



LA PREGHIERA NELLA VITA CRISTIANA

B. Contemplazione: cuore del carisma carmelitano

23. In cammino verso la meta

«La contemplazione costituisce il viaggio interiore del Carmelitano proveniente dalla libera iniziativa di Dio che lo tocca e lo trasforma verso l'unità di amore con lui, elevandolo a poter godere gratuitamente di essere amato da Dio e vivere nella sua presenza amorosa. È questa una esperienza trasformante dell'amore di Dio che sovrasta. Questo amore ci svuota dai nostri modi umani limitati e imperfetti di pensare, amare e agire; e li trasforma in modi divini»¹ e ci abilita « non soltanto dopo la morte, ma anche in questa vita mortale, a gustare alquanto nel cuore e a sperimentare nell'animo la potenza della presenza divina e la dolcezza della gloria celeste»².

[...]

24. Un cammino interiore

In questa progressiva e continua trasformazione in Cristo operata in noi dallo Spirito, Dio ci attrae verso di sé in un cammino interiore³ che porta dalla periferia dispersiva della vita alla cella più interna del nostro essere, dove Egli dimora e ci unisce a sé⁴.

Ciò esige un impegno costante e radicale che dura tutta la vita, mediante il quale, animati dalla sua grazia, cominciamo a pensare, giudicare, riordinare la nostra vita guardando alla santità e alla bontà di Dio, come ci è stata rivelata e donata in abbondanza nel suo Figlio.

Questo processo non è né lineare né uniforme. Comporta momenti critici, crisi di maturazione e di crescita, tappe in cui si fanno nuove scelte, soprattutto quando dobbiamo rinnovare la nostra opzione per Cristo. Ciò appartiene tutto alla purificazione del nostro spirito nel suo più profondo perché possiamo essere conformati a Dio⁵.

Il processo interiore che porta a sviluppare la dimensione contemplativa fa acquistare un atteggiamento aperto alla presenza di Dio nella vita, insegna a vedere il mondo con i suoi occhi, spinge a cercare il suo volto, a riconoscerlo, ad amarlo e a servirlo nei fratelli⁶.

[...]

26. Un cammino ascetico

Il processo di trasformazione in Cristo esige da parte nostra l'impegno continuo a «offrire a Dio un cuore santo e purificato da ogni macchia attuale di peccato. Raggiungiamo questo fine quando siamo perfetti e in *Carith*, ossia siamo nascosti in quell'amore (*in charitate*) di cui dice il Saggio: "l'amore ricopre ogni colpa" (Pro 10,12b)»⁷.

Infatti questo processo non può realizzarsi se si basa sulla semplice forza di volontà, disgiunta dall'esperienza dell'amore trasformante di Dio che è stato riversato nei nostri cuori dallo Spirito Santo⁸ e che ci dà la forza di rispondere all'invito radicale di Cristo: "Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia, la troverà"⁹.

¹ *Cost.*, 17; cfr. anche S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Cantico B*, 22, 3-5; 26, 1; 39, 4.

² *Institutio primorum monachorum*, 1.2.

³ Tra i molti testi della nostra tradizione cfr. *Institutio primorum monachorum*, 1.2-8.

⁴ Cfr. S. TERESA DI GESÙ, *Castello Interiore*, 1.1,3; 7.1,5; S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Cantico B*, 1,6-8

⁵ Cfr. S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Notte oscura*, 1.11, 3.

⁶ Cfr. *Cost.*, 15; 78.

⁷ Cfr. *Institutio primorum monachorum*, 1.2.

⁸ Cfr. Rm 5,5.

⁹ Mt 16,25.

D'altra parte esso richiede "il nostro sforzo e l'esercizio delle virtù" ¹⁰. Sostenuti dalla grazia, ci impegniamo in una progressiva trasformazione: attraverso l'incontro con Cristo e il processo di unione con lui, l'uomo vecchio lascia il posto al nuovo e ci si riveste di Cristo¹¹, producendo il "frutto dello Spirito" ¹².

[...]

C. Preghiera: l'esperienza di Dio che trasforma

29. L'incontro di due cammini

Nella tradizione carmelitana contemplazione e preghiera sono stati spesso identificate. Tuttavia è importante parlare in modo esplicito della preghiera, che è la porta della contemplazione ¹³.

Dio viene a cercarci, ci attira a sé ¹⁴ e lo Spirito ci sollecita a volgere l'attenzione verso di Lui ¹⁵, ad ascoltarne la voce, ad accoglierne la Parola, ad aprirci alla sua azione trasformante. La nostra ricerca di Dio è infatti risposta alla sua voce e il dialogo amichevole ¹⁶ che sostanzia la preghiera è insieme iniziativa di Dio e frutto della collaborazione umana.

