

STEFAN JÜRGENS

A TU PER TU

Vademecum per la preghiera

Queriniana

Prima di tutte le parole

Questa piccola scuola di preghiera è nata per merito delle richieste di molte persone che non riuscivano ancora o non riuscivano più a pregare, insieme alle quali ho potuto cercare delle vie alla preghiera, sia durante dei seminari, sia nell'accompagnamento spirituale. Ed è nata attraverso la mia personale ricerca e il mio interrogarmi. Durante il primo lockdown per il Covid-19, nel marzo 2020, ho potuto pubblicarla sul sito internet del giornale diocesano *Kirche und Leben* e sul mio blog *Der Landpfarrer*. Il «distanziamento sociale» non doveva significare prendere le distanze da Dio, anzi. Forse, avevo pensato, lo stare distanziati dalle persone è un'opportunità di riprendere il dialogo con Dio, di ascoltarlo e di rispondergli. Le numerose reazioni delle lettrici e dei lettori mi hanno dimostrato che il desiderio profondo di una relazione intensa con Dio, di preghiera e di silenzio continua ad essere immensamente grande.

Con la preghiera io stesso ho sempre avuto grandi difficoltà. Volevo essere cristiano in maniera consapevole e

coerente, ma dovevo lottare con due problemi: non sapevo parlare e non sapevo pregare. Ovviamente ci avevo provato più e più volte, ma non ci riuscivo. Nemmeno quando cominciai a chiedermi se forse volevo farmi prete. Il parlare e il pregare non mi riuscivano e basta.

Essendo una persona tranquilla e riservata, mi risultava difficile parlare in pubblico. Ho iniziato a farlo per la prima volta quando, giovane diacono, dovevo predicare. Mi sono esercitato – ed è andata. Come esecutore di musica sacra, per molto tempo la musica era stata la mia unica preghiera; cantare e suonare era più facile che pregare, preferivo di gran lunga essere un «musicista di Dio» che guidare la preghiera, preferivo il relativo isolamento della panca dell'organista al banco della chiesa o all'inginocchiatoio. Ho letto tanti libri sulla preghiera, ho sperimentato preghiere già pronte e ne ho scritte alcune. Ho cercato di aggrapparmi alle preghiere doverose, che non si possono evitare se si vuole diventare ecclesiastici di professione. Donne e uomini credibili nella loro fede cristiana sono stati i miei modelli e le mie guide nella preghiera.

Eppure non funzionava. Finché, a un certo punto, mi sono detto: la tua fede ha bisogno di un tetto sulla testa. Non devi puntare tanto sull'interiorità, prega semplicemente dall'esterno verso l'interno. Un approccio metodico purifica il cuore: fai sempre la stessa cosa, resisti, non far dipendere la tua preghiera dalla voglia o dai

capricci, dal successo o dall'insuccesso, ma inserisciti nell'esperienza delle molte donne e dei molti uomini che hanno pregato prima di te. Un giorno meraviglioso la preghiera ha incominciato a sgorgare in me quasi spontaneamente. Oggi sono grato di non chiedere più troppo alla mia preghiera, ma di cercare di vivere tutta la mia vita alla presenza di Dio. La mia prassi di preghiera personale è passata per una scuola. Continuo a far fatica, ma questo non è più un peso.

Su questa base ho sviluppato questa piccola scuola di preghiera; spunti di riflessione per la preghiera costante e affidabile, personale, accanto al letto o dove si vuole nella propria camera (*Mt 6,6*). La scuola di preghiera non richiede alcuna completezza, non è una trattazione sistematica, né un corso di base. In compenso tutto quello che presento qui è stato conquistato con il lavoro e la preghiera, discusso a fondo nei seminari, meditato negli esercizi spirituali e sperimentato nella pratica. Presento esclusivamente modi di pregare che ho praticato anch'io, perché di quello che non si conosce è meglio tacere.

È un po' più ampia la presentazione dei primi due spunti, «Il Tu divino – il Dio personale» e «Per Cristo, con Cristo e in Cristo – i cristiani pregano diversamente». Vi si affronta prima di tutto la questione di Dio, che al momento è la tematica più importante della fede, visto che chi non crede o è indifferente non instaura alcuna

relazione con Dio (anche se Dio la propone sempre), non può dire a lui «tu» e, di conseguenza, non prega nemmeno. Poi si tratta della seconda questione più importante del cristianesimo, la giustificazione, ovvero la questione di quale sia la caratteristica distintiva del cristianesimo, perché chi si lascia trovare da Dio (nel cristianesimo, infatti, la ricerca di Dio non è più necessaria, siamo noi a venire trovati) crede, prega e agisce diversamente.

Ho sintetizzato molto i due capitoli, ma di sicuro leggendoli ci si accorge che sono pieni di cose che mi stanno a cuore. Per me è particolarmente utile la distinzione tra fede e religione per diventare consapevole, a livello mio personale, dell'importanza di Gesù Cristo, anche se magari alla fine risulta un po' troppo polemica e stringata.

Gli altri impulsi sono spunti pratici per sviluppare un ordine spirituale proprio e conoscere diverse modalità e metodi di preghiera – da intendere sempre come buffet spirituale, da cui ciascuno e ciascuna può scegliere quello che va bene per lui o per lei. Mi auguro che questa scuola di preghiera insegni a leggere in un doppio significato: stimoli a leggere e a raccogliere, a raccogliersi davanti a Dio.

Stefan Jürgens