

LA PREGHIERA CONTINUA E IL ROSARIO

SOMMARIO: 1. Il Pellegrino Russo. – 2. La Filocalia. – 3. La preghiera-meditazione di sant'Ignazio di Loyola. – 4. Gesù e la preghiera continua. – 5. Raccomandazioni dello Shemà Israel. – 6. Un modo di pregare di san Francesco d'Assisi. – 7. La preghiera continua nell'Islam. – 8. La preghiera continua nell'Induismo e nel Buddhismo. – 9. La preghiera continua di Amidisti e Buddhisti Nichiren. – 10. I possibili effetti psicosomatici e psicocinetici della preghiera continua. – 11. Il Santo Rosario.

1. Il Pellegrino Russo

Un famoso libro di autore anonimo è il *Racconto di un pellegrino russo al suo padre spirituale*. Qui un laico religioso, che in pieno secolo XIX percorre a piedi quell'immenso paese per visitarne i santuari, narra di sé vicende e itinerario spirituale.

Semplici e pur di grande suggestione sono le parole con cui questo personaggio si presenta al suo lettore: "Per grazia di Dio sono uomo e cristiano, per azioni grande peccatore, per vocazione pellegrino della specie più misera, errante di luogo in luogo. I miei beni terrestri sono una bisaccia sul dorso con un po' di pan secco e, nella tasca interna del camiciotto, la Sacra Bibbia".

Un giorno egli entra in una chiesa durante la Sacra Liturgia (che corrisponde alla nostra Santa Messa). In quel momento si sta eseguendo una lettura: è la prima epistola di Paolo ai Tessalonicesi.

Il pellegrino resta colpito dal passaggio, dove l'Apostolo dice: "Pregate senza interruzione" (5, 17). Quelle parole si incidono profondamente nel suo spirito. Ed egli si chiede come sia possibile pregare senza posa, quando si sia anche impegnati a lavorare per il proprio sostentamento.

Egli cerca nella propria Bibbia e vi trova conferme anche in altre epistole dove lo stesso Paolo dice: "Con ogni sorta di preghiera e di supplica pregate costantemente nello Spirito, siate in questo di una vigilanza instancabile" (Ef. 6, 18); "Voglio che gli uomini preghino in ogni luogo, levando mani pure, senza ira né contesa" (1 Tim. 2, 8).

Al quesito che si pone non trova, però, soluzione alcuna. Va ad ascoltare, in varie chiese, predicatori di gran fama e ode molte prediche bellissime sull'orazione in generale: che cos'è, perché è indispensabile, quali ne sono i frutti. Un predicatore parla dell'orazione ininterrotta, senza però aggiungere una parola su come conseguirla.

Finalmente da uno *starets*, un vecchio santo monaco, egli riceve un metodo pratico. Viene, così, iniziato in termini reali e concreti a quella che nella tradizione della Chiesa d'Oriente viene chiamata la Preghiera di Gesù.

Così lo *starets* la definisce: "L'ininterrotta Preghiera di Gesù è l'invocazione continua e ininterrotta del divino Nome di Gesù Cristo con le labbra, con la mente e con il cuore, nella visione mentale della sua presenza costante e nell'invocazione della sua pietà, durante ogni occupazione, in ogni luogo, in ogni tempo, anche nel sonno.

"La Preghiera di Gesù si compone di queste parole: 'Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!' E chi si abituerà a questa invocazione proverà una tale consolazione e un tal bisogno di pronunciare di continuo la Preghiera, che non potrà più vivere senza di essa, ed essa spontaneamente fluirà dentro di lui".

Il vecchio starets legge al pellegrino un passo della *Filocalia*, che è una ben nota antologia dell'ascetica e della mistica della Chiesa orientale. Qui, nel trattato del monaco Niceforo *Della custodia del cuore*, è impartita una precisa tecnica, che col divino aiuto il fedele può utilizzare molto efficacemente, come l'esperienza di innumerevoli praticanti conferma. Si consiglia al devoto di raccogliersi, mettendo da parte ogni altro pensiero, e di ripetere incessantemente queste parole: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!"

Lo starets dona al pellegrino un rosario, che gli servirà per mantenersi concentrato e anche per contare il numero delle invocazioni. Dovranno essere, all'inizio, tremila al giorno: non una di meno, né di più.

Il pellegrino se ne torna alla capanna che l'ospita, ed esegue, in modo fedele e puntuale, quanto gli è stato raccomandato. Prova difficoltà per i primi due giorni, ma dal terzo in poi tutto diviene più facile e gratificante. La preghiera sgorga lieve dal suo intimo. Ogni volta che smette, avverte un bisogno vivo di continuare; ed egli si trattiene, con notevole sforzo, solo per fedeltà alla consegna ricevuta.

Lo starets, cui riferisce questi progressi, gli suggerisce via via di aumentare il numero giornaliero delle invocazioni, fino a dodicimila.

È opportuno, a questo punto, cedere la parola al testimone: "Un mattino fui, per così dire, svegliato dalla Preghiera. Cominciai a dire le solite orazioni del mattino, ma la lingua non si muoveva con scioltezza. Avevo un solo desiderio intensissimo: recitare la Preghiera di Gesù. E appena la cominciai ne ebbi sollievo e gioia, mentre la lingua e le labbra si muovevano da sole e senza alcuno sforzo da parte mia. Passai tutta la giornata in grande letizia. Ero come distaccato da tutto, come se mi trovassi in un altro mondo.

"Terminai con facilità le mie dodicimila preghiere prima di sera. Avrei voluto continuare ancora, ma non osavo superare il limite stabilito dallo starets. I giorni seguenti continuai a invocare il Nome di Gesù Cristo con prontezza e felicità.

"Poi andai dallo starets e gli raccontai tutto nei minimi particolari. Mi ascoltò e disse: 'Ringrazia Dio che ti ha dato il desiderio e la facilità di recitare la Preghiera. È un effetto naturale, che proviene dal frequente e attivo esercizio. La stessa cosa succede a una macchina alla cui ruota motrice si imprime una spinta: essa corre a lungo da sé; ma per prolungare il suo moto occorre lubrificare quella stessa ruota e imprimerle una nuova spinta di tanto in tanto. Vedi quali straordinarie facoltà Dio ha concesso, per amore dell'uomo, anche alla sensuale natura umana; quali sensazioni possono nascere non solo al di fuori della grazia ma addirittura nella sensualità non ancora purificata e nell'anima guastata dal peccato: lo hai potuto sperimentare tu stesso. Ma quale meraviglia, quale beatitudine, quale consolazione quando il Signore si degni di farci il dono dell'orazione spirituale spontanea e di mondare l'animo dalla sensualità! È una condizione inesprimibile, e la scoperta di questo mistero è un anticipo in terra delle dolcezze celesti. La raggiungono coloro che cercano Iddio nella semplicità di un cuore traboccante d'amore. Ora ti permetto di recitare la Preghiera quanto vuoi e puoi. Cerca di dedicarle ogni attimo nel quale non dormi, invoca il Nome di Gesù Cristo senza più contare, rimettendoti umilmente alla volontà di Dio e aspettando da Lui l'aiuto. Egli non ti abbandonerà e guiderà il tuo cammino'.

