle della contemplazione volontaria o acquisita e della contemplazione spontanea o infusa (tralasciamo qui ogni accenno alle dispute teologiche nate, anche in tempi recenti, su questa distinzione). La prima richiede un certo sforzo di applicazione, anche se non dobbiamo dimentici-

care che le manifestazioni iniziali sono il più delle volte, come è stato detto, piuttosto naturali, come conseguenza di una preparazione adeguata (un luogo tranquillo, una certa calma interiore, il non muoversi, la regolarità, ecc.); la seconda invece avviene senza sforzo, come un dono. Credo tuttavia che sarebbe sbagliato immaginarle come due situazioni troppo diverse o contrastanti. In realtà, la prima è destinata a sfociare nella seconda come, forse meglio di altri, ha detto tra i mistici d'Occidente S. Teresa d'Avila. Essa anzi, per sottolineare proprio l'aspetto della gradualità, fa il paragone con quattro modi di annaffiare un giardino: il primo attingendo ogni volta e trasportando l'innaffiatoio, il secondo utilizzando l'acqua di tanti secchi legati a una ruota mossa dalla corrente di un fiume, il terzo usando un sistema di canalizzazione, per cui basterà mantenere puliti i canali e il quarto, infine, che consisterà semplicemente nella pioggia, che non comporta sforzo alcuno da parte del giardiniere, ma solo un grato accoglimento.

Sempre all'interno della contemplazione il nostro autore inserisce poi uno spazio particolare, detto della "preghiera pura" (un'espressione che risale ad Evagrio Pontico, un padre del IV secolo, che intendeva con essa la preghiera della mente silenziosa, vuota di pensieri e di immagini) che probabilmente è quella di cui ha più diretta esperienza. Si tratta

semplicemente di una preghiera di presenza silenziosa e calma davanti a Dio, in un luogo dove l'anima riceve le verità divine, senza ricerca né sforzo, senza ricerca né discussione intellettuale.

Parlando su questo punto egli dice anche: "Tutta la difficoltà è quella di essere convinto che si tratti di una cosa semplice", perché appena cominciamo a pensare che bisogna fare delle cose complicate, o per esempio anche ci si domanda: Sto facendo bene? È veramente contemplazione o no? Sono nello stadio uno o nello stadio due? Questo già interrompe completamente lo stato di quiete. Aggiunge poi molti particolari interessanti:

La presenza divina diviene per l'anima una verità palpabile, al punto che alcuni a questo livello hanno la sensazione di percepirla ma restano in dubbio sulla modalità di questa percezione. Ciò nonostante la verità indubitabile è che Dio si trova presente davanti a noi e che noi aderiamo a Lui anche se i nostri sensi non sono ben sicuri di quello che esattamente percepiscono.

Come si vede, egli si riferisce alla sensazione sicura di una presenza che chiama divina, ma non dice che è qualche cosa di cui i sensi hanno una percezione netta, dice che i sensi sono incerti, però si ha la sicurezza di questa presenza. Quindi il modo più corretto di designarla è quello proprio di presenza e basta, per cui alcuni scrivono Presenza con la p maiuscola per indicare che essa è di un ordine particolare, ma se si tratti esattamente di questo o quell'altro, in realtà non si può dire.

L'entrare in questo stato di Presenza, essere alla Presenza, genera una situazione particolare. È interessante che egli voglia proprio approfondire questo punto della non chiarezza di quello che si percepisce; infatti dice:

L'anima in questo stato cerca di distinguere meglio l'oggetto del suo amore, del suo desiderio, desidera evidentemente avere questo oggetto di contemplazione, ma è come se avesse messo una mano davanti agli occhi e quindi non vede.

Come si nota, l'aspetto della visione sensibile qui di importanza non ne ha nessuna. Viene soprattutto sottolineata l'ineffabilità dell'esperienza, a proposito della quale non si può non ricordare che S. Teresa ripete continuamente che con gli occhi corporei non vedeva proprio niente, sostenendo dunque, con la sua caratteristica fermezza, che si tratta di un'esperienza esclusivamente interiore.

Quando si è all'interno di questo stato – continua il nostro autore – è come se un velo leggero separasse l'uomo dal mondo che lo circonda, se avviene qualcosa intorno a lui, per esempio se qualcuno lo chiama, lui sente la voce ma non può rispondere che con difficoltà e in maniera quasi automatica. È come se fosse chiuso in una santa *hesychía*, in una santa quiete dalla quale non può e non vuole uscire.

Questo stato particolare così descritto ad un certo punto spontaneamente finisce,

ma i suoi effetti restano molti giorni nell'anima. La calma regna su tutte le membra del corpo, i movimenti sono lenti, il pensiero difficile, ponderato, lo sguardo è fisso e penetrante, con la tendenza ad evitare discussioni e atti formali consueti. In questo periodo il ritorno agli stati di contemplazione può rinnovarsi, però alla fine si perde per non ritornare che dopo un lungo tempo, a volte addirittura degli anni.

È quello stato che nella tradizione cristiana è anche chiamato estasi, una parola alla quale nel corso dei secoli sono stati attribuiti significati diversi, spesso sconfinanti nel mirabolante o addirittura nel paranormale. Ma se ci si attiene, come in questo caso, alle parole di chi lo ha sperimentato personalmente, si vede che si tratta essenzialmente di uno stato di calma concentrata e di chiarezza mentale, comune alla maggioranza, se non alla totalità, delle grandi tradizioni. Anche il più grande contemplativo della tradizione classica, cioè Plotino, diceva che gli era capitato quattro volte nella vita e il suo discepolo Porfirio una volta sola.

*(continua)*

#### NOTE

1. G. Reale, *Valori dimenticati dell'Occidente*, ed. Bompiani, Milano 2004, p. 38s.
2. Cit. *ibid.*
3. *Prière*, in *Dictionnaire de Spiritualité (DS)*, XII, col. 2226ss.
4. *L'expérience de Dieu dans la vie de prière*, Abbaye de Bellefontaine 1997.