

ANSELM GRÜN

PICCOLA SCUOLA  
DI PREGHIERA

La vita spirituale

Queriniana

## *Introduzione*

Come si fa a pregare? È una domanda antica. Già gli evangelisti descrivono come i discepoli osservassero Gesù, incuriositi dal modo in cui pregava e dal perché trascorresse intere notti in preghiera. Uno di loro gli chiese: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli» (Lc 11,1). Essi, dunque, desideravano ardentemente poter pregare proprio come Gesù, ma avevano la sensazione di non essere in grado di farlo da soli: avevano bisogno di una guida, e sotto questo aspetto non sono affatto gli unici. La profonda aspirazione ad imparare a pregare attraversa i secoli; da sempre, e ancor oggi, gli uomini si domandano: in che modo posso pregare? come posso imparare a farlo? In ogni persona c'è il pre-

sentimento che la preghiera ci faccia bene, e nello stesso tempo vi è spesso anche un'incapacità di pregare.

In passato, era naturale che le persone pregassero: pregare era un modo per trovare rifugio interiore e sentire sicurezza psicologica in un mondo che appariva abbastanza spesso ostile, ad esempio quando vi erano carestie o si abbattevano delle calamità naturali. La preghiera era allora un'ancora a cui le persone potevano aggrapparsi nel mare agitato della loro esistenza. Nella nostra cultura secolarizzata, caratterizzata dall'idea della fattibilità, si va in cerca di possibilità tecniche per difendersi dalle calamità naturali, o si tenta di risolvere i problemi preventivamente, come ad esempio quello della fame ricorrendo a nuovi metodi di coltivazione.

Gli oranti paiono doversi giustificare per il loro pregare, ma nello stesso tempo scorgo oggi, in molte persone che hanno smarrito il senso della preghiera, anche un grande anelito a saper pregare.

Anche le persone devote che pregano volentieri, però, attraversano spesso periodi in cui risulta loro difficile raccogliersi in preghiera: talvolta, quando pregano, hanno come l'impressione di parlare ad un muro e soffrono per il fatto che non sentono nessuna risonanza immediata. Oppure dubitano sul senso e sul contenuto di realtà di tutto questo: che si tratti solo di immaginazione? o di puro soliloquio? Anche persone molto devote – come ad esempio Madre Teresa, proclamata santa – raccontano di essere passate qualche volta attraverso una notte oscura, e come in questa oscurità la preghiera si presentasse loro come una sorta di scherzo. Eppure, nonostante la loro disperazione, hanno tenuto fede alla preghiera, preservando sempre la speranza che non fosse inutile e che proprio grazie ad essa avrebbero potuto attraversare la notte oscura e scorgere una luce in fondo al tunnel.

Alcune persone pie, che come Marta nel vangelo (cfr. *Lc* 10,38-42) si adoperano per gli altri, hanno spesso concepito il loro lavo-

ro come una preghiera: il loro agire era una costante risposta alla preghiera e talvolta si sostituiva ad essa. Oggi, però, il lavoro ha assunto connotazioni diverse per la maggior parte delle persone: esso è sempre più fortemente tecnicizzato e il mondo del lavoro è orientato e finalizzato all'efficienza. Molti lo vivono come un peso, fonte di sofferenze, e chi lo vive anzitutto come una «alienazione» (Karl Marx) difficilmente potrà o vorrà ancora concepire il proprio lavoro come preghiera. Per costoro, il benedettino «*ora et labora* – prega e lavora», in cui zelo contemplativo e agire attivo sono due facce di un unico atteggiamento di fondo, è molto difficile da tradurre in realtà.

In passato si usava dire che i momenti di difficoltà insegnano a pregare. In una società opulenta e consumistica, in cui i bisogni fondamentali dell'esistenza vengono appagati quasi del tutto, questo detto ha perso di forza. Il bisogno chiama piuttosto in causa l'aiuto da parte dello Stato. È pur vero che, se si finisce vittime di una crisi esistenziale

perché, ad esempio, si è stati colpiti da una malattia incurabile o si è perso una persona cara, questa esperienza può portare anche oggi alcune persone a pregare. Tuttavia, molti sono coloro che a maggior ragione in queste esperienze di crisi voltano le spalle a Dio: il Dio in cui potrebbero rifugiarsi nella preghiera si è dimostrato inefficace, e se lui non ha scongiurato questa malattia o questa morte, perché mai dovrebbe ancora avere senso pregarlo? In questo modo, si finisce col considerare Dio sullo stesso piano degli interventi sociali o dei programmi d'aiuto statali. E la reazione è che, evidentemente, il «programma d'aiuto Dio» non è efficace; pertanto, gli si voltano le spalle.

