

La preghiera come un grido, un respiro

La preghiera è come il respiro

Pregare per vivere. Così titola il suo messaggio all'inizio dell'anno pastorale il nostro Vescovo Mario. Perché la preghiera non è una pratica avulsa dalla vita, qualcosa da vivere in momenti isolati, intimisticamente, separatamente dalla vita. La preghiera è come il respiro: senza l'aria si muore, senza la preghiera si spegne lo spirito, muore l'anima, perdiamo la speranza per vivere. Come scrive S. Kierkegaard «Giustamente gli antichi dicevano che pregare è respirare. Qui si vede quanto sia sciocco voler parlare di un perché. Perché io respiro? Perché altrimenti morirei. Così è con la preghiera». E come per il respiro si tratta di "ispirare" ed "espirare"; di far entrare l'aria, la vita, raccogliere e accogliere tutto ciò che accade, e di espirarlo in un grido, una invocazione, una lode, un ringraziamento.

Ma a differenza del respiro, la preghiera non sembra venir naturale all'uomo di oggi. Sembriamo incerti, faticiamo ad ascoltare il ritmo della vita, le parole che possono fecondare lo spirito, e siamo afoni e balbettanti nel dare parola al respiro della preghiera. L'uomo di oggi sembra non saper più pregare. Che fare?

Le parole della preghiera e la preghiera oltre le parole

Una premessa. Immediatamente tendiamo a identificare la preghiera con le preghiere. Sappiamo bene che "dire le preghiere" non significa automaticamente pregare. Non che le parole, le preghiere, non siano utili e necessarie: cerchiamo di "dare parola" alla nostra preghiera, sapendo che la preghiera è qualcosa di più, che viene prima, entro, e oltre le parole. Gesù conosce il rischio di parole che diventino un ostacolo alla preghiera: "non sprecate parole!" ammonisce.

Un racconto rabbinico esprime bene questo paradosso: «Una volta il Baalshem si fermò sulla soglia di una sinagoga e rifiutò di mettervi piede. "non posso entrarvi" disse "da una parete all'altra e dal pavimento al soffitto è così stipata di insegnamenti e di preghiere che non c'è più posto per me". E notando come coloro che lo circondavano lo guardassero stupefatti, aggiunse: "Le parole che escono dalle labbra dei maestri e di coloro che pregano, ma non da cuori rivolti al cielo, non salgono in alto; riempiono la casa da una parete all'altra e dal pavimento al soffitto"». (M. Buber, I racconti dei Chassidim, p. 116). Proviamo quindi a entrare nel mistero della preghiera che viene prima e oltre le parole e le preghiere. "A pregare s'impura pregando. Chi vuole crescere nell'amore di Dio non si deve fermare ai primi gradini, per questo è necessario «passare dalle preghiere alla preghiera», cioè avere meno formule da recitare e più tempo per la preghiera del cuore". (Teresa di Lieseux)

A pregare si impara pregando, entrando nella preghiera di Gesù

«Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: "Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli". Ed egli disse loro: "Quando pregate, dite: Padre..."»
(Lc 11,1-2)

Forse l'inizio di un itinerario alla preghiera parte dalla consapevolezza che "noi non sappiamo pregare". Dobbiamo essere introdotti al mistero della preghiera. "Insegnaci a pregare" significa proprio questo: non presumere di saper pregare, non pensare di essere o di diventare professionisti della preghiera. Partire da un "non sapere", da una mancanza, ci permette di cogliere la preghiera anzitutto come un **desiderio**. Senza il desiderio ogni pratica resta vuota, e forse la forma più radicale della preghiera è proprio quella del desiderio, quasi una "nostalgia della preghiera", come qualcosa a cui aspiriamo ma che insieme ci pare lontana e inaccessibile. Come misterioso doveva apparire Gesù per i discepoli che lo vedevano allontanarsi in luoghi deserti per raccogliersi in preghiera.

