



T10 SFDS Preghiera

La preghiera

A proposito di pappagalli, marmotte, cavallette e altri animali

“I cristiani pregano un Dio personale. La loro preghiera non è un’immersione in un oceano di vita e vitalità, e neppure una fusione con una fonte di energia cosmica, o un ingresso nel ciclo della natura per morire e risvegliarsi. La preghiera cristiana è rivolta a colui che è libero, che pensa e che ama, che attende dall’uomo una risposta libera, ragionevole e amorevole”¹, così scrive il cardinale Danneels, già arcivescovo e metropolita della Provincia ecclesiastica del Belgio. La preghiera appartiene all’essenza del credente e la preghiera del cristiano è diversa dalla preghiera degli altri, poiché ha una propria specificità. La preghiera è sentire, ascoltare il Dio vivente e quindi rispondere alla sua richiesta di seguirlo. La preghiera si situa “tra il passato e il futuro, tra il già ed il non ancora. Dunque il cristiano guarda in entrambe le direzioni mentre prega. Vede ciò che già c’è e perciò rende grazie, benedice e loda. E per ciò che non è ancora, chiede e supplica”². Volendo usare una breve definizione: “La preghiera è il respiro del cristiano”³.

Molti autori spirituali parlano della preghiera, della necessità della preghiera, del modo in cui le preghiere debbano essere recitate, nonché delle loro caratteristiche. Alcuni danno indicazioni concrete su quando e per quanto tempo pregare, o ancora sull’effetto della preghiera. Altri, invece, danno esposizioni teologico-spirituali sulla natura della preghiera e sui suoi diversi tipi. Anche Francesco di Sales, dottore della Chiesa, parla della preghiera nei suoi libri, nelle lettere e nelle prediche. La sua enorme raccolta di opere è quindi uno dei motivi per cui papa Pio IX lo proclama Dottore della Chiesa.⁴ Sull’importanza della preghiera negli scritti di Francesco di Sales è già stato detto molto, e lo scopo di questo breve articolo è quello di raccogliere alcune considerazioni poco dibattute.

Cos’è la preghiera secondo Francesco di Sales

Dio viene a noi nei sacramenti, noi andiamo a Lui nella preghiera, scrive il Vescovo di Ginevra.⁵ Francesco di Sales pone la preghiera nei luoghi essenziali dell’essere umano: il cuore, la mente e l’anima. Il Santo, infatti, afferma che la preghiera è l’acqua che dà vita al cuore, e quel cuore è l’albero della vita nel frutteto dell’uomo.⁶ Utilizzando la medesima poetica immagine, nell’*Introduzione alla vita devota*, Francesco scrive: “L’orazione illumina l’intelletto con la chiarezza della luce di Dio e scalda il cuore al calore dell’amore celeste, nulla l’eguaglia nel purificare l’intelletto dall’ignoranza e il cuore dagli affetti disordinati; è l’acqua di benedizione che fa rinverdire e rifiorire le piante dei nostri buoni desideri, monda le anime dalle imperfezioni e attenua nei cuori l’ardore delle passioni”.⁷

¹ G. DANNEELS, *Waak en bid. Over gebed*, Mechelen, Persdienst Aartsbisdom Mechelen Brussel, 2005, 12.

² G. DANNEELS, *Waak en bid*, 13.

³ G. DANNEELS, *Vertrouwen. Een dagboek van wijsheid en geloof*, Tielt, Lannoo, 2003, 269.

⁴ PIO IX, Breve, *Dives in misericordia*, 16 11 1877, <https://www.vatican.va/content/pius-ix/it/documents/breve-dives-in-misericordia-16-novembre-1877.html> [consultato 08 01 2019].

⁵ *Dix-huitiesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 338.

⁶ *Lettres CDVII*, Œuvres: Tome XIII, Sermons: Vol III, 306.

⁷ FRANCESCO DI SALES, *Filotea. Introduzione alla vita devota*, Roma, Città Nuova, 2009, 75. (=IVD)