Il tema della preghiera è in stretta relazione con l'immagine di Dio: se considero Dio soprattutto come Colui che aiuta nelle difficoltà, ecco che questo Dio risulta facilmente sostituibile con le molte possibilità che oggi scienza e tecnica ci offrono quando si tratta di risolvere problemi. Pregare significa però immergersi nel mistero di Dio, trascendere la realtà data per aprirsi al Dio che non ri-

mane racchiuso nel nostro mondo, bensì lo travalica.

Un'altra considerazione: gli ospiti che vengono da noi in abbazia osservano come noi monaci preghiamo insieme cinque volte al giorno, e spesso ci chiedono in maniera anche molto diretta: come si fa a pregare? Vogliono che spieghiamo loro cosa significhi pregare, oppure chiedono che li aiutiamo a farlo. Dentro di sé sentono il profondo desiderio di pregare, ma nello stesso tempo questo gli risulta difficile. Secondo la testimonianza della Bibbia, Gesù ha lasciato che i discepoli prendessero parte alla sua esperienza. Anch'io del resto, se mi viene chiesto, posso solo dire quello di cui io stesso ho fatto esperienza e dare ragguagli soltanto su ciò che mi aiuta a pregare.

In questa piccola scuola di preghiera prenderò in primo luogo le mosse dall'insegnamento che Gesù ha dato ai suoi discepoli. Gesù non ha insegnato a pregare ai suoi discepoli in maniera astratta: ha mostrato loro nella sua pratica vissuta *come* pregare. Proprio l'evangelista Luca ci ha descritto co-

me nessun altro Gesù come un orante, e il messaggio di Luca è che se preghiamo come Gesù e con Gesù, familiarizziamo sempre più col mistero della sua vita, diventiamo simili a lui e veniamo anche noi pervasi del suo Spirito.

Gesù era inoltre inserito nella tradizione ebraica del salmodiare: anch'egli pregava i salmi, come ci mostrano gli evangelisti soprattutto nella sua passione. Pertanto, ritengo utile andare anche alla scuola di preghiera dei salmi. Noi monaci nella preghiera corale cantiamo soprattutto salmi: sono una parte fondamentale del nostro pregare. E, se non comprendiamo i salmi, non possiamo nemmeno comprendere il modo di pregare che noi monaci coltiviamo.

Mi soffermerò poi su alcuni modi di pregare, quali ad esempio il ringraziare, il domandare e il lodare. Prenderò in considerazione anche alcuni gesti con i quali preghiamo: i gesti, infatti, esprimono di volta in volta con un "linguaggio" proprio aspetti importanti della preghiera. Pregare, infatti, è non soltanto esprimersi in forma verbale,

ma in un senso più profondo è qualcosa di dialogico. Esso significa, in ultima analisi, incontro con Dio. I gesti ci aprono a Dio nella nostra interezza di esseri umani, corpo e anima, affinché lo Spirito di Dio possa pervaderci. In questo incontro con Dio incontro sempre anche me stesso: pregare è dunque sempre anche conoscenza di sé e incontro con se stessi. Nella preghiera posso affidare a Dio tutto ciò che è dentro di me, e posso confidare che Dio trasformi tutto in me.

Gesù non ha pregato soltanto a parole: spesso il suo pregare era semplicemente stare in silenzio davanti a Dio. Ma Gesù ha insegnato ai discepoli anche *cosa* pregare. Per questo, in conclusione mi soffermerò su alcune preghiere che recitiamo spesso. È vero che alcuni incontrano delle difficoltà con le preghiere preformulate: ritengono che inducano all'esteriorità e il più delle volte siano recitate solo meccanicamente. Tuttavia, anche i testi tramandati sono parte del nostro modo di pregare: illustrerò pertanto anche come possiamo rapportarci alle preghiere preformulate che ci sono state tramandate.