

La preghiera: dare sapore alla vita

Trento, 5 novembre 2017 – relazione di Paola Bignardi

È difficile parlare di preghiera: o lo si fa in modo superficiale e alla fin fine insignificante, o lo si fa senza mettere in gioco la propria esperienza di vita. Il risultato è sempre una riflessione astratta e di scarsa attrazione.

Idee di preghiera

Ognuno si è fatto la propria idea di preghiera. La maggior parte delle persone la identifica con la messa della domenica e con le preghiere del mattino e della sera, che una certa generazione ha imparato a considerare abitudini del buon cristiano; altri la identificano con esperienze di solitudine e di silenzio che, essendo impossibili nella vita ordinaria dei cristiani comuni, finiscono con il considerare la preghiera vera quella di esperienze un po' straordinarie e alla portata di pochi.

Oggi sono presenti sostanzialmente due modelli di preghiera: quella liturgica delle parrocchie e quella monastica.

Se si pensa alla Messa della domenica in qualsiasi parrocchia, viene in mente un rito ben strutturato, un'assemblea fatta da un piccolo gruppo - quando c'è - di persone che collaborano e tutti gli altri che assistono, come spettatori a teatro; vengono in mente canti più o meno moderni; omelie di vario livello spirituale e culturale. Quasi sempre questa esperienza liturgica registra un'assemblea costituita da due componenti: una passiva e l'altra impegnata a costruire un senso di comunità, un essere insieme partecipe e vivace. La Parola di Dio è spesso ascoltata distrattamente perché se qualcuno non aiuta a capirla essa non è di immediata comprensione; la preghiera dei fedeli vede qualche volta il tentativo di assumere situazioni di attualità e problemi locali.

L'altro modello è quello che definirei monastico, che vive la liturgia con uno stile completamente diverso, nel quale hanno ampio spazio il silenzio e motivi che orientano verso un certo allontanarsi dalla esistenza. La vita monastica è caratterizzata da silenzio e solitudine entro cui avviene la ricerca di Dio e la comunione con Lui. L'orientamento prevalente non è verso la vita, ma verso l'assoluto di Dio.

Attualmente il "modello monastico" riscuote un certo interesse verso un mondo laicale esigente, che apprezza le liturgie ben curate, i canti ben eseguiti, i riti ordinati di un eremo o di un monastero. Segno di un laicato che sta acquisendo una maggiore maturità spirituale e che diventa insofferente di liturgie sciatte e formali. Un laicato che non sempre comprende che vi è un "disordine" che riflette la complessità di una vita che si cerca di far entrare nella preghiera e di un'esperienza di comunità che ha il respiro non sempre regolare della vita, considerando che nella comunità entrano giovani, adulti, bambini, anziani; persone interessate e altre annoiate; persone che desiderano quel momento e altre che lo sopportano... La preghiera di una comunità si sviluppa dentro un'esperienza dinamica: l'essere comunità non è un punto di partenza per la liturgia, ma è dalla preghiera che la comunità stessa viene a poco a poco costruita. Si tratta di una prospettiva impegnativa, che molti laici non accettano, soprattutto quelli che cercano una preghiera che funga un po' da rifugio, da riparo dalla complessità della vita di ogni giorno.

Esperienze di preghiera

Se si guardano agli atteggiamenti interiori con cui si vive la preghiera, si possono trovare storie molto diverse, che dipendono dalla sensibilità personale, dall'educazione ricevuta, dalla comunità nella quale si è inseriti. Spesso la preghiera ha al centro la persona, con le sue esigenze, i suoi bisogni e alla fine le sue richieste a Dio.

Per non poche persone, soprattutto di una certa età, la preghiera è fatta anche di devozioni, di abitudini, di parole recitate non sempre consapevolmente...

Come prega un laico? Difficile che i laici abbiano una scuola di preghiera adeguata: come in molti altri ambiti della loro vita, la loro preghiera acquisisce elementi da altre vocazioni, e ciò che ne soffre è, oltre che complessivamente la loro vita spirituale, la loro vita: l'esistenza concreta tende ancora ad essere percepita come un ostacolo alla preghiera, una distrazione, uno schermo opaco che rende difficile la comunione con Dio.