"Seguendo i suoi consigli, passai tutta l'estate a recitare senza posa la Preghiera di Gesù e sperimentai l'assoluta pace dell'anima. Durante il sonno sognavo spesso di recitare la Preghiera. E di giorno, se mi capitava di incontrare qualcuno, tutte quelle persone senza distinzione mi parevano altrettanto amabili che se fossero state della mia famiglia. Ma non mi intrattenevo mai con nessuno. I pensieri si erano spontaneamente acquietati.

"Pensavo unicamente alla Preghiera. Il mio spirito si tendeva ad ascoltarla, e il mio cuore cominciò a provare, a tratti, un senso di calore e di piacere. Quando mi capitava di andare in chiesa, la lunga funzione monastica mi sembrava breve e non mi stancava più come in passato. La mia capanna solitaria mi pareva uno stupendo palazzo. E non sapevo come ringraziare Iddio di aver mandato, a un peccatore ormai perduto quale io sono, la salvezza di un maestro e di una guida.

“[...] Ora cammino e incessantemente ripeto la Preghiera di Gesù, che mi è più preziosa e più dolce di ogni cosa al mondo. A volte percorro più di sessanta verste in un giorno [una versta è poco più di un chilometro] e non me ne accorgo nemmeno. La sola cosa che avverto è la Preghiera. Quando il freddo intenso mi attanaglia, la recito con più attenzione e subito mi sento riscaldare. Se la fame comincia a farsi sentire mi metto a invocare più spesso il Nome di Gesù Cristo e dimentico il pungolo della fame. Quando mi ammalo e le gambe e la schiena cominciano a dolermi, concentro il pensiero sulla Preghiera e non sento più il dolore. Se qualcuno mi offende, non ho che da ricordare la dolcezza della Preghiera di Gesù: umiliazione e collera scompaiono, dimentico tutto. Sono come semi-cosciente. Non ho preoccupazioni, non interessi. Alle cure del mondo non concederei uno sguardo. Vorrei solo restare nella mia solitudine, un unico desiderio mi abita, recitare incessantemente la Preghiera; e mentre prego mi sento colmare di gioia. Dio sa che cosa mi sta succedendo!

“Naturalmente tutto ciò è legato ai sensi o, come diceva il mio defunto starets, è un fatto naturale prodotto dall’abitudine. Ma ancora non oso procedere nello studio dell’orazione spirituale nell’intimo del cuore, a causa della mia indegnità ed insipienza.

“Aspetto l’ora di Dio e nel frattempo confido nelle preghiere del mio defunto starets. Così, sebbene io non sia ancora pervenuto all’ininterrotta e spontanea orazione del cuore, per grazia di Dio ho capito chiaramente il significato dell’insegnamento di san Paolo: *Pregate senza interruzione*”.

2. La Filocalia

Il santo starets ha menzionato e letto al suo nuovo discepolo, dalla *Filocalia*, un brano di Niceforo il Solitario, il quale nel XIII secolo aveva precisato il metodo della preghiera esicastica (dal greco *esuchia*: “quiete”, “silenzio”, “solitudine”). Dalla medesima antologia vorrei, qui, riportare un pensiero di un altro monaco, Abba Evagrio, vissuto otto secoli prima. Appartiene alla lettera *Ad Anatolio: sulle otto radici dell’agitato pensare*.

Recita il testo di Evagrio: “Se desideri, pur rimanendo nel tuo corpo carnale, servire Dio imitando le creature incorporee, cerca di alimentare nel cuore la silenziosa incessante preghiera. La tua anima giungerà ad assomigliare da vicino agli angeli, anche prima di separarsi dal corpo.

“Il tuo corpo separato dall’anima diventa morto e fetido; così l’anima è, quando la preghiera non vive in lei. Il non poter pregare è cosa più acerba della morte... Ognuno di noi dovrebbe ricordare Dio più frequentemente del respiro.

“Unisci ad ogni tuo respiro una sobria invocazione al nome di Gesù insieme al pensiero della morte, con umiltà. Questi due esercizi aiutano molto l’anima”.

In un altro scritto di incerto autore si attribuisce al medesimo Abba Evagrio il racconto di un colloquio da lui avuto col proprio amico e maestro san Macario nella solitudine di Schete in Egitto.

“Tormentato dai pensieri e dalle passioni del corpo”, Evagrio chiede a Macario “un pensiero che gli dia vita”, e ne riceve questa risposta: “Attacca alla pietra la corda dell’ancora e con la grazia di Dio la barchetta attraverserà i marosi diabolici, i flutti di questo mare seducente e il turbine delle tenebre di questo mondo effimero”.

Chiede Evagrio: “Che cosa sono la corda, la barca, la pietra?” E san Macario replica: “La barca è il tuo cuore: custodiscilo. La corda è la tua mente: attaccala al Signore Gesù Cristo. Egli è la pietra che ha il potere su tutti i flutti e le onde demoniache che combattono contro i santi. Non è cosa facile dire, ad ogni respiro, *Signore Gesù Cristo abbi pietà di me; / ti benedico, Signore Gesù, aiutami?*”

Nello scritto *Del silenzio e dell’orazione* San Gregorio il Sinaita (sec. XIV) consiglia il meditante di sedere su una seggiola alta una spanna; e poi di guidare la mente dalla testa al cuore, per lì trattenerla e rinchiuderla. Nell’invocare “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!”

tratterrà il respiro, in tal maniera da non più respirare tumultuosamente, cosa che disperde l'attenzione.

Se affiorano pensieri estranei, non badrà loro minimamente, fossero pur semplici e buoni. È con la ripetizione perseverante della Preghiera che riuscirà a disperdere tali pensieri che comunque distraggono: ad annientarli, colpendoli con la spada invisibile del Nome di Dio.

Gregorio cita un'esortazione di san Giovanni Climaco (sec. VII): "Colpisci i nemici col Nome di Gesù; non c'è arma più potente di questa, né in cielo, né in terra".

Un'altra immagine efficace possiamo attingerla dai Sermoni del metropolita Teolepto (sec. XIII): "Le invocazioni frequenti, formulate mentalmente con ardente commozione, cancellano i ricordi di ogni azione passata. Come un rasoio, il ricordo di Dio, insieme con la fede e la contrizione del cuore, recide i cattivi ricordi dall'anima illuminata".

Ancora: "Mentre il pensiero pronuncia senza tregua il Nome del Signore e la mente percepisce distintamente l'invocazione del Nome divino, la luce della scienza divina avvolge tutta l'anima, come una fulgida apparizione".

Osserva in un suo sermone Esichio di Batos (secc. VI-VII) che la frequenza genera l'abitudine e si trasforma in natura.

Ma una conclusione più generale è quella che possiamo trarre dai Sermoni di Esichio di Gerusalemme (sec. V): "Come la pianura produce frumento in abbondanza, così la Preghiera di Gesù genera nel tuo cuore gran copia d'ogni bene; o, meglio, questi frutti te li concederà il Signore stesso Gesù Cristo, senza il quale noi non possiamo fare niente.