Noi non sappiamo pregare

Che cosa significa che "non sappiamo pregare"? Non è tanto una questione di tecnica, come se ci mancassero delle nozioni, delle pratiche che andrebbero apprese. Non c'è dubbio che imparare a fare silenzio, a coniugare respirazione e pensiero, a utilizzare il corpo nella preghiera, a pregare con i salmi, a fare la *lectio divina* secondo le sue scansioni proprie, ad apprezzare certe forme di preghiera popolare.... Tutte queste tecniche della preghiera sono certo utili, ma se non sappiamo pregare è anzitutto perché la nostra vita è lontana da Dio, perché la nostra vita non è ancora una preghiera.

La preghiera non è una cosa diversa dalla nostra vita, un orpello che vi applichiamo; è il cuore di ciò che siamo, la nostra relazione con il Padre, la fede e il coraggio con cui affrontiamo la vita, l'amore con il quale incontriamo Dio nei fratelli. Se non sappiamo pregare è perché qualcosa nella nostra vita è sbagliata: manca un ritmo giusto tra ispirazione ed espirazione, siamo come ingolfati, travolti e per questo incapaci di accogliere la vita e poi di restituirla, di offrirla come dono.

Romano Guardini ha un capitolo nel suo libro *Introduzione alla preghiera*, dedicato alle *Difficoltà derivanti dalle vicende interiori della vita*, nel quale argomenta questa relazione tra la vita e la preghiera. «La vita non scorre in modo uniforme. Ci sono momenti di pienezza e di ardore, poi di nuovo altri di vuoto e di inerzia e tra questi due i più diversi passaggi». Inoltre, «diversa è la vita nell'infanzia, nell'adolescenza, nella maturità o nella vecchiaia e così nella preghiera». A volte lo stato della preghiera dipende da quello delle relazioni che viviamo con gli altri: «quando i rapporti con chi ci è vicino sono limpidi e buoni, questo produce uno stato interiore diverso da quando sono intricati e guasti. Epoche di creatività feconda comportano un'altra disposizione spirituale da quelle interiormente povere e costrette». Ed ancora: «ondeggiamenti e cadute morali hanno pure un grande influsso sulla preghiera». Ed infine riflette sullo stato di "malinconia o depressione" che fortemente di rende inabili alla preghiera: «Di qualunque natura sia la malinconia o qualunque ne sia l'origine, essa però produce sempre periodi nei quali tutto si oscura, il colore e la bellezza delle cose impallidiscono, l'uomo procede nel chiuso e nel vuoto e la vita perde il suo senso. Allora lo perde anche la preghiera. Le parole non dicono più nulla. La coscienza della realtà di Dio svanisce; l'uomo sta nel deserto. Egli è di peso a sé stesso. La vita religiosa gli ripugna».

Eppure, proprio perché non siamo capaci di pregare lo desideriamo. E la consapevolezza di una preghiera insufficiente è come la spia che la nostra vita ha bisogno di una conversione, cerca nuovi equilibri più veri. Anche nella vita normale di un cristiano comune: se non riesce a trovare il tempo e lo spazio per celebrare la sua fede la domenica, il problema non è che salta la messa, è che forse c'è qualcosa di sbagliato nella vita, non c'è respiro, si soffoca, si vive pieni di cose che poi non sono

assunte veramente, si è prigionieri di padroni che tengono in cattività la nostra vita. Dire che non sappiamo pregare è desiderare una libertà e una verità maggiore nella nostra vita.

Imparare a respirare

Da qui nasce il desiderio e inizia l'apprendimento della preghiera: si impara a pregare perché vediamo – pur nella lontananza – qualcuno che prega e questa visione apre un mondo a noi sconosciuto ma attraente. Forse qui trova la sua origine quella cesura nella trasmissione della fede che segna le nostre generazioni. In quelle che ci hanno preceduto ciascuno ha visto un testimone credibile nell'atto di pregare – in genere in famiglia, nella recita del rosario, nei momenti difficili della vita ecc. – e vedendo è stato introdotto nella pratica e nel senso della preghiera. Ma oggi che la preghiera è vissuta al massimo come momento individuale, privato, le giovani generazioni rischiano di non vedere più nessuno pregare.