La domanda alla quale cercheremo di rispondere insieme sarà: che cosa significa pregare da laici, cioè senza sacrificare i caratteri, gli impegni, le esperienze, le responsabilità di una vita laicale? La preghiera del laico è più povera per il fatto che deve stare dentro giornate di corsa, spesso disordinate, intense, piene di cose?

Pensare a Dio amandolo

La preghiera è espressione della fede che si traduce in relazione, in dialogo, in parola, e cambia con noi, prendendo il colore della nostra età, delle situazioni della nostra esistenza, delle nostre esperienze.

La storia della nostra preghiera è dentro di noi, fa parte del nostro modo attuale di pregare, ed è specchio della nostra relazione con il Signore.

Vi è una definizione della preghiera che trovo essere una sintesi illuminante (e flessibile): quella di Charles De Foucauld: "pregare è pensare a Dio amandolo". Vi sono in essa due elementi fondamentali della preghiera: la razionalità e il cuore, in una sintesi che esprime il rapporto quasi di identità tra preghiera e fede: la preghiera come voce della fede, in cui mente e cuore; obbedienza e stupore; parola e silenzio; ascolto e presenza danno forma all'affidamento a Dio. Amore e pensiero sono gli elementi costitutivi di una relazione che crea tra due persone un legame, un dialogo, un interesse, un desiderio. La preghiera dà espressione ad una fede che è fiducia e reciproca appartenenza. Ma come dare forma a questo rapporto, nel giorno per giorno? Sembra una questione secondaria, eppure è decisiva soprattutto per i laici che non hanno regole rigide o ritmi di vita regolari. Per loro, la forma –parole, riti, orari, impostazione...- è fondamentale perché deve interpretare la loro esistenza che è complessa, spesso senza nessuna regolarità, con un ordine che spesso non è stato scelto ma imposto dalla vita e che della vita assume la mutevolezza, i dinamismi e anche la confusione.

Se la preghiera è espressione di una relazione con Dio, fatta di affidamento e di protezione, di fiducia e di cura provvidente, allora anche la vita dei laici può trovare in essa la propria forma: non sarà quella stabilita da norme impersonali e rigide, ma avrà la forza e la fragilità di un amore, di un dialogo che si snoda dentro la vita con le sue irregolarità. La sfida, casomai, è quella di tenere viva la relazione, di alimentare l'amore, di tenere aperto il dialogo perché la preghiera vera, nel caso dei laici, non potrà sostenersi per la forza rigida delle norme ma per la forza interiore della relazione con il Signore.

Come ogni relazione, anche quella con il Signore deve porre attenzione ad alcuni criteri, ma i criteri indicano un'esigenza e un percorso, non prescrivono un obbligo. Ad esempio, per alimentare una relazione occorre parlarsi e ascoltarsi spesso, ma non è importante il quando e il come; occorre frequentarsi e dedicarsi del tempo buono; occorre tener vivo il desiderio dei momenti della comunione, della parola e dell'incontro; occorre fidarsi e fare memoria dei motivi di fiducia; e quando si è troppo presi da mille cose e non c'è il tempo per lunghe condivisioni, basta un pensiero fugace, purché sia vero e carico di amore... Questo modo di pregare è alla portata di ogni laico perché ha il suo centro nel cuore e sta dentro la vita. Certo, come in ogni relazione occorrono anche i tempi di uno stare insieme pacato, tranquillo, in cui si possa sperimentare la gioia della comunione. Gesù con i suoi usava proprio questo metodo: alternava giornate in cui non avevano nemmeno il tempo di mangiare a momenti in cui Gesù portava i suoi in un luogo appartato, per uno stare insieme calmo e disteso. Salvo poi rendersi disponibili, se la folla scopriva dove si erano ritirati e li raggiungeva.