"All'inizio l'orazione ti sembrerà una scala, poi un libro nel quale andrai leggendo; infine, progredendo sempre più, ti apparirà come la Gerusalemme celeste, la città ove Egli regna con l'unico Padre, suo consustanziale, e il glorioso Spirito Santo".

3. La preghiera-meditazione di sant'Ignazio di Loyola

In entrambe le testimonianze si raccomanda che la brevissima invocazione al nome di Gesù venga associata "ad ogni respiro". A distanza di secoli noi ritroviamo questa unione di respiro e preghiera mentale negli stessi "esercizi spirituali" di sant'Ignazio di Loyola.

Fra i tre "modi di pregare" che Ignazio vi propone ce n'è uno "ritmato". Esso "consiste nel fatto che ad ogni respirazione o movimento respiratorio si deve pregare mentalmente pronunciando una parola del Padre Nostro o di qualche altra preghiera che si recita, in modo tale che una singola parola venga detta tra un respiro e l'altro".

Sant'Ignazio raccomanda altresì che "mentre poi dura il tempo tra un respiro e l'altro, si badi principalmente al significato di tale parola, o alla persona a cui si rivolge la preghiera, o alla propria pochezza, o alla differenza tra quella altezza e la propria bassezza".

Un altro dei tre modi di pregare ignaziani "consiste nel contemplare il significato di ogni parola della preghiera". Qui il santo consiglia di tenere gli occhi chiusi, oppure fissi in un punto senza girarli di qua e di là, al fine di ottenere la migliore concentrazione.

In linea generale, è bene che l'orante visualizzi se medesimo nell'atto di porsi alla presenza del Cristo e dei suoi santi. Un lavoro interiore di visualizzazione è opportuno anche quando la mente si volge a considerare un episodio del Vangelo. Bisognerà, qui, cercare di immaginare al vivo ogni dettaglio della scena.

La preghiera di sant'Ignazio impegna la persona nel suo intero essere, in tutte le sue facoltà. In questo ha molto di comune con la preghiera esicasta, salvo che è concepita come orazione non continua, ma da alternare all'azione, pur dandole il necessario alimento.

4. Gesù e la preghiera continua

Tornando alla preghiera continua, che dirne, propriamente, alla luce del Vangelo?

Un'espressione di Gesù che troviamo in Matteo (6, 7), almeno a prima vista, parrebbe confutarla: "Quando pregate, non barbugliate alla maniera dei pagani, che credono di farsi ascoltare per la moltitudine delle loro parole". Ma Gesù non era affatto contro la preghiera prolungata. Non si ritirava, forse, di quando in quando, a pregare nella solitudine, talvolta anche per lungo tempo? (Mt. 4, 1-11; 26, 39-44; Mc. 1, 12-13 e 35; 6, 46; 14, 32; Lc. 4, 1-13; 5, 16; 6, 12; 9, 18 e 28-29; 22, 41; Gv. 6, 15). E non raccomandava di pregare con grande insistenza, anche associando la preghiera al digiuno? (Mc. 9, 29; Lc. 11, 5-13; 18, 1-8).

Il contare le preghiere è solo una tecnica utile a promuovere la necessaria concentrazione. Se pur tale tecnica può avere in sé qualcosa di meccanico, il fine è di aiutare il soggetto a immergersi in uno stato di preghiera del tutto spontaneo e condotto dal cuore, così come, per limitarci ad un esempio, noi abbiamo appreso dalla testimonianza del Pellegrino Russo.

5. Raccomandazioni dello Shemà Israel

Sono tecniche di concentrazione, che, lungi dall'escludere il lavoro intimo della divina grazia, l'aiutano. Una tecnica di questo genere, diversa solo in apparenza, è quella che Dio raccomanda agli ebrei nello *Shemà Israel*: "Ascolta Israele, Jahvè è il nostro Dio, Jahvè è uno solo. Ama Jahvè tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta la forza. Le parole che oggi ti ordino siano sul tuo cuore. Le inculcherai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti trovi in casa, quando cammini per strada, quando sei coricato e quando sei in piedi. Le leggerai quale segno sulla tua mano, saranno come pendenti tra i tuoi occhi; le scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte" (Deut. 6, 4-9).

È una chiara tecnica di concentrazione, questa, che aiuta l'israelita singolo, come il popolo ebreo nella sua totalità, a fare continua memoria del suo Dio: del Dio che lo pone in essere, in virtù di un processo creativo che si svolge proprio anche sul piano storico.

6. Un modo di pregare di san Francesco d'Assisi

Un altro esempio di preghiera continuata e ripetitiva è quello che ci offre san Francesco d'Assisi, secondo la testimonianza di fra Bernardo.

Prima della conversione, Bernardo era un ricco signore della medesima città. Si incuriosì di Francesco, che portava ancora l'abito secolare. Lo invitò a cenare, una sera, a casa, e gli fece preparare un letto nella propria camera, dove sempre di notte ardeva una lampada. Egli voleva provare, in Francesco, quella santità che questi voleva, invece, nascondere. Per cui l'ospite, come fu entrato nella camera, si gettò subito sul letto e finse di dormire.

Ma Bernardo vegliava. Si coricò pure lui, e in breve cominciò a russare forte, quasi che dormisse molto profondamente. Così Francesco, rassicurato, si alzò e si mise a pregare con grande fervore levando gli occhi e le mani al cielo e pronunciando, tra le lacrime, le parole: "Iddio mio, Iddio mio!" Così fino all'albeggiare, ripetendo sempre le medesime parole e non altro, quasi contemplasse la grandezza di Dio e la sua gloria. Messer Bernardo ne fu talmente edificato che rinunciò ad ogni bene ed agio terreno per seguire Francesco, del quale fu il primo frate (*Fioretti*, c. II).

Francesco è tutto rapito in una amorosa concentrazione sul suo Dio, che nomina incessantemente con lacrime e devozione intensissima. Pare, qui, che il santo si abbandoni del tutto alla spontaneità, come un innamorato che avverta l'intimo bisogno di ripetere senza fine il nome dell'amato bene.

Ma, come si è già visto, la ripetizione del Nome sacro può anche corrispondere ad una tecnica. Può essere una pratica, nella quale si raccomanda di perseverare comunque. E la si porterà avanti con entusiasmo, quando questo ci sia; e se no, nei momenti più aridi e freddi, meccanicamente. Spontaneità e fervore verranno più in là, quale premio a tanto fiducioso insistere.

È una metodologia di esperienza spirituale che, pur nelle forme e nei contesti più vari, possiamo ritrovare nelle tradizioni religiose più diverse. L'attenzione vi si concentra sempre nel nome di Dio, o di un essere sacro.

7. La preghiera continua nell'Islam

Tra l'escicismo cristiano e le tecniche sufiche di concentrazione sul nome di Dio ci sono indubbe analogie. C'è chi si è chiesto se ciò non sia dovuto ad influenze cristiane sulla nascente mistica islamica.