Ci sono molte altre indicazioni negli scritti su cosa sia esattamente la preghiera, ma nelle sue lettere egli cerca soprattutto di rispondere alla stessa richiesta che i discepoli hanno rivolto a Gesù: “Signore, insegnaci a pregare!” (Luca 11,1). Francesco di Sales non dà mai una risposta generica quando gli viene posta una determinata domanda, nelle sue lettere cerca sempre di formulare una risposta personalizzata che si adatti perfettamente alle necessità di chi chiede, in quanto ogni persona è diversa e questo è un dato molto importante da tenere a mente. Anche nell'*Introduzione alla vita devota* - quest'opera infatti viene spesso vista come un manuale per la vita spirituale - rifiuta di fornire unicamente indicazioni generali. Il percorso della vita devota o spirituale è un percorso individuale ed estremamente personale, ognuno deve trovare la propria strada. Francesco di Sales è molto chiaro su questo: “Vuoi che ti dica qualcosa sulla preghiera. Molti si sbagliano enormemente, credono di dover imparare metodi e tecniche per effettuarla bene e pensano che una certa arte sia necessaria e che debbano conoscerla tutta. Vogliono conoscere tutti i dettagli della preghiera per vedere ‘come e cosa’. [...] che sciocchezza, come se lo Spirito di Dio fosse così delicato da dipendere da un metodo e da chi prega con quel metodo”.⁸

L'unico motivo per cui preghiamo è quello di unirci a Dio, di diventare tutt'uno con Lui. Ci sono tre requisiti per pregare bene: il primo è avere l'*intenzione* di fare bene, il secondo è prestare *attenzione* alla preghiera e il terzo è la *riverenza*. E per farlo bene ci sono altre tre condizioni, ovvero: essere povero ed umile, essere ricco di speranza, ed essere diretto alla croce di Cristo, simbolo dell'amore di Dio verso gli uomini.⁹

Tre tipi di preghiera

Ci sono molte forme di preghiera. In una delle sue opere meno note, *Frammenti sulle virtù cardinali e morali*, Francesco di Sales distingue tra: supplica, caratterizzata dalla speranza; meditazione, caratterizzata dalla fede; contemplazione, caratterizzata dall'amore; e lode per rendere grazie a Dio ed onorarlo.¹⁰ Nella sua omelia del 5 aprile 1615 presenta un'altra distinzione interessante: “Gli antichi Padri notano che ci sono tre tipi di preghiera, ovvero: la preghiera vitale, la preghiera mentale e la preghiera vocale”. Ed aggiunge: “Non parleremo della preghiera mentale ora, ma solo della preghiera vocale e della vitale”.¹¹ Come Francesco, anche questo articolo ha intenzione di parlare di queste due tipologie di preghiera.

La preghiera vitale è descritta in modo molto semplice: “Tutte le azioni di coloro che vivono con il timore di Dio e secondo i suoi comandamenti sono preghiere continue, pertanto prendono il nome di preghiera vitale”.¹² Francesco di Sales, a questo proposito, effettua un paragone un po' particolare tra i grilli e la figura di Giovanni Battista. Non sappiamo se gli animali citati vivano in cielo o sulla terra, ma a quel che è certo è che si nutrono della rugiada celeste e cinguettano e cantano per tutto il giorno. Lo stesso possiamo dire di Giovanni Battista. Egli era un grillo mistico, scrive Francesco. “Non sappiamo se [Giovanni Battista] fosse celeste o terrestre, perché, sebbene qualche volta toccasse la terra per provvedere alle sue necessità, era sempre dalla parte del cielo. Mangiava solo cavallette e grilli e beveva solo acqua. Ma quasi costantemente cantava le lodi di Dio, insomma la sua vita fu una lunga preghiera”.¹³ Se ci si consacra completamente a Dio, se si fa ciò che Dio chiede, come ha fatto Giovanni Battista, allora, tutto ciò che si compie diventa un canto di lode o preghiera nei confronti del Signore. Pertanto, osservare i comandamenti e le prescrizioni, praticare l'elemosina, curare e preoccuparsi per gli ammalati, compiere opere buone, ovvero, opere di misericordia, sono azioni considerate “preghiera” secondo Francesco.¹⁴ La sua idea di preghiera vitale può naturalmente essere spiegata a partire

⁸ *Dix-huitiesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 347.

⁹ I. C. *Entretien de nostre bien-heureux Pere*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 405.

¹⁰ FRANCESCO DI SALES, *Opuscoli. Ascetismo e mistica*, Roma, Città Nuova, 2018, 81-85.

¹¹ *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 61.

¹² *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 61.

¹³ *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 61-62.

