

III
LO « YOGA MARIANO »

UN MODO DI PREGARE

Percorrendo la « via dell'Amore », quale cammino di santità personale e comunitaria, ho scoperto un modo di pregare, semplice e bello, che può facilmente condurre all'unione con Dio; eccone lo schema racchiuso in questi versi:

Fa' silenzio. Distenditi.
Respira profondamente.
Invoca Maria.

Mamma, vivimi tu!

E sentirai dentro il tuo cuore
il Santo Spirito che ti conduce.

Spirito, vivificami, Spirito Santo, vieni!

Fa' quello che ti suggerisce.
Ascolta la sua voce,
la Mamma te lo insegnerà.

Mamma, vivimi tu!

Verrà l'Amore dentro di te.

Sarà Dio: Padre, Figlio e Spirito
a introdurti nel suo mistero.

Papà, generami, Padre generami!
Gesù assumimi, Figlio assumimi!
Mamma, vivimi tu!
Spirito, vivificami, Spirito Santo, vieni!

Angeli e santi tutti, pregate per me.
Creature tutte, lodate Dio in me.

La specifica via di comunione, sulla quale Dio mi ha spinto a camminare insieme ad altri, è tutta centrata sull'esercizio del silenzio interiore come *habitus* della vita, come passività amante; si tratta di imparare a tacere interiormente non soltanto quando ascoltiamo una persona, ma ventiquattr'ore su ventiquattro, anche quando siamo soli o intenti a mille occupazioni, mantenendo la mente sgombra: senza pensieri estranei, collocando il più possibile i sensi e le facoltà in un silenzio relazionale, aperto alla comunione con Dio e con gli altri.

In questa pace interiore, in questa distensione anche fisica, costantemente ricercata, la ripetizione, anche per un tempo prolungato, delle invocazioni di quello che io stessa ho definito lo «yoga mariano», aiuta non poco a semplificare il proprio mondo interiore, allontanando le distrazioni e portando alla contemplazione; questo modo di pregare si iscrive probabilmente nella tradizione monastica degli esicasmi.

Le varie invocazioni dello «yoga mariano»: «Papa, generami; Gesù, assumimi; Spirito, vivificami; Mamma, vivimi tu», sono delle giaculatorie che, come frecce, vengono lanciate verso Dio; sono momenti diversi che ritmano i moti del corpo, del cuore e dello spirito, orientando tutte le energie della nostra persona verso Dio presente nel nostro cuore e negli altri.

Possiamo collocarci continuamente nel silenzio interiore, respirando profondamente e ripetendo, vocalmente, mentalmente o soltanto con i palpiti del cuore, le varie invocazioni dello «yoga» o semplicemente il nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo o... di Maria; possiamo far questo in tutti gli spazi della giornata liberi dal lavoro o da altri impegni.

Invocare il nome delle tre Persone divine ci colloca, per così dire, in loro, nella loro presenza; Dio è vicino a coloro che lo invocano (cfr. Sal 145,18), ugualmente avviene di Maria, che, in quanto assunta in cielo anche con il corpo, partecipa a un titolo speciale delle prerogative della vita divina e può rendersi presente a ciascuno di noi con la sua ineffabile tenerezza.

Le condizioni di tale preghiera sono:

- la distensione psicofisica, spesso raggiunta respirando profondamente, in modo da spegnere ogni tensione e rilassarci,

- il silenzio interiore della mente, del cuore, della volontà, per cercare, desiderare e volere soltanto Dio, cioè la scelta assoluta dell'Amore,
- le invocazioni ripetute con calma.

Tale maniera di pregare favorisce la contemplazione, portandoci facilmente alla preghiera assidua e incessante (cfr. 1Ts 5,17).

Lo «yoga mariano» è la proposta di una strada facile per vivere costantemente in comunione con Dio in mezzo al traffico delle nostre città, pregando ovunque, con il sostegno di piccole invocazioni costantemente rivolte alla Trinità e a Maria.

Non si tratta di uno yoga orientale, ma relazionale, aperto al mistero della presenza di Dio, che si fa vicino.

L'espressione «Padre, Papà, generami» è grido fiducioso rivolto a Dio, fonte della vita, perché ci generi nell'oggi, in Cristo Signore; è accoglienza del suo amore e volontà di lasciarci trasformare per rinascere dall'alto.

«Tu sei mio figlio, io oggi ti ho generato» (Sal 2,7), la generazione del Verbo da parte del Padre è eterna, avviene oggi e tocca tutto il Corpo mistico. Chiedere al Padre di generarci nel Cristo è entrare nella realtà del rapporto Padre-Figlio nella Trinità.

L'invocazione «Gesù, assumimi» è atto di fede in Cristo, Messia e Redentore; è volontà di far morire

ogni nostro gesto, ogni nostra azione o sentimento nella morte di Gesù, perché tutto di noi risorga rinnovato e cristificato nel Risorto. L'invocazione «Gesù, assumimi» può anche trasformarsi in «Gesù mio, misericordia», in «Gesù, confido in te»... o nella semplice invocazione del nome di Gesù, in ogni caso, una simile preghiera ci immette nella presenza di Cristo, che viene ad assumere ogni nostro atto e si fa presente in noi, aprendo la nostra vita all'infinito.

«Spirito, vivificami» è il gemito del cuore che attende dal soffio del Paraclito nuova energia per battere sintonizzato sul cuore umano-divino di Cristo Signore.

«Mamma, vivimi tu» è l'imbocco della strada dell'infanzia spirituale, per vivere un fiducioso abbandono nelle braccia di Maria che sola può insegnarci la «via dell'Amore».