Più precisamente si impara a pregare perché fissiamo lo sguardo sulla preghiera di Gesù: lui è l'uomo fatto preghiera; per Gesù pregare non era una semplice pratica esteriore, ma la forma stessa della sua vita, la sua relazione con il Padre. Così per noi pregare significa entrare nella preghiera di Gesù, domandare a lui di insegnarci a pregare. In questo senso impariamo a pregare perché ci immergiamo nella vita di Gesù, facciamo memoria di ogni suo gesto e ogni sua parola. Oggi, credo che una scuola di preghiera sia necessariamente una scuola che conduce alla fonte della Parola di Dio, e dei Vangeli in particolare. Ho trovato illuminante una intuizione di un teologo che parla della Scrittura come la nuova forma di *devozione*: «...il continuo riferimento alla Scrittura, come luogo nel quale lo scambio di doni ha già posto lo Spirito che può parlare in noi, che permette alla "sapienza di Dio" fatta carne in Gesù di attraversarci corpo e anima, di modellarci nel desiderio di ispirare le nostre invocazioni. Una volta la devozione legata alla preghiera aveva il suo centro nel rosario. *Per noi quella devozione dovrebbe essere la Scrittura*» (Giuliano Zanchi). **La Scrittura come la nostra devozione!**

Così è stato per i discepoli. Essi non sapevano pregare, e più volte sono stati sopraffatti dalle incombenze della vita, dai momenti di estasi e da quelli di crisi. Così li descrivono i vangeli: non avevano neppure il tempo per mangiare quando Gesù li chiama in disparte per riposare (Mc 6); sono confusi e non capiscono più nulla nel momento della trasfigurazione (Mc 9), ma soprattutto sono sopraffatti dal sonno nel momento della prova, al Getsemani (Mc 14). Eppure, proprio in questo loro stare con Gesù sono introdotti al mistero della sua preghiera.

C'è una pagina del Diario di un Curato di campagna di G. Bernanos, che esprime in una immagine come i discepoli sono generati dallo "stare nella preghiera di Gesù".

«Mi dico che assai prima della nostra nascita – per parlare il linguaggio umano – Nostro Signore ci ha incontrati da qualche parte, a Betlemme, a Nazareth, sulle strade della Galilea, che ne so? Un giorno tra i giorni, i suoi occhi si sono fissati su noi e secondo il luogo, l'ora, la congiuntura, la nostra vocazione ha preso il suo carattere particolare. Oh! Non ti spaccio questo per teologia! Infine, io penso, sogno, ecco! che se la nostra anima, la quale non ha dimenticato, la quale ricorda sempre, potesse trascinare il nostro povero corpo di secolo in secolo, fargli risalire quest'enorme pendio di duemila anni, lo condurrebbe direttamente in quello stesso posto dove... Be'! Cos'hai? Che ti prende?» Non m'ero accorto che stavo piangendo, non ci pensavo. «Perché piangi?» La verità è che, da sempre, è ne giardino degli Ulivi ch'io mi ritrovo, e nel momento, sì, strano: nel preciso momento in cui posando la mano sulla spalla di Pietro, egli fa quella domanda – in complesso inutile quasi

ingenua – ma così cortese, così tenera: “Dormite?” Era un moto dell’anima familiarissimo, naturalissimo, sin’allora non me n’ero accorto e improvvisamente... «Che ti piglia?» ripeteva il curato di Torcy, con impazienza. «Ma tu non m’ascolti, tu sogni. La tua preghiera dilegua in sogni. Per l’anima, non c’è nulla di più grave che codesta forma d’emorragia!» Ho aperto la bocca, stavo per rispondere, non ho potuto. Tanto peggio! Non è abbastanza che Nostro Signore m’abbia fatto questa grazia di rivelarmi oggi, attraverso la bocca del mio vecchio insegnante, che nulla potrebbe strapparmi dal posto scelto per me in tutta l’eternità, che sono prigioniero della Santa Agonia» (207-208).