¹⁴ *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 62; Cfr. *Sermon CLVI*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol. II, 407.

dalla visione sull'unità tra Dio e l'uomo, come già indicato sopra. L'uomo deve crescere nell'amore per gli altri e nell'amore per Dio, affinché alla fine l'uomo possa far prevalere la volontà di Dio su tutte le altre cose. E proprio scegliere la volontà del Signore costituisce l'azione più importante, quella che Francesco chiama la "santa indifferenza", ovvero l'essenza dell'amore santo ed eterno.¹⁵ La preghiera è l'abbandono di tutto ciò che abbiamo e siamo in Dio stesso.¹⁶

La preghiera vocale è descritta dal primo versetto del Salmo 141: "Signore, a te grido, accorri in mio aiuto"¹⁷. Coloro che pensano che la preghiera vocale coincida con la lettura dei salmi ad alta voce, o semplicemente con la recita del *Padre Nostro* o l'*Ave Maria*, o con la recitazione automatica di altre preghiere, sbagliano. Francesco di Sales è molto severo per quanto riguarda la preghiera vocale. Il Santo avrebbe potuto scegliere un'altra parola francese per descrivere ciò che desidera dire, ma sceglie appositamente il termine "marmotter" (un verbo che trae il suo significato dall'animale: la marmotta). "L'intenzione della preghiera non è di borbottare [marmotter] qualcosa tra le tue labbra se il tuo cuore non è coinvolto; perché la condizione necessaria per poter parlare è di pensare dapprima ciò che vuoi dire. Per parlare è necessario prima pensare ciò che vuoi dire. Dunque la parola interiore (pensata) è presente dentro la parola che viene detta. La parola espressa è già presente dapprima dentro di te. La preghiera non è altro che parlare con Dio. È dunque ovvio che pregare senza pensare prima o senza prestare sufficiente attenzione a ciò che si vuol dire a Dio, è per Dio stesso molto spiacevole"¹⁸.

Per corroborare la sua tesi, Francesco ricorre ad una semplice storia presentata in una delle sue omelie. Un pappagallo aveva appreso dal suo saggio maestro l'*Ave Maria*. Un giorno il pappagallo, dopo aver steso le proprie ali, volò via verso il vasto mondo, ma ben presto venne catturato da un falco. Quando il falco lo attaccò, il pappagallo iniziò subito a ripetere, senza pensare o capire il significato delle parole, l'*Ave Maria*, e dopo un po' il falco lasciò andare il pappagallo. Tuttavia il falco non lasciò andare il pappagallo a causa della preghiera, come erroneamente si potrebbe pensare. Dio, infatti, ama la preghiera, ma "le preghiere di coloro che pregano come il pappagallo, senza sapere ciò che si fa, sono un abominio per Dio. Dio guarda più al cuore di chi prega che alle parole che pronuncia"¹⁹. È bene pregare il *Padre Nostro*, Gesù stesso lo ha insegnato ai suoi discepoli, anche con il rosario, oppure preghiere che stanno a cuore a qualcuno e che si è soliti recitare spesso, o ancora preghiere per circostanze particolari, tuttavia, è importante non solo recitare le preghiere a parole, ma farlo con il cuore. Non è opportuno essere molto rigidi su determinate preghiere e non è opportuno avere fretta o pregare semplicemente perché considerato un dovere.²⁰

Distrazioni durante la preghiera

Oltre a distinguere tra i tipi di preghiera, il vescovo di Ginevra, ha anche fornito molteplici indicazioni da seguire nei momenti in cui la preghiera non viene fatta nel modo corretto. Per ciò che riguarda il momento successivo alla fine della preghiera, il vescovo è molto chiaro: "Se alla fine della preghiera hai una faccia accigliata e un viso addolorato, è abbastanza chiaro che non hai fatto la preghiera come si doveva"²¹. Dunque qualcosa non è andato come avrebbe dovuto.

Sulla qualità di tempo trascorso nella preghiera, Francesco dice a Jeanne de Chantal: "Concediamo a Dio il tempo che abbiamo deciso di dedicargli nella preghiera. Liberiamo la nostra mente e non occupiamoci di

¹⁵ *Lettre CCXXXIII*, Œuvres: Tome XII, Lettres: Vol. II, 347; FRANCESCO DI SALES, *Trattato dell'amor di Dio*, Roma, Città Nuova, 2011, 275-277. (=TAD)

¹⁶ Cfr. *Quatorziesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 250.

¹⁷ *Sermon CLVI*, Œuvres: Tome VIII, Sermons: Vol. II, 407.

¹⁸ *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 62.

¹⁹ *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 62.

²⁰ *Dixiesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrais entretiens spirituels, 166-167.