Influenze ce ne sono state certamente, sia dal monachesimo cristiano, sia dalla filosofia greca (dalla quale il Sufismo ha mutuato una certa terminologia), sia dal Mazdeismo dell'Iran, sia dalle Upanishad, dal Vedanta, dallo stesso Yoga (qui in particolare per quel che concerne le tecniche respiratorie).

Quanto il Sufismo ha appreso da fonti non arabe riguarda, però, elementi diciamo esterni, accessori, decorativi, mentre l'essenza sembra derivare dalla recitazione assidua del Corano, dai detti del Profeta e comunque da motivi interni all'Islam.

Vocalmente o mentalmente, i Sufi amano ripetere una frase di particolare significato sacro. La chiamano *dhikr*. Ciascuna confraternita ha i propri *dhikr*, ma quello prediletto e recitato universalmente, la "frase della maestà" o il "rifare memoria del maestoso nome di Dio" (*dhikr djalala*), è: "Non c'è dio fuorché Dio" (*La ilaha illa'llah*).

È la parte iniziale della professione di fede islamica, la quale si completa con "Maometto è il profeta di Dio" (*Muhammad Rasul Allah*).

Prendiamo, ora, come esempio la pratica seguita in una particolare confraternita, quella dei Naqsbandi.

La frase "Non c'è dio fuorché Dio" viene recitata un centinaio di volte con l'aiuto di un rosario. Ciascun grano corrisponde ad una singola formula o *dhikr*.

Giunto al termine dei novantanove (che si recitano facendo scorrere tre volte il consueto rosario musulmano di trentatré grani), il fedele recita, con le labbra e col cuore, questa preghiera: "O Dio, tu sei il mio fine, e il tuo consenso è il mio desiderio".

Un chiaro progresso su questo tipo di preghiera si ha quando il ricordo di Dio riemerge nell'anima del fedele nella maniera più spontanea, senza più alcun bisogno di ricorrere a tecniche di preghiera.

Il discepolo dovrà custodire la propria mente, perché nessun pensiero vi penetri che non sia quello di Dio. Dovrà custodire anche lo sguardo, perché non erri intorno e si mantenga raccolto.

A poco a poco, il progresso spirituale avviato dalla recita dei *dhikr* dovrà condurre ad una trasformazione totale dell'individuo: i suoi attributi umani si dovranno trasfigurare in attributi angelici.

Tutto, dell'uomo, deve partecipare alla ripetuta recita del *dhikr*: la mente, non solo, ma la stessa materia sottile dell'anima. Questa, per quanto sia immateriale a paragone del corpo fisico, ha nondimeno certamente un qualche grado di materialità: una materialità sottile, appunto.

Ora tutto l'uomo deve partecipare alla preghiera, ad ogni livello del proprio essere. Vanno coinvolte, ad una ad una, le varie "sottilità" che sono localizzate diversamente: in corrispondenza, cioè, del seno sinistro, del seno destro, del centro del petto, del cervello, del cuore.

Per sensibilizzare ciascuna parte sottile dell'anima bisogna recitare il *dhikr* con grande insistenza e perseveranza concentrando la mente sulla zona del corpo che vi corrisponde. Si

otterrà, così, a grado a grado, che ciascuna parte dell'anima reciti il dhikr di per sé. Alla fine il discepolo avrà la sensazione viva e costante che ogni cosa intorno a lui, e l'ambiente intero, partecipi alla recitazione.

La recitazione mentale del dhikr va combinata col ritmo della respirazione. Tale ritmo favorisce la "immobilizzazione interiore", la quale consente al fedele di estraniarsi del tutto da ogni realtà esterna per concentrarsi in maniera esclusiva in Allah.

Con la espirazione si espellono tutti i pensieri e le preoccupazioni, sì da realizzare la immobilizzazione perfetta. Poi, trattenendo il respiro, si recita mentalmente il dhikr della maestà, accompagnando la recitazione con opportune visualizzazioni interiori.

Il dhikr *La ilaha illa'llah* "Non c'è dio fuorché Dio" è costituito da quattro parole: *la*, "non"; *ilaha*, "divinità"; *illa*, "fuorché"; *Allah*, "Dio". Queste quattro parole si raggruppano a due a due. Le prime due, *la ilaha*, "non c'è divinità" formano una negazione. Le altre due, *ill'allah*, "fuorché Dio", sono l'affermazione trionfante.

Ora, nel recitare mentalmente il dhikr della maestà, il discepolo apprende ad associare alle due fasi, negazione e affermazione, due visualizzazioni distinte.

Mentre dice *la*, egli vede mentalmente la propria voce che si trasporta dall'ombelico alla fronte. Mentre dice *ilaha*, vede la voce trasportarsi dalla fronte agli avambracci. Infine, mentre dice *illa'llah*, egli immagina che tale suono batta con forza il cuore, riscaldandolo nella proclamazione del vero Dio.

Si tratta, qui, senza dubbio, di tecniche assai simili a quelle che da tantissimi secoli erano praticate nello Yoga buddhistico e induistico.

Per quanto il misticismo islamico si sia giovato di apporti indiani, le sue radici islamiche sono parimenti sicure. Già dai primi tempi dell'Islam fiorisce una devozione di estremo fervore, che straripa ben al di là dai limiti di una più fredda osservanza della legge coranica.

Il primo mistico-asceta, Hasan al-Basri, che morirà nell'anno 110 dell'Egira o era musulmana, è immerso in continua tristezza al pensiero costante del Giorno del Giudizio.

Tra i primi contemplativi islamici, Ja'far al-Sadiq, il sesto imam degli Sciiti (m. 148 Eg.), definisce l'esperienza mistica "un fuoco divino che divora l'uomo interamente".

Figura femminile singolarissima è l'ex schiava Rabi'a (m. 185 Eg.): ella introduce nell'esperienza sufica l'amore totale, assoluto quanto gratuito, della creatura per il suo Creatore. Chi ama, dice Rabi'a, non deve pensare né al Paradiso, né all'Inferno, ma solo a Dio, che ci vuole per sé interamente: "O mia Speranza e mio Riposo e mia Delizia, il cuore non può amare alcun altro che Te!".

Non siamo ancora alle tecniche dell'estasi mutuata dalle tradizioni yogiche. La preghiera, l'invocazione del nome di Dio è affidata ancora unicamente alla spontaneità del mistico ebbro di amore.

Una tale idea della preghiera trova un'eco significativa, per quanto assai lontana nel tempo, in un episodio che si riporta di un santo vissuto nel nostro secolo XV: Moham-med ash-Shuweimi "diceva ai compagni: 'Invocate il nome di Dio, vi darà tutto quel che volete'.

"Venne da lui un tale, innamoratissimo di una donna che non lo voleva sposare. Shuweimi gli disse: 'Entra in questa cella e dedicati a invocare il nome di lei'. L'uomo così fece, giorno e notte. Finalmente la donna venne con le sue gambe sulla porta della cella e gli disse: 'Aprimi, sono la Tale!'

