

Antonella Lumini vive da oltre quarant'anni un'esperienza di vita solitaria per sperimentare la bellezza, la forza trasformativa della preghiera interiore. Pregare, spiega, è un'esperienza primaria come respirare o bere. Oggi invece il silenzio è visto con sospetto

DI ANTONELLA LUMINI

La preghiera è innanzitutto esperienza. Pregare è stare nella corrente viva dell'amore. In particolare la preghiera interiore aiuta a restare connessi alla sorgente, che è Cristo in noi, mantiene accesa la scintilla che unisce l'anima allo Spirito. Vivifica i sacramenti, ne stimola l'efficacia santificante. Esperienza primaria come respirare, bere. Significativo il passo di Luca: «Gesù si trovava in un luogo a pregare, quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: "Signore insegnaci a pregare"» (Lc 11,1).

Viene da pensare che i discepoli fossero attirati dalla preghiera solitaria di Gesù, ma non ne avessero esperienza. Gesù risponde insegnando il Padre Nostro, preghiera universale che crea comunione tra tutti coloro che la recitano in quanto mette in comunione con Dio, preghiera che non è una formula, bensì il tracciato di un rapporto familiare, intimo con Dio nominato padre di tutti. Il fulcro della preghiera solitaria che Gesù continuamente testimonia è la comunione col Padre. Cade la mediazione, c'è un rapporto diretto a Dio. La coscienza di essere figlio, che gli si rivela durante il battesimo, lo spinge nel deserto per permettergli di metabolizzare questa verità, talmente dirompente per la coscienza da far emergere tutte le forze contrarie radicate nell'anima umana rappresentate dal tentatore. I 40 giorni di deserto possono

leggersi come esperienza mistica, tempo in cui Gesù vive l'impatto forte e straordinario di questa appartenenza totalizzante. Silenzio e solitudine sono costantemente presenti nella sua vita, come attestano tutti i vangeli: «Congedata la folla, salì sul monte in disparte a pregare» (Mt 14, 13). Questo non significa fare del silenzio e della solitudine uno status, cioè una condizione permanente, ma considerarli dimensioni imprescindibili che richiedono spazio e tempo per poter essere vissuti. La vita contemplativa, in quanto costituisce la «parte migliore», ha bisogno di essere sperimentata e custodita. Religiosi e laici, tutti dobbiamo renderci conto dell'urgenza di riportare al centro della vita cristiana la preghiera interiore e la contemplazione. Mi sembra utile pentamto un accento alla *pustinia*, vocazione al silenzio della tradizione ortodossa, alla quale mi sono ispirata. *Pustinia* vuol dire deserto in lingua russa. Un deserto non solo fisico, ma soprattutto interiore. Solitudine, silenzio, costituiscono un valore essenziale del quale non possiamo privarci, essendo però totalmente controcorrente nel nostro mondo globalizzato, mediatico, dominato dai social, richiedono luoghi dove



Da oltre quarant'anni Antonella Lumini porta avanti in ambito cattolico un percorso di silenzio e solitudine ispirandosi alla «pustinia» della tradizione ortodossa. Conosciuta come «eremita metropolitana», preferisce definirsi semplice battezzata custode del silenzio

Un deserto interiore fatto di silenzio e solitudine, per tornare alle sorgenti

poter essere vissuti. Deserti protetti dove potersi fermare per sperimentare la bellezza, la forza trasformativa della preghiera interiore, permettendo a chi ne senta il richiamo, di ritirarsi qualche giorno in piena autonomia. Immergersi nel profondo permette di vivere quell'esperienza irrinunciabile del solo a solo, di stare nella misteriosa presenza dello Spirito in pieno abbandono, senza aspettative, senza tempi programmati. È auspicabile che si possano realizzare concretamente luoghi idonei a poter vivere questa esperienza. Come afferma Catherine Doherty, una russa fuggita dalla Russia al tempo della Rivoluzione bolscevica e approdata in Canada dove negli anni Settanta del secolo scorso ebbe l'ispirazione di impiantare in Occidente questa tradizione della Chiesa d'Oriente: «Trasportare la pustinia nel mondo moderno implica che Dio ci guiderà lentamente verso le risposte circa il modo in cui queste pustinie si evolveranno e in quale direzione. Per il momento è innegabile che le *pustinie* di Madonna House [casa di apostolato da lei fondata] hanno già aiutato molti preti, suore e laici a trovare la loro strada verso Dio, a conoscerlo meglio, a trovare la forza di compiere la sua

volontà con un amore e una fedeltà più intensi». Un auspicio che ancora fa molto fatica a penetrare.