La preghiera dentro la vita

Il laico sperimenta una vita che non gli appartiene, divisa com'è tra lavoro, famiglia, responsabilità, relazioni, La preghiera deve imparare a stare insieme a tutto questo; a stare insieme ad una vita che acquista ritmi sempre più oggettivi, sempre meno affidati alle nostre scelte e alle nostre preferenze, ma agli altri: le giornate hanno orari che non ci scegliamo; hanno una scansione veloce; occorre imparare a tenere insieme tante cose diverse, in una ricchezza che dà spesso una percezione di complessità e di confusione, ma anche di pienezza e di realizzazione di sé.

La preghiera diventa la scelta di ogni giorno. In una vita senza campanelli e senza routine, o si è capaci di scegliere ogni giorno di pregare o si finisce con il non pregare più, o con il pregare quando si ha tempo o quando "ci si sente".

Si è laici perché si sa accettare la realtà e costruire in rapporto con essa il proprio progetto di vita; anche la preghiera sta dentro questo progetto, che è personale e che può cambiare nel tempo. Questo non significa che ogni giorno si improvvisi la propria preghiera, ma ciascuno sa e sceglie quali sono i punti fermi di essa e quali sono gli elementi che devono adattarsi al ritmo e alla complessità della *sua* esistenza quotidiana.

Penso che si è superata la prova della maturità laicale il giorno in cui si comincia a incontrare Dio dentro questa ricchezza di vita, nel mistero della vita, mistero dentro il Mistero. Dio abita dentro la vita, nello scorrere delle cose di ogni giorno; parla attraverso l'esistenza, dentro le vicende quotidiane. Le più umili non sono la monotona ripetizione di eventi già accaduti, ma possono svelare dimensioni sempre nuove dell'esistenza, del Signore Gesù, della vita cristiana... La vita quotidiana diventa pesante quando è routine grigia e senza senso; ma quando in essa si conosce la dimensione della profondità, dell'ascolto, dell'interrogare continuo, della disponibilità a lasciarsi provocare da essa, allora acquista i tratti di una continua novità, che è interiore, che è nostra, che non dipende dalle cose, dai fatti, dalle vicende esterne.

Con le parole della fede, penso si possa dire che lo Spirito guida la coscienza in un "viaggio interiore" alla scoperta della profondità di noi stessi e del mistero della nostra stessa vita, ci porta a scoprire che il Dio che cerchiamo abita nel cuore della nostra esistenza e del mondo.

Trovo che questo sia uno dei tratti qualificanti del percorso spirituale e di preghiera di chi è laico, vive nel mondo, dentro le ordinarie condizioni dell'esistenza di tutti. E che stia qui la chiave per vivere di

fedele nel mondo, senza intenderlo come l'impedimento permanente ad un cammino di fede che deve compiersi *nonostante* la nostra vita di tutti i giorni.

La preghiera è scrutare la vita per cogliere in essa i segni della presenza di Dio. Il senso dei fatti quasi mai si rivela immediatamente. Essi rivelano il loro significato se "sappiamo conservarli nel cuore", se sappiamo continuare a interrogarli; se sappiamo attendere che essi rivelino a poco a poco il loro messaggio più vero. E possiamo interrogarli interrogando la Parola. Così quanto accade nella vita, dalla Parola può essere illuminato; quanto si legge nella Scrittura può venire illuminato - ricreato, rivissuto, reso contemporaneo - dai fatti. Luca dice che Maria "conservava nel suo cuore tutte queste cose"(Lc 2,51); ciò che essa conserva nel proprio cuore è un fatto; qualcosa che è accaduto a lei e alla sua famiglia. Di questo avvenimento essa non capisce il senso: potrebbe considerarlo un episodio banale, oppure porsi di fronte ad esso con la pensosità di chi ritiene che nulla accade per caso e dunque nulla è senza significato. Quanto avrà potuto meglio capire la Scrittura Maria alla luce di quanto le accadeva? e quanto la conoscenza della Scrittura le avrà facilitato la comprensione dei fatti?

- La preghiera è un atteggiamento della vita; è un modo di vivere e di guardare alla vita. Ma non può fare a meno di momenti in cui il mistero si coltiva e il dialogo con Lui è faccia a faccia, nel silenzio, nell'*a tu per tu*.