Noi non sappiamo pregare

Ma restiamo ancora sul punto di partenza “noi non sappiamo pregare”. Questa incapacità si riflette soprattutto nella preghiera di invocazione: che cosa chiedere? Non lo sappiamo. Tra la domanda e la risposta si apre un percorso che affina la preghiera, che si lascia “ispirare” dallo Spirito che in noi prega come un gemito, un grido. Eppure, sentiamo che la nostra invocazione, la capacità di chiedere, in noi rimane incerta. Come dice Paolo: «noi non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente» (Rm8,26). Perché non sappiamo che cosa chiedere? A volte perché sono tante le cose che ci mancano al punto che non riusciamo a comprendere che cosa è giusto chiedere. Che cosa ci manca veramente, per vivere una vita piena?

E poi siamo incerti nel chiedere perché la preghiera di domanda patisce una serie di contraddizioni. A volte ci sembra una preghiera troppo infantile, non degna di uomini e donne adulti, che deresponsabilizza, che chiede ad altri di fare l’opera che invece ci pertiene. Come a dire: “inutile accendere un cero prima dell’esame se non hai studiato!” Ma soprattutto: noi domandiamo, ma spesso sembra che non ci sia risposta. Che senso ha chiedere se nessuno risponde? Che fare delle nostre preghiere inevase? Dio sembra non rispondere o la risposta di Dio è incomprensibile e lontana da quello che ci aspettavamo.

C’è, potremmo dire, uno spazio vuoto che si crea tra la domanda, l’invocazione e la risposta. In realtà è proprio in questa dilazione che si crea il cammino per un esercizio di libertà, di responsabilità e di umanità. Ci chiede di approfondire, di tornare sulla domanda: che cosa veramente è necessario per vivere? Che cosa è essenziale da chiedere? Che cosa è giusto chiedere? Rifuggendo dalla tentazione – insita nella preghiera di richiesta – di piegare Dio alle nostre attese. Anche per questo Dio resiste, non si concede facilmente alle nostre invocazioni.

Lo abbiamo sperimentato e lo stiamo vivendo anche in questi nostri tempi. Durante la pandemia, quante preghiere si sono innalzate chiedendo a Dio di intervenire? Se lo ha fatto, in ogni caso è sembrato farlo in ritardo! E tutti quelli che sono morti nel frattempo? E così, nei nostri giorni per la preghiera per pace: chiediamo che ci doni la pace, ma intanto la guerra continua e sembrano non esserci spiragli di pace! Perché allora continuare a chiedere?

Forse un senso è questo: occorre che mentre invociamo ci domandiamo: “Come posso chiedere la pace se non divento io uomo di pace, nei conflitti che segnano la mia vita; se non sono capace di costruire la pace attorno a me e dentro di me?” Se non si arriva a questa conversione la richiesta della pace è una preghiera magica: chiediamo che Dio intervenga con la bacchetta magica, cambi il cuore degli altri – non il nostro – faccia lui! Ma Dio non porta la pace senza che noi diventiamo uomini di pace. In questo senso la preghiera di richiesta chiede anzitutto che si debba lavorare su di noi, diventare responsabili della nostra vita; la preghiera non è mai un atto di delega. Pregando lasciamo che Dio stesso “lavori su di noi” e “ispiri” la nostra vita e la nostra preghiera. Sempre Paolo continua: «ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa che

cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio» (Rm 8,26-27). E altrove ripete: «Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: "Abbà! Padre!"» (Gal 4,6).