"Lui sentì di non desiderarla più e rispose: 'Se questo è l'effetto delle invocazioni, è meglio che io mi dedichi ad invocare il nome di Dio'. E cominciò a ripetere il nome di Dio, che al quinto giorno gli si rivelò nell'estasi".

Un altro santo, vissuto due secoli prima, Ibrahim ad-Dasuqi al-Qurashi, dal canto suo diceva: "Quanti pronunciano il sommo Nome di Dio senza saperlo e senza intenderne il significato! Eppure soltanto grazie a questo Nome gli amici di Dio toccano un albero e dà frutti, fanno uscire acqua dai sassi, domano le fiere, ottengono la pioggia e risuscitano i morti".

Son tutti effetti che il mistico non ricerca, di per sé, ma ottiene grazie alla sua attenzione rivolta a Dio in un'adorazione continua, pura d'ogni altro intendimento, fine a se medesima.

8. La preghiera continua nell'Induismo e nel Buddhismo

Una preghiera musulmana così concepita si avvicina certamente, nello spirito, a quella induistica. Ma non tanto a quella supportata da tecniche yogiche. Piuttosto a quella spontanea dei devoti *bhakti*.

Tra questi meritano particolare attenzione gli adoratori di Vishnu. Per i propri fedeli, Vishnu è il Dio supremo. Si tende a identificarlo con quello che noi semplicemente chiamiamo Dio. Un tal Dio ha le sue incarnazioni dette *avatara*. Le più importanti, e care ad un maggior numero di fedeli, sono Rama e Krishna.

Il culto di Krishna è diffuso anche fuori dell'India. Devoti dalla lunga veste arancione si possono incontrare anche per le strade delle città europee ed americane. Il loro culto si esprime soprattutto nella ripetizione verbale o cantata dei nomi di Hare (cioè Vishnu), Krishna e Rama: "Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare" e "Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare".

Rama (che in hindi si pronuncia Ram) è divenuto sinonimo di "Dio", "Signore". È l'ultima parola che Gandhi, colpito dal suo assassino, pronunciò un istante prima di morire: "Ram! Ram!". Come dire: "Mio Dio!"

La ripetizione esclusiva di un mantra viene chiamata, in sanscrito, *japa*. E c'è una forma specifica di Yoga chiamata, appunto, Japa Yoga.

In maniera analoga ai mistici musulmani, anche i *bhakti* indù sono convinti che la ripetizione incessante – e, possiamo aggiungere, disinteressata, scaturente da puro amore – del Nome divino attira sul devoto grandi doni e poteri miracolosi, immettendolo in una condizione divina.

Ne sono testimonianza i versi del mistico Tukaram: "Il Nome del Signore è un naviglio: / ho attraversato il fiume del mondo. / Eccomi, ora, eccomi qui; / io danzo ai piedi dei santi. / Il Nome del Signore è un cavallo, una spada: / mi sono tagliato la mia via nel folto delle rinascite. / Il Nome del Signore è arco e frecce: / ho trafitto l'età del ferro! / Il Nome del Signore, per la sua potenza / ha fatto di me il padrone di questo mondo..."

Il massimo bene che possa venire a noi umani in virtù della preghiera è la nostra salvezza eterna. È la perfezione e felicità senza limiti, che possiamo raggiungere per sempre in uno stato al di là della morte fisica.

Niente più imperfezioni, non più inadeguatezze, né colpe, né peccati, né vizi, né invidia, né odio, né magagne di alcun genere, né lacrime, né sofferenze, né malattie, né morte: liberazione totale e quindi salvezza da tutto questo.

Liberazione e salvezza sono, qui, termini negativi: esprimono la negazione di ogni forma di male. E che cosa possono esprimere in termini positivi? Si dirà: la pienezza infinita di ogni bene.

Attraverso il complesso filone millenario della spiritualità indù e buddhista prende forma un ideale di liberazione, che l'asceta si propone di attingere operando con le forze proprie, avvalendosi di tecniche. Si tratta di sfuggire definitivamente al ciclo doloroso dalle rinascite.

Nella tradizione indù che si snoda attraverso le Upanishad, il Vedanta e lo Yoga la meta ultima dell'uomo è di realizzarsi come puro Sé: egli è individuo imperfetto solo in apparenza; nella sostanza è puro Sé, Atman, Brahman. Come tale deve riconoscersi, non solo, ma attuarsi. Il perfetto yogin vive immerso nel Sé, avendo trasceso ogni imperfezione connessa col suo quotidiano esistere di individuo limitato, diveniente, che agisce e patisce.

Anche nella tradizione del Buddhismo si delinea l'ideale dell'uomo che vuole liberarsi da sé da una condizione mondana dolorosa e instabile (*samsara*). Meta da conseguire non è più il Sé, che il Buddhismo nega, nel suo negare la sostanziale realtà di ogni ego. Meta è, bensì, il *nirvana*, stato immutabile di definitiva assenza di ogni turbamento, precarietà e dolore. Ed ecco la figura dell'*arhat*, asceta che si propone di attingere il nirvana da sé e unicamente per sé.

Nessuna preoccupazione deve nemmeno sfiorare l'*arhat* per il destino degli altri. Un tale assillo non farebbe che turbare la sua serenità e allontanare da lui il traguardo della pace del nirvana.

Personalmente, però, il Buddha Gotama Shakyamuni sentiva al più alto grado di voler liberare tutti gli esseri senzienti. Suo proposito era di essere non proprio il Salvatore, il Liberatore, ma colui che avrebbe insegnato agli uomini a liberarsi con le forze ed i mezzi propri. È questa precisa istanza che, già presente nel Buddha Shakyamuni, trova uno sviluppo crescente e decisivo nel Buddhismo del Grande Veicolo (*Mahayana*), ben al di là delle angustie del Piccolo Veicolo (*Hinayana*) e anche – mi permetterei di aggiungere – di una certa presunzione e di un certo egoismo che lo pervade.

All'asceta dell'Hinayana (*arhat*) subentra il santo del Mahayana: il *bodhisattva*. Questi non vuole più sfuggire al samsara per entrare nella beatitudine del nirvana, ma, rinviando l'ingresso nel nirvana (come aveva fatto lo stesso Buddha) vuole rimanere nel samsara per liberarne tutti gli umani, gli animali, gli stessi dei.

Il bodhisattva è un uomo che non solo insegna ai suoi simili come liberarsi, ma li libera. Se ne assume il *karma*, cioè il frutto delle azioni, e lo purifica. Un po' a somiglianza dell'*Agnus Dei* della famosa preghiera latina, il quale *tollit peccata mundi*, più che "togliere" si addossa i peccati del mondo: se ne carica, perché ogni fratello, liberato dal peso che l'opprime, possa rialzarsi e intraprendere il cammino giusto fino a compierlo.

9. La preghiera continua di Amidisti e Buddhisti Nichiren

Bodhisattva esemplare è il monaco Dharmakara (Fa-ts'ang in cinese), il quale rinuncia al nirvana, si fa bodhisattva e formula il voto di liberare tutti gli esseri di tutti i mondi. Diviene, così, Amitabha, in giapponese Amida-Butsu, il Buddha della Luce Infinita.