Silenzio e solitudine sono ancora visti con un certo sospetto. Di fatto possiamo considerare la *pustinia* una via in continuità con il monachismo delle origini, quando uomini e donne chiamati dallo Spirito al silenzio e alla solitudine si spingevano verso i deserti della Siria e dell'Egitto. Una via *kenotica*, di svuotamento, di totale affidamento, che chiede di lasciarsi portare secondo un progetto sconosciuto. Chiede nudità, liberazione da false identificazioni e mascheramenti. Brame, passioni, vizi, demoni, sono potenze dello spirito del mondo radicato nel profondo di ognuno, dipendenze alle quali, soprattutto nei nostri giorni, siamo assuefatti senza neppure rendercene conto. Il potere della seduzione idolatrata è tanto più potente ed occulto, e quindi difficile da smascherare, quanto più è camuffato. Ancora afferma Catherine Doherty: «Credo che tornerà questa sete del silenzio di Dio, questa passività dell'anima silenziosa. Credo che ci saranno persone per ascoltare la parola di Dio e per portare con sé nella pustinia, l'umanità intera». La lotta interiore che si muove nel

solitario è una lotta con Dio, come quella di Giacobbe quando gli viene dato il nome Israele che vuol dire: colui che ha combattuto con Dio. Lotta necessaria per darci la consapevolezza di tutte le resistenze che opponiamo al suo amore, alla luce di verità. La resistenza a Dio si vince attraverso la resa, lasciando agire il suo amore. Lo Spirito Santo conforma a sé. Più illumina, più rarefa le tenebre, come il sole che sorge. Dio è sempre lì, ma noi siamo sempre da un'altra parte. Quando entriamo nella solitudine, nella «passività dell'anima silenziosa», permettiamo a Dio, allo Spirito Santo, di raggiungerci. È il contatto vissuto che attiva il processo di purificazione. Lo Spirito penetra ma le resistenze si ribellano con tutta la forza dello spirito del mondo radicato nell'anima. Più cediamo, più lo Spirito va a scavare in fondo per stradicare l'ultima radice che è il potere della morte in noi. Quando anche solo per un attimo, quella radice cede, fa vivere la fusione, risveglia la memoria dell'appartenenza originaria, attimo eterno mai più cancellabile. Silenzio e solitudine chiamano all'esperienza mistica, che consiste nel lasciarsi amare dall'amore che ci ha generati e che Gesù fa conoscere e riaccende nel cuore.

Fischella: un anno da vivere sotto lo sguardo di un Dio che ci ascolta

«Papa Francesco ha sempre sostenuto fin dall'inizio del suo pontificato: "l'evangelizzazione si fa in ginocchio". Un'espressione come questa dovrebbe essere indicativa nel proporre l'Anno della preghiera». Così monsignor Rino Fischella, pro-prefetto del dicastero per l'evangelizzazione, ha spiegato (in un testo scritto per l'agenzia Sir) il senso di questo anno che papa Francesco ha chiesto di dedicare alla preghiera, in preparazione al Giubileo del 2025.

«Al primo posto - afferma - è necessario porre la contemplazione del mistero di Dio nella nostra vita e del rapporto con lui. L'anno della preghiera in preparazione al Giubileo intende porsi in questo orizzonte. Il Giubileo che ricorre ogni 25 anni è una proposta a rientrare in se stessi, a comprendere che nulla ci appartiene ma che tutto è dono di Dio».

L'anno della preghiera quindi, secondo Fischella, «si raccoglie intorno a questa dimensione: porsi alla presenza di Dio. Cosa c'è di più significativo nella vita di una persona se non quello di essere dinanzi al Creatore? La preghiera non è altro che un atto di umiltà con il quale lasciando in disparte la nostra arroganza, autonomia e superbia riconosciamo di avere bisogno di Dio. Una preghiera nella quale con la povertà che ci accompagna chiediamo a Lui di insegnarci a pregare e di trovare le parole giuste per rivolgerci a Lui». L'anno della preghiera ci rimanda anche alla domanda che discepoli hanno fatto al maestro: "insegnaici a pregare". «È una richiesta - sottolinea Fischella - che appartiene a ogni discepolo del Signore consapevole di iniziare sempre da capo». Quest'anno dunque, conclude, sia «una "scuola di preghiera" per riscoprire i passi necessari da compiere per vivere sotto lo sguardo di un Dio che ci ascolta».



Il cammino di Toscana Oggi per prepararsi al Giubileo 2025

Siamo ormai entrati nel percorso di preparazione al Giubileo del 2025: papa Francesco ha chiesto di dedicare il 2024 «a una grande "sinfonia" di preghiera. Anzitutto per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo». Per aiutare i nostri lettori a vivere al meglio questo cammino, Toscana Oggi propone una «Scuola di preghiera» in cui, a cadenza mensile, siamo aiutati a scoprire le varie forme di preghiera contemplata nella ricca tradizione cattolica. Nelle prime due puntate sono intervenuti fra Luca Maria De Felice, sulla preghiera nella tradizione francescana, e don Luca Mazzinghi, biblista, sulla preghiera con i salmi.