La preghiera di richiesta, nella sua ultima verità, è quella che ci ricorda questo: siamo figli! Possiamo pregare perché ci sentiamo figli. Non “figli di nessuno”, privi di legami, unici protagonisti della nostra vita. Impariamo che l’essere figli crea una dipendenza sana, che ci abilita ad essere uomini, che ci aiuta ad essere responsabili. Essere figli non ci lascia eternamente infantili, perché il Padre ci vuole uomini e donne responsabili, capaci di una autentica libertà.

La preghiera di invocazione cristiana si lascia quindi ispirare – torniamo ai due movimenti del ritmo della preghiera: ispirazione ed espirazione – e lo Spirito diventa il Maestro autentico di ogni preghiera. Da una parte noi rivolgiamo a Dio le nostre richieste a partire dai nostri bisogni più elementari, dalle nostre paure, dalle nostre ferite, ma insieme ci lasciamo “ispirare”, lasciare che lo Spirito susciti in noi la preghiera autentica, quella che Gesù ci ha insegnato: “Abbà, Padre, sia fatta la tua volontà”.

La preghiera come un respiro, il respiro della fede

Ecco il grido della preghiera, il gemito, il respiro di un figlio nelle mani del Padre. Si prega per non perdere la fede, per restare vivi, per non morire nell’anima. Ancora con Gardini possiamo rileggere il legame radicale tra preghiera e vita, tra preghiera e fede:

«Qui bisogna tener conto che la fede stessa dipende dalla preghiera. Non vi è infatti una fede compiuta che poi a piacimento preghi o no: la preghiera, in qualunque forma, è al contrario **l’atto più elementare della fede**, come il **respiro** è l’atto immediato della vita.... È davvero come per il respiro: appena qualcosa ha vita, respira e del respiro di nuovo vive. Se s’indebolisce non cessa allora di essere, ma continua a respirare come può e con questo si rianima. Tanta fede ha ciascuno, altrettanto egli deve pregare e nel modo che gli è possibile»

Ma vorrei concludere con una poesia che esprime con altri accenti questa intuizione della preghiera come gemito e come respiro. Il poeta parla di una Dio non pregato, o meglio di una preghiera che non sa di essere preghiera e che è come un “istinto” che coincide con l’istinto e il coraggio di vivere:

Forse tutti hanno un Dio non pregato.

Un Dio che, tra le lacrime,
si fa voglia di vivere,
pazienza e accettazione:
primo anello invisibile
di una lunga catena
a cui gli altri sono tutti attaccati:
l’albeggiare sicuro
delle notti deserte e senza nome,
il misterioso istinto che rinalza
il fiore appesantito dalla pioggia.

Il poeta qui riconosce, dà nome di “Dio”, a ciò che permette di esistere, come una forza, una voglia di vivere che permette di superare le lacrime, che diventa pazienza, accettazione. È questo istinto di vita. Dio è un desiderio di vita, un anelito alla vita, uno spirito che ci fa vivere. Può anche non essere pregato, ma ogni volta che torniamo a vivere, che ritroviamo la pazienza e l’acettazione che serve per vivere, lì Dio in noi pulsa, potremmo dire.

Poi, il poeta lo riconosce come il primo anello invisibile di una lunga catena a cui tutti sono attaccati, cioè come ciò che ci lega gli uni agli altri: il primo anello. Un misterioso istinto che rinalza. Dio, prima ancora di essere riconosciuto e pregato, è un istinto. È qualcosa che abita in noi. Allora, poi, possiamo anche pregarlo. Lo preghiamo ogni volta che ci ritorna la voglia di vivere, di respirare; lo preghiamo ogni volta che accettiamo il legame degli uni con gli altri; lo preghiamo ogni volta che riconosciamo che dopo la notte arriva il giorno, e ci rialziamo, come il fiore appesantito dalla pioggia si rinalza. Che il Signore ci conceda di riposare nella pace e di alzarci con la voglia di vivere.