

LA PREGHIERA SEMPLICE DI SAN FRANCESCO

Preghiera Semplice

**Signore, fa di me
uno strumento della Tua Pace:
Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore,
Dove è offesa, ch'io porti il Perdono,
Dove è discordia, ch'io porti l'Unione,
Dove è dubbio, ch'io porti la Fede,
Dove è errore, ch'io porti la Verità,
Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza,
Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia,
Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.**

**Maestro, fa che io non cerchi tanto
Ad esser consolato, quanto a consolare;
Ad essere compreso, quanto a comprendere;
Ad essere amato, quanto ad amare.**

**Poiché, così è:
Dando, che si riceve;
Perdonando, che si è perdonati;
Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.**

Questa preghiera mi accompagna da molti anni. Quando l'ho letta per la prima volta mi è risuonato nel cuore e da allora fa parte della mia vita.

Voglio premettere che non sono cattolica né sono mai appartenuta a nessun'altra confessione religiosa. Il mio approccio alla dimensione spirituale è puramente laico, privo delle conoscenze e dei filtri dati da una educazione religiosa, basato principalmente su vissuti ed esperienze personali a cui nel corso degli anni, con l'aiuto di studi e ricerche, ho imparato a dare delle letture.

Per via di queste ricerche ho incontrato la psicosintesi come scuola di pensiero psicologico che esplicitamente include la dimensione spirituale nel suo modello della psiche umana e che, come prassi ed atteggiamento verso la vita, è affine al mio modo di sentire e di vivere e mi serve da cornice di riferimento per comprendere il mio vissuto, dare nome e significato alle mie esperienze ed orientare il mio agire.

Alla luce del modello psicosintetico ho compreso la

preghiera come guida di un percorso psico-spirituale che tramite una successione di passaggi, tracciati dai versi, porta verso un graduale ampliamento della coscienza, verso la Pace.

In occasione del Congresso Internazionale a Roma nel contesto di un workshop dal titolo "Creare la pace, ogni giorno", ho voluto condividere con il gruppo una lettura della Preghiera Semplice di San Francesco e lo stesso spirito di condivisione ora mi motiva a dare una forma scritta ad alcune riflessioni, comprensioni, intuizioni, frutto della connessione tra risonanza immediata alla preghiera e la sua comprensione in termini psicosintetici, con particolare riferimento alle "Riflessioni sulla pace" di Roberto Assagioli¹.

"Signore, fa di me uno strumento della Tua Pace".

Con la prima frase, chi prega si rivolge ad un Essere Superiore chiedendo di diventare Suo strumento. In Psicosintesi l'idea di essere strumento ci è familiare: intendiamo la personalità come veicolo di cui il Sé si serve per manifestarsi e, visto da questa prospettiva, il processo della psicosintesi personale, cioè la progressiva integrazione ed armonizzazione della personalità attorno ad un centro chiamato Io, può essere inteso come lavoro svolto dall'Io al fine di mettere a disposizione del Sé uno strumento quanto più possibile funzionale e funzionante.

Quindi in termini psicosintetici possiamo dire che in un primo momento l'identità di chi prega si colloca al livello personale, mentre il suo interlocutore va cercato al livello transpersonale.

Anche la Pace, di cui l'Io personale chiede di diventare strumento, si colloca su un livello superiore rispetto all'Io di chi prega: è una Pace che appartiene all'Essere Superiore a cui è rivolta la preghiera, è la "Tua Pace".

Assagioli, nelle sue "Riflessioni sulla pace", sottolinea questa distinzione tra la pace a livello personale, nel "mondo ordinario, nella nostra vita personale, ove non esistono né stabilità né sicurezza", una pace illusoria dunque, e la vera Pace che può essere trovata soltanto ad un livello al di là di quello personale: "La pace si trova soltanto quando ci si eleva risolutamente al mondo spirituale e si riesce a dimorarvi stabilmente".

In che modo l'Io personale si può elevare per avvicinarsi a quella Pace?

Nelle otto righe seguenti la Preghiera Semplice ci fornisce delle indicazioni precise su quali sono gli ostacoli da superare e quali le qualità da coltivare ponendoci davanti ad una serie di contrapposizioni.

Il primo dei due termini contrapposti, descrivendo un'esperienza conseguenza di una identificazione a livello personale, fa presente un ostacolo da superare, mentre il secondo termine di ogni coppia porta alla coscienza la qualità transpersonale da coltivare per poter superare

i limiti denotati dal primo. Per cui soltanto in apparenza si tratta di opposti, mentre in realtà tra primo e secondo termine c'è una differenza di livello, quella appunto tra personale e transpersonale.

Questa differenza di livello viene indicata anche dall'ortografia della trascrizione: il primo termine di ogni coppia è scritto in minuscolo, mentre il secondo viene presentato in maiuscolo.

La preghiera recita: "Dove è odio, fa che io porti l'Amore". Potremmo intendere questa e le righe seguenti come un voler farsi carico di una missione di pacificazione da compiere nel mondo esterno. Ma in realtà il luogo non

Sandro Botticelli - Magnificat (part.), 1485



“SIGNORE, FA DI ME UNO STRUMENTO DELLA TUA PACE”

viene specificato dal “dove” che può essere letto come “dovunque”, e quindi si può riferire ad un luogo all’esterno, ma anche all’interno di noi.

“Tutti vorremmo donare pace, ma per poterlo realmente fare dobbiamo prima essere in pace, vivere nella grande pace, divenire pace”.

Queste frasi di Assagioli ci indicano come comprendere il verso della preghiera nel suo vero senso, cioè nei termini di un lavoro interiore in cui la trasformazione va prima operata nella nostra coscienza, per poi poter essere irradiata nel mondo esterno.