Maria non è soltanto la strada per condurci a Gesù, ma anche per metterci in rapporto vitale con lo Spirito Santo, del quale è ineffabile trasparenza.

La Vergine Madre gioca un ruolo determinante in questo cammino; non per niente si tratta di uno «yoga mariano».

Ognuna di queste invocazioni può essere di stimolo per una spontanea orazione affettiva o per portarci a uno sguardo contemplativo che può sfociare nel silenzio e nella pace interiore, dove le invocazioni

cessano e resta soltanto il moto di amore di una orazione estremamente semplice.

La preghiera dello «yoga» si può fare nella solitudine o in mezzo al traffico, quel che conta è chiudere le imposte dei sensi e restare raccolti alla presenza di Dio, Uno e Trino, in comunione con Maria e con i santi che sono sempre con noi.

L'esercizio dello «yoga mariano» ci porta a rivolgerci a Dio e a Maria spontaneamente e ovunque: esso parte dall'apprendimento di un metodo o di una tecnica, se pur semplicissima, per sfociare in un modo di pregare che informa l'intera vita. Quel che conta è evitare di ripetere meccanicamente le invocazioni, soffermandoci ogni volta sul senso di quel che diciamo e sulla Persona che invociamo, senza sforzi, con serenità e pace; allora tale preghiera diventa trinitaria, mariana ed ecclesiale, perché è comunione con Cristo, costante immersione nel mistero della filiazione divina e della comunione trinitaria partecipata a noi.

Le invocazioni ripetute con amore, con il conseguente orientamento di tutti i sensi interni in Dio, fanno scendere nel cuore la grazia della comunione con il Padre in Cristo, nello Spirito, per Maria, spalancando gli orizzonti del mondo interiore alla comunione universale con i fratelli e le sorelle di tutti i tempi e con l'intera creazione.

Il ripetere di tali giaculatorie è come un lancio di

dardi infuocati verso Dio; esso porta come frutto interiore una grande pace e una nuova comprensione della parola di Dio e della sua azione presente e operante nella vita personale, comunitaria, ecclesiale e sociale.

Per questa strada giungiamo all'unificazione interiore della nostra persona.

Potremmo dire che il nome del Padre, del Figlio e dello Spirito è il compendio di tutta la rivelazione; la sua costante invocazione ci fa vivere il mistero della presenza della Trinità in noi e apre l'intelligenza del cuore alla comprensione delle Scritture. Se viviamo un «cuore a cuore» costante con Gesù-Parola, la comunione con la persona di Gesù illumina le sue parole e tutto il Vangelo.

Il continuo ricorso a Maria, con rinnovata fiducia, fa crescere il senso della nostra piccolezza e aumenta l'audacia di chi sa di affidarsi a una Madre incomparabilmente potente nell'Amore. È però importante vivere ogni momento nell'Amore e rimetterci continuamente nel silenzio interiore; basta anche un'ansia o un'inquietudine per perdere la pienezza della comunione con Dio e con gli altri.

I frutti principali di tale preghiera sono, dunque, la pace, il fervore, la comunione con Dio, con Maria, con i santi, con gli altri, con l'umanità, con il creato e una nuova visione della storia e degli avvenimenti della vita quotidiana visti in Dio.

CONTEMPLAZIONE IN PIENO MONDO

La preghiera dello «yoga mariano» può abbracciare tutto l'itinerario del cammino spirituale, è legata all'esercizio della vita sacramentale e della carità e può diventare il segreto di un'ininterrotta comunione con Dio e con Maria; coinvolge anche il corpo: esige il permanere o il continuo rimettersi in uno stato di distensione anche fisica e il silenzio dei sensi, con la conseguente capacità di vivere, pure in mezzo al traffico e alla confusione, senza perdere il raccoglimento interiore.

Per questa strada possiamo giungere alla contemplazione in pieno mondo, mescolati tra la gente, senza la custodia di un monastero.

Se considero la mia esperienza personale, posso dire che tale preghiera mi ha sostenuta in momenti molto difficili della vita, diventando fonte di pace e di interiore beatitudine, anche quando le prove avrebbero potuto turbarmi.

Credo che se cominciassimo a pregare anche mezz'ora al giorno in questo modo, lasciandoci guidare da Dio, tale preghiera tenderebbe a diventare frequente e continua, perché non è un discorso, è un'atmosfera: ci immette nel mondo delle Persone divine; in tal modo la memoria incessante e continua del nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo e di quello di Maria può accompagnarci nell'arco della

giornata, quando andiamo per strada, in macchina, nelle frazioni di tempo in cui passiamo da un'azione all'altra, nei brevi tempi liberi, al mattino, durante l'orazione, alla sera, sempre.

Questo modo di pregare è aiuto nelle difficoltà, è ricorso a Dio e al suo Spirito per discernere costantemente la sua volontà, mettendoci in ascolto delle mozioni interiori; sfocia nel silenzio e nello stupore davanti alla bellezza del mistero trinitario, finché le invocazioni si tramutano in un semplice sguardo amante.

Credo che lo «yoga mariano» sia alla portata di tutti, adatto a qualunque circostanza di tempo e di luogo e atto a portare alla contemplazione.

Quando lo Spirito Santo si stabilisce nel cuore di una creatura, questa giunge molto presto alla preghiera continua. Lo Spirito in noi non cessa mai di pregare in un modo che neppure possiamo immaginare (cfr. Rm 8,26).

Sia che vegliamo, sia che dormiamo siamo del Signore (cfr. 1Ts 5,10), il suo Spirito prega in noi con gemiti inenarrabili, con continui moti del cuore e della mente che fanno della nostra vita un canto d'amore a Dio-Trinità.