²¹ *Sermon IX*, Œuvres: Tome IX, Sermons: Vol. III, 28.

altro”²². Dobbiamo assicurarci nelle nostre preghiere di rimanere concentrati su ciò che stiamo facendo, è inutile, nonché una perdita di tempo, distrarsi, è come un bambino che corre dietro a mosche e farfalle.²³ Il lavoro, preoccupazioni quotidiane o domande possono essere l’oggetto delle nostre preghiere, ma non dobbiamo usare il tempo che dedichiamo a Dio per pianificare cose, trovare soluzioni, organizzare il nostro lavoro o riflettere su noi stessi.²⁴ “Chi prega senza attenzione, [produce] un preghiera infruttuosa. [...] Dobbiamo effettuare la nostra preghiera con concentrazione e con cura, e non superficialmente”²⁵.

E nel caso in cui ci si dovesse distrarre, scrive di nuovo a Jeanne de Chantal “Non romperti la testa, sii calma e serena. E se la distrazione ti prende, cerca di mantenere la pace. Lascia che le mosche ti tormentino quanto vogliono mentre parli con Dio. A Lui non importa di questo. Puoi uccidere quelle mosche con un movimento calmo e controllato, ma non con impazienza o nervosismo”²⁶. Nella preghiera sei “solo con Dio, senza che nessuno sappia cosa succede tra Dio e il tuo cuore, solo Dio stesso sa cosa vive in te, insieme al tuo cuore che lo adora” scriveva a una suora.²⁷

L’ultima distrazione durante la preghiera è, naturalmente, addormentarsi. Francesco di Sales è straordinariamente mite quando ne parla, non si offende nemmeno. Quando dialoga con le visitandine nel giardino del monastero - incontri da cui nascono gli *Entretiens Spirituels*, i *Trattenimenti Spirituali* - gli viene chiesto cosa fare se ci si addormenta durante la preghiera, ed il Vescovo risponde: “Non mi dà fastidio se durante la preghiera ci addormentiamo, purché abbiamo fatto di tutto per stare svegli. Dobbiamo sopportare umilmente questo e sederci davanti a Dio come una statua, in modo che Egli possa sussurrare qualcosa nel nostro sonno. Nostro Signore a volte è contento di vederci quando lottiamo contro il sonno”²⁸. Dopotutto, questa lotta mostra che vogliamo stare con Lui e dimorare alla sua presenza. A un certo punto qualcuno afferma: “Ma io non faccio niente in preghiera, mi siedo e basta!” Al che Francesco di Sales risponde: “Gli alberi portano frutti solo per la presenza del sole, alcuni prima e altri dopo, alcuni ogni anno e altri di tanto in tanto, e non tutti i giorni in egual misura. Dovremmo essere contenti di poter dimorare alla presenza di Dio, e dovremmo essere contenti che prima o poi, o ogni giorno o ogni tanto, ci farà portare i nostri frutti a suo piacimento. E dobbiamo accettarlo”²⁹. Questo è un punto molto importante per coloro che iniziano a pregare o che stanno trovando difficoltà nella preghiera. Se poi si è malati non ci si dovrebbe stancare nel pregare, basta una semplice preghiera, sarebbe opportuno piuttosto prendersi cura di se stessi e lasciarsi curare, seguendo ciò che dice il medico.³⁰

Francesco conclude le sue riflessioni affermando: “Fai bene la tua preghiera; metti il tuo cuore nelle mani di Dio; lascia riposare la tua anima nella sua bontà e affida le tue preoccupazioni alla sua protezione. [...] Fate bene quello che potete e lasciate il resto a Dio, prima o poi Egli farà il necessario”³¹.

²² *Lettre DI*, Œuvres: Tome XIV, Lettres: Vol. IV, 103.

²³ *Neufviesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrayes entretiens spirituels, 149; Cfr. *Quinziesme entretien*, Œuvres: Tome VI, Les vrayes entretiens spirituels, 278.

²⁴ *I. E. Recueil des questions*, Œuvres: Tome VI, Les vrayes entretiens spirituels, 415.

²⁵ *I. C. Entretien de nostre bien-heureux Pere*, Œuvres: Tome VI, Les vrayes entretiens spirituels, 406.

²⁶ *Lettre CCCXX*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 123; Cfr. *Lettre CDXIX*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 334.

²⁷ *Lettre CCCXIII*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 104.

²⁸ *I. E. Recueil des questions*, Œuvres: Tome VI, Les vrayes entretiens spirituels, 416.

²⁹ *Lettre CCLXXVII*, Œuvres: Tome XIII, Lettres: Vol. III, 19-20.

³⁰ *Lettre CCXXXI*, Œuvres: Tome XII, Lettres: Vol. II, 336.

³¹ *Lettre MCCLIV*, Œuvres: Tome XVII, Lettres: Vol. VII, 306-307.