Il cristiano che prega è una persona che sa guardare oltre le apparenze, sa guardare il mondo con lo sguardo di Dio. All'intelligenza umana la fede permette di giungere a quella sapienza cristiana, che fa vedere la cosa dal punto di vista di Dio e che fa credere che esse hanno un senso anche quando tutto sembrerebbe contraddirlo.

- La preghiera assume i colori della nostra vita: vi è la preghiera dei giorni faticosi e affannati e quella dei giorni calmi e sereni; quelli in cui tutto sembra notte e quella dei giorni in cui sperimentiamo la nostra miseria e la nostra impotenza; la preghiera dei **giorni dell'entusiasmo, quando ci si aprono davanti strade nuove e si va avanti come se si avessero le ali ai piedi, e quelli del dolore**, che, anch'essi, sono vita. Una preghiera sempre uguale a se stessa non è una preghiera viva!

Imparare a pregare alla scuola di chi prega

Come ogni esperienza importante della vita, anche la preghiera ha bisogno di maestri e di scuole. I maestri sono persone che hanno un'esperienza di preghiera e sono in grado non già di insegnare a pregare - ognuno di noi deve trovare il proprio percorso - ma a discernere quali sono gli elementi essenziali del percorso.

La Bibbia è scuola di preghiera soprattutto attraverso i **Salmi**, in cui Dio ci insegna le parole e gli atteggiamenti con cui rivolgerci a Lui e con cui stare dentro la vita. I Salmi sono una preghiera piena di umanità - sentimenti, emozioni, esperienze,... - tutto ci viene suggerito come contenuto della nostra preghiera, e in essi impariamo che nulla della nostra esistenza è estraneo al nostro dialogo con Dio. Attraverso i Salmi possiamo imparare che l'esistenza di ogni giorno, nella sua semplicità o nelle sue svolte improvvise, è abitata dal mistero. Che anche la vita è mistero e che il mistero di Dio e quello della vita si intrecciano.

Così possiamo a poco a poco imparare a ritrovare nella preghiera la propria voglia di vivere e trasformarla in lode e ringraziamento, a partire dai sentimenti più semplici, quotidiani, naturali delle nostre giornate. Nella preghiera si può riversare la ricerca di Dio e imparare desiderio e attesa, e

domanda di pienezza. Nei giorni in cui il cuore è vuoto e la preghiera sembra un'esperienza priva di senso, i Salmi ci suggeriscono parole per ritrovare di fronte a Dio anche il senso della nostra vita.

E poi c'è la **comunità cristiana**, scuola ed esperienza di preghiera. Accade che soprattutto i più giovani, quando non sono accompagnati da un'azione educativa adeguata, pongano in alternativa la dimensione personale e quella comunitaria della preghiera e rifiutino quelle forme di preghiera, che possono avere un significato profondissimo ma che i giovani non sono stati aiutati a comprendere. Basti pensare alla liturgia, che si esprime con un linguaggio simbolico e raffinato, e che tuttavia risulta la preghiera più difficile da capire per i giovani.

Giovani e adulti, pur in forme diverse, hanno bisogno di capire che per alimentare la relazione con il Signore vi è bisogno di una comunità. Solo quando è vissuta insieme la preghiera prende forza e diventa alimento di una vita in cui sia possibile leggere in filigrana il rapporto di amore che la sostiene. È così dell'Eucaristia della domenica, che un numero sempre maggiore di cristiani sta abituandosi a disertare, perché ritiene inutile la "pratica". Se l'Eucaristia è una "pratica" non è un problema disertarla, ma se è l'alimento indispensabile di una vita evangelica, allora "senza domenica non possiamo vivere", come dicevano i primi cristiani.

Alla scuola di chi prega, si impara che se la preghiera è dialogo, è necessariamente ascolto. Ascolto di Dio che parla a ciascuno di noi e all'umanità intera. L'incontro con la **Parola di Dio** è scoperta di un atteggiamento spirituale: stare in ascolto di Dio, scoprire che Dio ha qualcosa da dirci, e che le sue parole sono parole d'amore, di responsabilità, di vita, di misericordia. Nel tempo, alcune pagine della Scrittura diventano così importanti che senza di esse non si sa vivere; soprattutto si scopre che l'ascolto assiduo di Dio trasforma la vita, muta il modo di pensare l'esistenza, influisce sulla gerarchia dei nostri valori, rende impossibile pensare alcune cose, ... è veramente un seme dentro di noi, che germoglia vita secondo il pensiero di Dio.