Il Giappone è il paese dove l'Amidismo ha conosciuto la massima fioritura. La più antica setta amidista giapponese è lo *Yuzu Nembutsu Shu*. Esiste dal XIII secolo. Ma la devozione per Amida era già ben presente in altre sette buddhiste del Giappone. Il medesimo può dirsi della pratica di ripetere il suo nome nella piena fiducia di attingere, per questo mezzo, la salvezza.

Butsu vuol dire Buddha. L'antico monaco attinge una sorta di deificazione, divenendo un Buddha metafisico di primaria importanza, un'articolazione essenziale della Divinità suprema. (Diciamo così, per non impegolare il discorso nella complessa metafisica mahayanica).

Proseguendo quella che potremmo chiamare una carriera di dio, ad un certo punto Amida diviene il re della Pura Terra, cioè del Paradiso situato in Occidente. Nel *Sutra di Amida Buddha* lo stesso Buddha Shakyamuni (il Buddha storico) rivela al discepolo Shariputra e ad una grande assemblea di altri discepoli, bodhisattva, dei, eccetera che nel più lontano Occidente esiste la Terra della Suprema Beatitudine. È così chiamata perché lì, in un paesaggio di estrema bellezza, gli esseri che vi risiedono sono liberi da ogni sofferenza e sommamente felici.

Dice, al proposito, Buddha Shakyamuni: "Shariputra, se un uomo buono o una donna buona che ode parlare di Amida Buddha aderisce saldamente al suo nome anche per un giorno o due, o tre, o quattro, o cinque, o sei, o sette giorni con mente concentrata e non distratta da alcunché, giunta l'ora della morte gli apparirà Amida Buddha in mezzo ad una moltitudine di santi. Di conseguenza, allorché la loro vita giungerà alla fine, le menti degli aspiranti non cadranno nella confusione, e così essi rinasceranno immediatamente nella Terra della Suprema Beatitudine di Amida Buddha".

Che cosa è richiesto, in pratica, al devoto di Amida? Egli dovrà recitare il *nembutsu* (dove *nem* vuol dire "pregare" e *Butsu* "il Buddha"). È una giaculatoria di tre parole: *Namu Amida Butsu*, in lingua giapponese, che significano "Omaggio al Buddha Amida".

Tra i teologi amidisti, alcuni ritengono che, per ottenere la salvezza, si debba ripetere il *nembutsu* incessantemente. Altri, che basti pronunciare con fede la frase anche una volta sola. I più trovano una sintesi dei due opposti concetti nell'idea che pronunciare il *nembutsu* una volta basti, ma il ripeterlo sia meritorio e faccia permanere il fedele nello stato di salvezza.

Per meglio concentrarsi nella preghiera, e anche computarla, l'orante si avvale di un rosario, detto *juzu*. Ad ogni modo, il suo atteggiamento più consono è di sintonizzarsi, nella massima devozione e fede, con l'iniziativa dell'amore compassionevole di Amida.

Tra le sette buddhiste giapponesi c'è tradizionalmente, in genere, una grande tolleranza e comprensione reciproca. Un'eccezione è costituita dalla predicazione di Nichiren, che nel secolo XIII fonda la setta Nichiren Shoshu. Con grande violenza polemica egli accusa gli Amidisti di concentrare il culto in maniera esclusiva sul Buddha Amida, escludendone tutti gli altri Buddha.

Tanta avversione per gli Amidisti può esser fatta risalire ad un episodio dell'infanzia di Nichiren. Un giorno egli vide un gruppo di fanciulli che trascinavano l'immagine di un Buddha come fosse un giocattolo. Alle sue proteste risposero che l'unico vero Buddha era Amida, e di altri non c'era più bisogno.

A Nichiren risale la setta chiamata *Nichiren Shoshu*. Essa è dominata da un clero, al cui autoritarismo giudicato eccessivo tanti laici hanno reagito dando vita, nel corso del ventesimo secolo, ad una loro associazione, che si è resa sempre più autonoma e alla fine indipendente: la Soka Gakkai. Tale nuova organizzazione religiosa, estremamente attiva, si è diffusa in tutto il Giappone (ponendo anche in essere un proprio forte partito politico, il *Komeiko*) e poi in vari altri paesi del mondo.

Per Nichiren quello che è chiamato il Buddha Shakyamuni non va affatto identificato con la personalità di Gotama, il Buddha storico. Egli lo identifica con un Buddha metafisico onnipresente ed eterno.

Così Shakyamuni è la Mente assoluta che contiene tutti gli esistenti e dà loro senso d'essere. Ed è l'assoluto Principio che dà vita a ciascuno ed in ciascuno è presente, perfino in ogni singolo granello di sabbia.

Il Buddha Shakyamuni si materializza nel Gohonzon. Ed è attraverso il Gohonzon che pone in essere la salvezza del genere umano. Il Gohonzon è un sacro oggetto simbolico, sul quale viene concentrata l'adorazione: qualcosa di simile ad un tabernacolo. Esso contiene un mandala, composto dallo stesso Nichiren. Si presenta come una sorta di quadro, dove non ci sono figure come nei mandala indiani, ma solo iscrizioni. L'assenza di figure è giustificata dal fatto che il Buddha Shakyamuni non è rappresentabile con immagini.

La scritta centrale è la nuova formula, che nel Nichiren Shoshu prende il posto del *Namu Amida Butsu* degli Amidisti: essa è *Namu Myoho Renge Kyo*. Vuol dire "Omaggio al Sutra della Buona Religione". Il *Sutra della Buona Religione* è il testo sacro buddhista che, nel pensiero di Nichiren, compendia la Verità.

Il Gohonzon si può trovare in un santuario apposito, ma anche nella casa privata di un qualsiasi devoto, che sia stato giudicato degno di riceverlo. È ivi appeso ad una parete, come se fosse un'immagine sacra. Il fedele ci si pone di fronte, ne apre gli sportelli e recita il *Namu Myoho Renge Kyo*. Ripete la formula centinaia e migliaia di volte, avvalendosi, anche qui, di un rosario. Tale "pratica" è chiamata *daimoku*.

Quale finalità si persegue mediante questa recitazione? Non solo una salvezza ultraterrena o una migliore incarnazione futura, ma anche attuazioni terrene su un piano più immediato e, diciamo, pratico. Per esempio un posto di lavoro, un amore, il ricongiungimento col coniuge separato, il superamento di un disagio psichico, la guarigione da una malattia, la guarigione di un'altra persona, essere promosso ad un esame, avere successo nella carriera, conseguire maggiori guadagni, acquistare un'automobile o una casa al mare, e via dicendo.

È comunemente ammessa, nella setta, la liceità di chiedere al Gohonzon anche benefici materiali. La gente comune è interessata soprattutto a quelli. Chi si rivolge al Gohonzon per chiedergli un qualsiasi beneficio riconosce, almeno implicitamente, in esso la Sorgente di ogni bene, di ogni felicità. Una volta stabilita la consuetudine di invocare ogni bene da quel sacro Oggetto miracoloso, il soggetto potrà, maturandosi, volgersi a beni sempre più alti, e alla fine chiederà beni spirituali, essenzialmente o soprattutto questi, sempre meglio puntando a conseguire la "buddhità", il massimo della perfezione.