La preghiera però è soprattutto opera dello Spirito Santo presente in noi, il quale non solo ci suggerisce cosa fare e cosa dire, perché «nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare» ¹⁷, ma ci inserisce nella preghiera di Gesù, il Figlio prediletto rivolto verso il Padre ¹⁸ in un continuo dialogo d'amore. La preghiera «penetra sino al cuore del Verbo nel seno del Padre» ¹⁹. Gesù ci associa alla sua preghiera e ci guida a poco a poco alla piena comunione con sé e con il Padre nello Spirito Santo. La fedeltà all'ascolto della Parola e alla custodia operosa del comandamento dell'amore ci apre alla venuta della Trinità Santissima che prende dimora in noi ²⁰.

30. Preparare la strada all'incontro

La Regola ci invita a dimorare da soli nella cella ²¹, che «riscalda il figlio della grazia come frutto del suo seno, lo nutre, lo abbraccia e lo conduce alla pienezza della perfezione rendendolo degno dell'intimità di Dio» ²². Questa cella non è solo struttura esteriore, ma va costruita nel proprio intimo: là dimora Dio ²³ e là ci invita a entrare per cercarlo ²⁴.

¹⁰ Cfr. *Institutio primorum monachorum*, 1,2.

¹¹ Cfr. Rm 13,14; Gal 3,27; Ef 2,15; 4,24; cfr. anche EE, 45.

¹² Gal 5,22-23.

¹³ Cfr. S. TERESA DI GESÙ, *Castello interiore*, 1,7.

¹⁴ Cfr. Os 2,16.

¹⁵ Cfr. DOMENICO DI S. ALBERTO, *Exercitatio*, 24: «Coltivare la santa orazione consiste in una vera, totale, attuale attenzione a Dio».

¹⁶ Cfr. S. TERESA DI GESÙ, *Vita*, 8,5.

¹⁷ Rm 8,26.

¹⁸ Cfr. Gv 1,1.

¹⁹ S. MARIA MADDALENA DE' PAZZI, *I Colloqui*, 50°, 922.

²⁰ Cfr. Gv 14,15-23.

²¹ *Regola*, 10.

²² B. GIOVANNI SORETH, *Expositio paraenetica in Regulam Carmelitanam*, 13.

²³ Cfr. *ibid.*

²⁴ Cfr. S. TERESA DI GESÙ, poesia "Cercati in me"; S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Cantico*, 1,6-10.



Fin dall'inizio, la nostra tradizione spirituale ci invita ad immergerci nel «silenzio di un nascondiglio solitario»²⁵. Perché si possa ascoltare la voce del Signore e intendere la sua Parola occorre saper fare silenzio: «Una Parola disse il Padre, che fu suo Figlio e questa la dice in un eterno silenzio, e in silenzio va ascoltata dall'anima»²⁶. Per imparare la lingua di Dio e per poter balbettare qualche risposta bisogna lasciare che la persona in tutte le sue dimensioni (spirituali, psichiche e fisiche) si adatti al suono silenzioso della sua voce²⁷ e alla sua luce accecante²⁸. I nostri fratelli e sorelle, maestri di vita spirituale, ci hanno lasciato numerosi insegnamenti in proposito.

Il silenzio da coltivare non è incapacità o impossibilità di comunicazione, è anzi pienezza di dialogo, in cui le parole sono spesso inutili e possono divenire ostacolo. La solitudine non è isolamento, ma si riempie di Presenza e rimanda trasformati alla compagnia dei fratelli.

31. Da soli davanti a Dio

La preghiera è essenzialmente un rapporto personale, dialogico tra Dio e la creatura. Siamo invitati a curarlo e a trovare il tempo e gli spazi per restare con il Signore²⁹. Un rapporto d'amicizia non può svilupparsi se non «intrattenendosi frequentemente da soli a soli con Colui da cui sappiamo d'essere amati»³⁰.

La nostra tradizione ci suggerisce vari modi di pregare. Nella Regola ci viene proposto l'ascolto orante della Parola, che deve «abitare abbondantemente sulla bocca e nel cuore»³¹. Modello sublime di questa preghiera è Maria, la vergine orante che «serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore»³². Da Elia impariamo a stare alla presenza di Dio³³. Abituandoci ad essa e cogliendola silenziosamente incominciamo a «respirare quasi soltanto l'essenza di Dio, come si respira l'aria»³⁴.

Al di là delle forme, ciò che conta è coltivare una relazione di profonda amicizia con Cristo, perché la perfezione della preghiera «non sta nel molto pensare, ma nel molto amare»³⁵; in essa il cuore innamorato si slancia verso Dio³⁶ e in Lui riposa.

32. Insieme davanti a Dio

La preghiera liturgica celebrata comunitariamente ha sempre costituito nella tradizione carmelitana una fonte di crescita spirituale, dunque di trasformazione interiore. La giornata scandita dai momenti liturgici trova il suo centro, se non cronologico certo spirituale, nella celebrazione comunitaria dell'Eucaristia, fonte e culmine della vita e dell'attività della Chiesa³⁷.

²⁵ *Institutio primorum monachorum*, 1,5.

²⁶ S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Detti di luce e di amore*, 99.

²⁷ Cfr. 1Re 19,12; S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Cantico B*, 15,26.