“Apprendiamo a vivere in pace e quindi a dare, irradiare pace attorno a noi, ovunque andiamo.”

La preghiera ci aiuta a compiere questo lavoro di trasformazione interiore: con il primo termine della coppia ci porta alla coscienza l’esperienza umana del sentirsi individuo, cioè un intero indivisibile distinto e separato, di cui le singole esperienze sono la conseguenza: odio, offesa, discordia dubbio, errore, disperazione, tristezza, tenebre. La preghiera ci fa prendere atto di questi effetti dolorosi della nostra identificazione esclusiva al livello della personalità, ci porta a riconoscerli (*conosci*), ad accettarli e farcene carico in quanto limiti dati dalla nostra condizione umana (*possiedi*), mentre con il secondo termine ci invita a trascenderli e a coltivare i semi del nostro potenziale sotto forma di qualità transpersonali (*trasforma*): Amore, Perdono, Unione, Fede, Verità, Speranza, Gioia, Luce.

Ognuna di queste qualità rappresenta una parola evocatrice che invita ad una meditazione riflessiva; in questo modo le qualità scelte possono essere alimentate con la nostra attenzione consapevole, per poter gradualmente sostituire gli elementi da depotenziare, superare o eliminare - *Tecnica della sostituzione*.

Le traduzioni della preghiera in lingua inglese e tedesca recitano: “Dove è odio fa che io semini l’amore”, sottolineando in questo modo l’aspetto delle qualità transpersonali come semi da coltivare nella nostra coscienza.

Assagioli suggerisce inoltre “di meditare sulla solidarietà delle qualità spirituali, prendendone di volta in volta una diversa come punto di partenza. E’ un metodo per passare dalla molteplicità all’unità, alla sintesi”.

Così le qualità transpersonali ci portano al di là dei limiti stretti della nostra identificazione personale, ci fanno superare le barriere del nostro sentirci separati facendoci ricordare che, oltre ad essere individui, a nostra volta siamo parte di un intero più grande, e coltivarle ci aiuta a sviluppare un senso di identità che include la consapevolezza della nostra connessione con l’intero di cui facciamo parte.

Nel modello psicosintetico il centro di questa identità più ampia, il punto di incontro tra individualità e universalità viene collocato nel Sé, posto sulla punta più alta dell’ovoido, sulla linea di confine tra coscienza individuale e coscienza collettiva.

Nei termini di questo modello possiamo dire che il primo verso della preghiera attiva un processo di trasformazione ed elevazione all’interno della nostra coscienza, spostando la nostra identificazione dall’Io verso il Sé.

Il secondo verso, seguendo la forma delle coppie contrapposte, esplicita questo processo:

Chi prega chiede di potersi identificare non tanto con un bisogno di consolazione, comprensione, amore quanto con la propria potenzialità di consolare, comprendere, amare. Pur riconoscendo i nostri bisogni di esseri umani, proprio da esseri umani abbiamo la possibilità di spostare la nostra identificazione ad un livello di coscienza più alto, più ampio ed inclusivo, per trovare in noi la fonte della consolazione, della comprensione, dell’amore che cerchiamo.

L’identificarci con essa ci permette di trasformare noi stessi e le nostre relazioni, di sentire con l’altro, di comprendere l’altro, di amare l’altro, di volere il Bene dell’altro.

L’ultimo verso ci porta a compiere un ulteriore passo: “Poiché, così è: Dando, che si riceve; Perdonando, che si è perdonati; Morendo, che si risuscita a Vita Eterna”.

In apparenza il verso ripropone la forma delle coppie contrapposte adottata nei versi precedenti. In realtà, proprio attraverso la forma sintattica duale delle frasi, ogni dualità viene trascesa: non c’è più distinzione di identità tra soggetto e oggetto, chi dà è identico a chi riceve, chi perdona è identico a chi è perdonato.

Dare e ricevere è un unico processo, così come perdonare ed essere perdonati non sono che due aspetti di un unico evento.

L'ultima frase rappresenta il passo finale in questo percorso che a partire da un'identità personale guida la coscienza, per via di identificazioni a livelli sempre più alti ed inclusivi, verso un graduale ampliamento, fino al momento in cui, morendo ad ogni identificazione parziale, la coscienza si identifica nella Coscienza Una. Non esiste più la dualità iniziale tra Io e Tu; chi prega è la Coscienza stessa a cui è rivolta la preghiera.

Morendo all'identificazione con una forma, con qualsiasi forma, noi diventiamo coscienti di essere Uno con la Vita stessa. Concludo citando ancora una volta le "Riflessioni sulla pace" di Assagioli:

16

“Forse mai come ora l'umanità è stata priva di pace... In un mondo siffatto, coltivare la pace non è un lusso spirituale, ma una necessità quotidiana per tutti coloro che vogliono mantenere la loro integrità interna, non lasciarsi travolgere dalle correnti collettive di agitazione, di panico o di violenza.

E il coltivare la pace è anche, e non meno, un dovere verso gli altri. Chi sappia essere ora un centro vivente di pace, chi sappia irradiarla potentemente e senza posa intorno a sé, arreca alla povera umanità il bene di cui forse più è priva e di cui ha più bisogno”.

La Preghiera Semplice è una via per coltivare la pace, ogni giorno, dentro e fuori di noi.

Agosto 2012 - Per mio nonno che non credeva nella religione e per mia nonna che credeva in Dio.

Claudia Schonfelder

Bibliografia

R. Assagioli, Lo Sviluppo Transpersonale
Ed. Astrolabio 1988