10. Possibili effetti psicosomatici e psicocinetici della preghiera continua

I membri della Soka Gakkai si incoraggiano a vicenda con le testimonianze dei benefici che ognuno avrebbe ricevuti grazie alla pratica del daimoku. Certi critici osservano che, se è vero che vi sono successi ed insuccessi, questi ultimi non vengono mai attestati in pubblico e rimangono perciò, per quanto possibile, ignorati e rimossi. Ne traggono la conclusione che la pratica della recitazione del mantram sarebbe, di per sé, ininfluenza.

È difficile decidere, in maniera veramente oggettiva e scientifica, se quella recitazione influisca o meno sulla materialità dei fatti. Ma chiunque abbia una qualche esperienza del paranormale si trova di fronte a fenomeni che ci danno conferma della creatività del pensiero.

Pare, in altre parole, che una forte concentrazione della mente umana possa produrre fenomeni sia psicosomatici, sia psicocinetici: possa, in altre parole, esercitare un'azione plasmante sulla materia sia del corpo fisico proprio, sia dei corpi ad esso esterni.

È un'idea assai familiare agli uomini primitivo-arcaici. Su di essa si fonda la magia, che, malgrado le forme superstiziose in cui si esprime, deve pur avere un fondo reale, se è vero che appartiene all'esperienza di popoli pur così lontani tra loro nello spazio e nel tempo.

Superstizioni a parte, l'idea che il pensiero possa influire sulla materia, ed anche in certo modo foggiarla, trova essenziali conferme nella parapsicologia.

Chi scrive è anche autore di un volume intitolato *La mente plasma la materia, ne è autonoma e le sopravvive*. È il numero 23 della collana "I Quaderni della Speranza" del Convivio di Roma. Vi si trova descritta una grande varietà di fenomeni paranormali – sia psicosomatici, sia psicocinetici – che paiono ascrivibili all'azione plasmante della psiche umana, non solo, ma altresì di un Agente che la trascende, per così dire, e la supera. Rinviando per il resto a quella trattazione, cerco ora di spiegarvi meglio, più in sintesi per quel che riguarda più strettamente il nostro discorso.

Si possono chiamare *parapsichici* quei fenomeni dove il principio agente è la mente umana. Abbiamo, però, esperienza anche di fenomeni paranormali connessi con la santità ed attribuibili all'azione dello Spirito, ossia di un Soggetto divino che inabita nel profondo dell'uomo e pur se ne distingue trascendendolo in maniera assoluta.

Si può dire che lo Spirito, il Pneuma, il Dio vivente e creatore, trascende la psiche umana dall'intimo. È più intimo all'uomo di quanto l'uomo possa avere di più intimo in sé.

Al di là dei *fenomeni parapsichici* prodotti dalla psiche umana, si danno, dunque, altri fenomeni che rassomigliano a quelli, ma hanno il loro fattore nello Spirito e si possono quindi chiamare *fenomeni pneumatici o paramistici*.

Questi ultimi si potrebbero definire la risposta divina ad una umana invocazione. Se è vero che la grazia divina è il dono che Dio fa di sé, conviene che la preghiera-richiesta dell'uomo al divino Spirito sia soprattutto volta ad ottenere beni spirituali.

Il livello dei beni materiali è più quello dell'umano: dell'umano fin troppo umano. Si può pensare che qui operino in prevalenza le forze psichiche, puramente umane, che son quelle da cui scaturiscono le stesse operazioni magiche.

Il Gohonzon, oggetto sacro sul quale ci si concentra nel richiedere grazie spirituali ma anche materiali, può essere definito, in qualche misura, un veicolo della manifestazione divina in replica a domande di questo livello; ma anche, in misura inversa, un ricettacolo di energie psichiche venutesi lì a concentrare.

Il Gohonzon è, alla fine, senza dubbio un oggetto ben "carico" di energie: di energie sia spirituali, divine; sia psichiche, umane, "aggiunte".

Si potrebbe dire il medesimo anche di ogni rosario, quale che sia la tradizione religiosa in cui viene utilizzato. Il rosario è un oggetto materiale certamente pieno di psichicità concentrata, ma anche, direi, di spiritualità che viene dalla Divinità stessa in risposta alle invocazioni dell'orante.

Certamente un rosario col quale si prega molto è pieno di energie spirituali e psichiche. Si potrebbe aggiungere che le preghiere rivolte a un medesimo personaggio sacro debbano

concentrarsi tutte insieme in un qualche luogo, se non fisico, mentale: per dir così, in una qualche “sfera”.

È probabile che da una tale concentrazione di energie debba risultare, alla fine, un potenziale energetico non solo altissimo in sé, ma in grado di agire su ogni livello di realtà spirituale, psichica e fisica, ponendo in essere, al limite, trasformazioni nella stessa materia: provocando, cioè, quelli che comunemente son detti i miracoli.

11. Il Santo Rosario

Mi pare che, nella Chiesa Cattolica, la preghiera ripetitiva del Santo Rosario costituisca, in pratica, un mezzo analogo di mobilitazione e concentrazione di energie spirituali.

La Chiesa è una società divino-umana, è il corpo collettivo del Dio che si incarna tra gli uomini: corpo collettivo di cui Gesù è il capo e i suoi discepoli sono le membra (1 Cor. 12, -31). Così Gesù, come egli stesso ha detto, è la Vite, di cui i discepoli sono i tralci (Gv. 15, 1-7).

Parlando di un Dio che si incarna, giova distinguere Dio stesso nella sua assolutezza e Dio in quanto si manifesta nel mondo e si fa uomo. A differenza del Dio che nella sua dimensione assoluta precede ogni realtà, il Dio Manifestazione, il Dio che si incarna è, come tale, congenerato dalla Chiesa.

La Chiesa inizia con Maria, che è madre non solo del Gesù uomo, ma dello stesso Dio in quanto si fa uomo in Gesù. Chiamare Maria “madre di Dio” è denominazione correttissima, poiché ella è colei che genera tra noi il Dio Manifestazione, il Dio Incarnato, il Dio Uomo.

La Chiesa è chiamata ad essere la madre di Dio su questa terra. Ma anche ciascuno di noi è chiamato, in questo senso, a farsi madre di Dio: di quel Dio che deve nascere e crescere nell'intimo di ciascuno.

Per noi pregare Maria è pregare la Chiesa, perché interceda per noi, cioè medi la divina grazia a nostro favore. Così i doni divini ottenuti dalla preghiera si possono moltiplicare a favore di ciascuno anche per la potenza del santo Veicolo che a noi li trasmette.

E questa potenza della Chiesa Veicolo di Grazia in che consiste? È certamente, in primo luogo, il tesoro dei doni spirituali che la Chiesa ha ricevuti da Dio e, per così dire, accumulati. Ed è non solo questo potenziale crescente di energie divine, ma altresì un potenziale di energie umane che si vengono come ad aggiungere, e sono la somma delle preghiere e dei buoni pensieri e dei sacrifici e delle opere meritorie di una moltitudine immensa di santi, di innumerevoli donne ed uomini carismatici.