²⁸ Cfr. S. GIOVANNI DELLA CROCE, *Salita*, 2,9,1; *Notte oscura*, 2,5,3 e 5.

²⁹ Cfr. *Regola*, 10; *Cost.*, 80.

³⁰ S. TERESA DI GESÙ, *Vita*, 8,5.

³¹ *Regola*, 19; cfr. 10; cfr. anche *Cost.*, 82.

³² Lc 2,19.51.

³³ Cfr. 1Re 17,1; 18,15.

³⁴ MICHELE DI S. AGOSTINO, *Introductio ad vitam internam, tractatus quartus, seu Fruitiva Praxis vitæ mysticæ*, 14.

³⁵ S. TERESA DI GESÙ, *Fondazioni*, 5,2; *Castello interiore*, 4.1.7.

³⁶ GIOVANNI DI S. SANSONE, *Le orai esprit du Carmel*, 122,1; S. TERESA DI GESÙ BAMBINO, *Ms. C*, 25r°.

³⁷ Cfr. *SC*, 10; *LG*, 11; *Cost.*, 70.



Il Signore ci unisce in essa all'offerta di sé al Padre «per essere perfezionati di giorno in giorno nell'unità con Dio e fra di noi per mezzo di Cristo Mediatore»³⁸. Dall'incontro con Cristo Parola e Pane di vita scaturisce la forza che permette di continuare il cammino³⁹. Dalla celebrazione dell'eucaristia veniamo animati per andare incontro ai fratelli con gratuità e ad accoglierli con disponibilità.

La celebrazione comunitaria della Liturgia delle Ore ci unisce assieme alla Chiesa all'incessante lode di Cristo al Padre⁴⁰. Diviene il nostro modo, personale e comunitario, di partecipare alla santificazione del tempo e della storia.

«La preghiera della comunità carmelitana è un segno per il mondo della Chiesa che prega»⁴¹ sull'esempio di Maria attorniata dai discepoli nel cenacolo.

Oltre alla liturgia le Costituzioni ci suggeriscono anche altri momenti di preghiera fatti in comune, in particolare la *lectio divina* come occasione per condividere l'esperienza di Dio nel proprio cammino spirituale⁴² e cercare insieme la sua volontà.

33. Per i sentieri della preghiera

Sono da coltivare le varie forme di preghiera⁴³, particolarmente quelle care alla tradizione carmelitana come la meditazione sistematica, la *lectio divina*, l'esercizio della presenza di Dio, la preghiera aspirativa, la preghiera silenziosa e da considerare l'Eucaristia come fonte e apice del rapporto con Cristo.

Nel progetto comunitario vanno previsti tempi e spazi adeguati per la preghiera, in modo che ogni frate possa gradualmente imparare a pregare e acquisire un proprio stile personale di preghiera così che essa pervada tutta intera la vita. «La preghiera è vita non un'oasi nel deserto della vita»⁴⁴.

È altrettanto importante garantire la celebrazione comunitaria dell'Eucaristia e della Liturgia delle Ore e insistere sull'importanza di parteciparvi fedelmente.

Infine occorre creare e coltivare un clima di silenzio esteriore e interiore e uno stile di vita semplice che aiutino la preghiera e la riflessione⁴⁵.

³⁸ *Cost.*, 70; cfr. *SC*, 48.

³⁹ Cfr. *1Re* 19,5-8.

⁴⁰ Cfr. *Cost.*, 72.

⁴¹ Cfr. *Cost.*, 64.

⁴² Cfr. *Cost.*, 82.

⁴³ Cfr. *Cost.*, 66.

⁴⁴ B. TITO BRANDSMA, *Godsbegrip Rede uitgesproken ...*, 26.

⁴⁵ Cfr. *Cost.*, 67.



Mc 8, 1 – 9: ¹ In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: ²«Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. ³Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». ⁴Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?». ⁵Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». ⁶Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. ⁷Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. ⁸Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. ⁹Erano circa quattromila. E li congedò.

Mc 8, 1 – 9: ¹ In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: ²«Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. ³Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». ⁴Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?». ⁵Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». ⁶Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. ⁷Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. ⁸Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. ⁹Erano circa quattromila. E li congedò.

Mc 8, 1 – 9: ¹ In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: ²«Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. ³Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». ⁴Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?». ⁵Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». ⁶Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. ⁷Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. ⁸Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. ⁹Erano circa quattromila. E li congedò.

Mc 8, 1 – 9: ¹ In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: ²«Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. ³Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». ⁴Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?». ⁵Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». ⁶Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. ⁷Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. ⁸Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. ⁹Erano circa quattromila. E li congedò.

Mc 8, 1 – 9: ¹ In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: ²«Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. ³Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». ⁴Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?». ⁵Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». ⁶Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. ⁷Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. ⁸Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. ⁹Erano circa quattromila. E li congedò.

Mc 8, 1 – 9: ¹ In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: ²«Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. ³Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano». ⁴Gli risposero i suoi discepoli: «Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?». ⁵Domandò loro: «Quanti pani avete?». Dissero: «Sette». ⁶Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. ⁷Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. ⁸Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. ⁹Erano circa quattromila. E li congedò.