La recita del Santo Rosario è una preghiera potenziata nella mediazione della Chiesa intera.

Dire a Maria “Prega per noi” significa rivolgere questa preghiera all'intera Chiesa, che con Maria nasce ed in lei trova il suo simbolo.

Dire “Maria, prega per noi” è invocare la Chiesa perché preghi lei stessa non solo *per* noi, ma *attraverso* di noi.

Pregare con la Chiesa è farsi veicolo di una preghiera collettiva che ci viene dalla Chiesa stessa.

È così che noi ci possiamo immettere in questa poderosa ondata, in questa corrente irresistibile, per farci trasportare, per esserne limpidi canali e possenti veicoli.

L'avemaria e il rosario sono, per la Chiesa Cattolica, un cemento non rinunciabile.

L'avemaria è preghiera di noi alla Chiesa trionfante nel cielo, e della Chiesa stessa attraverso di noi.

È preghiera collettiva per eccellenza. È preghiera di grande potenza. La sua ripetizione, il suo salire al cielo da ogni latitudine e longitudine della terra pone in essere una marea travolgente.

Così il rosario crea difese massicce intorno all'accampamento del popolo di Dio e poderose armi per la sua offensiva di bene.

Un culto rivolto a Maria, cioè alla Chiesa, mediante la recita del Santo Rosario è altamente benefico. Ma potrebbe rivelarsi carente, ove noi volessimo farne qualcosa di fine a sé nel senso più limitato, chiudendo gli occhi sulle prospettive che esso già di per sé offre.

Il Santo Rosario è articolato in Misteri, in ciascuno dei quali “si contempla” un episodio della vita di Gesù. Una “contemplazione” adeguata dovrebbe comprendere un’adeguata visualizzazione di ciascun singolo episodio, e anche di noi stessi, del nostro porci di fronte a Gesù, nella Chiesa.

Si tengano presenti le visualizzazioni consigliate da sant’Ignazio di Loyola: la “contemplazione visiva del luogo”, il cercare di “vedere le persone” nei loro aspetti e atteggiamenti, e così via.

Non dimentichiamo come l’avemaria presenti un carattere eminentemente cristocentrico e teocentrico. Maria è “piena di grazia”: portatrice di una grazia che le viene, chiaramente, da Dio stesso, al pari della “benedizione” per cui si distingue tra tutte le donne. Il Signore è con lei. Benedetto è Gesù, frutto del suo ventre. Maria è “madre di Dio”: del Dio tra noi, di Dio stesso in quanto tra noi si incarna. Noi la supplichiamo perché, in nome nostro e a nostro beneficio, rivolga a Dio la sua potente preghiera.

Come già si accennava, l’avemaria è, nella sostanza, una preghiera che noi rivolgiamo alla Chiesa trionfante nel cielo. Non va, però, dimenticato che ancor più essenziale è, per noi, pregare Dio direttamente. Ecco il carattere ancor più centrale e fondamentale del padrenostro. Dio è presente nell’interiorità di ciascuno di noi, dove ciascuno può incontrarlo e stabilire con Lui un rapporto sempre più intimo, un rapporto mistico.

Ricordiamo ancora l’esortazione dell’apostolo Paolo: “Pregate senza interruzione”. La preghiera ininterrotta da rivolgere a Dio è quella di cui noi umani, noi creature, siamo debitori a Dio stesso in primissimo luogo.

Conviene che anche una preghiera rivolta a Dio possa avere un carattere ripetitivo, alla propria maniera. Potrà consistere in una frase di poche parole, in una giaculatoria che soprattutto esprima adorazione.

Conviene che possa avvalersi anch’essa del rosario, in maniera analoga alle invocazioni anche di religioni diverse, che abbiamo passate in rassegna fin qui.

Conviene, infine, che anche una preghiera rivolta a Dio possa bene inserirsi nel ritmo della respirazione, fino a divenire il respiro dell’anima.

Le tecniche del training autogeno potrebbero essere di particolare aiuto. L’inserimento della preghiera nel ritmo respiratorio, l’utilizzazione di formule di preghiera incisive, il sostegno di visualizzazioni coinvolgenti, tutti questi fattori insieme potrebbero convergere ad esercitare sull’inconscio del soggetto un influsso via via più profondo.

A questo punto dobbiamo ricordare che le tecniche mutuare dal training e da altre forme di controllo mentale, pur utili quanto si voglia, non bastano, quando non ci sia un fortissimo impegno ascetico.

L’ascesi è di estrema importanza. I santi sono stati tutti degli asceti e le loro attuazioni spirituali ricevono autenticità in proporzione all’essere conseguite a caro prezzo di impegno e sacrificio di sé.

Al livello spirituale, cioè al livello dell’interiorità dove si esplica la vita religiosa e mistica, ne risulterebbe, alla fine, una vera trasformazione dell’individuo. È quella che nella Chiesa latina viene chiamata “santificazione”, mentre la Chiesa orientale preferisce parlare di “deificazione” (in greco: *théosis*).

Nel processo di deificazione così concepito l’uomo rinuncia ad ogni egoità per essere tutto di Dio, per trasformarsi in “angelo” di Dio, in puro veicolo della divina Iniziativa. Ora, però, della divina Iniziativa ci si può chiedere quali traguardi ultimi si ponga. Dio il Creatore. È Creatore fino in fondo: non lascia la creazione a metà, ma la porta avanti fino al suo compimento perfetto. Essendo l’uomo il coronamento della creazione, conviene che l’uomo attinga la perfezione suprema: cioè divenga come Dio, a Lui uguale o il più possibile simile.

Ciò vuol dire che l'uomo è destinato alla perfezione non solo della santità, ma altresì della conoscenza e della potenza creatrice. Per l'uomo, divenire perfetto è conseguire anche l'onniscienza e l'onnipotenza. Fa parte di questo traguardo il raggiungere la perfezione creativa anche in termini estetici: l'eguagliare il supremo Artista della creazione.

Tutto questo vuol dire che l'ascesa dell'uomo a Dio si realizza – sempre per divino aiuto – non solo con la santificazione e la preghiera continua che la favorisce, ma anche attraverso le più varie modalità dell'impegno umanistico nelle scienze ed in ogni forma di conoscenza, nelle arti, nelle tecnologie applicate alla trasformazione della materia e nelle stesse tecniche psichiche, nell'intrapresa economica, nell'azione sociale e politica.

Preghiera ed azione sono momenti alternati, per quanto non proprio diversi. Se pregare è un agire, nell'agire l'uomo religioso si avverte veicolo di un più vasto Agire divino. Ed è bene che lo tenga in mente di continuo, anche visualizzando se medesimo all'opera in tale situazione.

Così i momenti della preghiera e dell'azione umanistica sono i passi del camminare dell'uomo verso Dio, verso il traguardo ultimo di una deificazione reale e totale.