Nell'ascolto della Parola si attraversano fasi diverse: dall'interesse, alla curiosità, alla comprensione e decifrazione tutta umana della Parola per farsi ascolto sempre più attento di Dio fino alla comunione con il suo mistero. Il passaggio dal desiderio di capire la Parola all'ascolto diviene a poco a poco abbandono disarmato ad essa e al mistero che essa racchiude e in parte svela.

La preghiera nelle diverse stagioni della vita

La preghiera cresce e matura con noi; non resta uguale a se stessa nel corso del tempo; in essa si riflette la nostra storia con Dio. Come in ogni relazione, conosce fasi e atteggiamenti diversi.

La giovinezza è oggi l'età di una preghiera personale, un po' specchio di se stessi, come si può leggere in questa testimonianza: «La preghiera è qualcosa di intimo. È come quando tu parli privatamente con una tua amica, con una persona cara, hai delle cose da dire che magari preferisci tenere per te e per quella persona. Preferisco sempre la preghiera in camera mia o comunque in posti privati e preferisco le preghiere non prestabilite... l'ave Maria, il padre nostro sono preghiere bellissime, e ovviamente non si toccano, però mi piace anche un discorso diretto con Dio.»¹ La testimonianza di questa diciottenne è più radicale: "Io mi sento di vivere la mia fede come piace a me, nel senso che sono assolutamente certa

¹ Le testimonianze presentate qui sono tratte dall'indagine dell'Istituto Toniolo sui giovani italiani e la fede e pubblicata nel volume di Bichi R. –Bignardi P., *Dio a modo mio*, VeP, 2015

che non sia necessario andare in Chiesa tutte le domeniche per credere, è necessario il pensiero di un minuto e mezzo nella giornata, mi basta il pensiero”: mentre esprime l’esigenza di una preghiera personale, non riesce a capire che bisogno ci sia di andare a Messa la domenica per vivere il suo rapporto con il Signore. Solo una vera esperienza di comunità permette di capire che senza comunità non si può giungere ad una preghiera matura, dentro una relazione vera, non narcisistica, non soggettivistica. E’ una grande responsabilità per la comunità.

Trovo che il diventare adulti costituisca **una bella prova per la preghiera**. Nell’età adulta la preghiera è quella che sa intrecciarsi con la vita, che conosce la fedeltà, che acquisisce stabilità...: si basa su una relazione con il Signore che ha una storia dentro la quale ha sperimentato l’amore e la fedeltà di Dio. Un tempo pensavo: “**credo** che Dio mi ama”, oggi penso: “**so** che Dio mi vuole bene”. La mia storia con il Signore mi dà una certezza diversa del suo amore.

La preghiera è vivere in comunione con il Signore, essere consapevole che Lui accompagna il mio cammino e soprattutto è presente nelle mie giornate. Vivere con il senso di una presenza, che, anche se non ha lo spazio e la possibilità di esprimersi a parole, si vive come un **legame nel cuore**; quando si vuole bene, si desidera stare insieme, ma si è uniti anche quando si è lontani, con il desiderio di ritrovarsi, di parlarsi, di raccontarsi, ma tuttavia in comunione anche nella lontananza. E questa Presenza, portata nel cuore, influisce sul nostro atteggiamento di fronte alla vita; quando ci si sente di qualcuno, ciò che ci accade ogni giorno si affronta come se si avessero le ali ai piedi, perché non si è nella solitudine.

Nella semplicità di questa preghiera fatta di poche cose, si sperimenta di continuo che, come scrive Paolo, “niente è senza voce”: le cose, le persone, le situazioni, gli impegni. Si impara ad ascoltare la voce della vita, attraverso quello che mi accade, e a decifrarlo come un appello, un messaggio... dalle cose più semplici. Per questa strada ci si lascia guidare da Dio. Trovo che l’obbedienza alla vita ci costruisce secondo il cuore di Dio.

La scuola dell’Azione Cattolica

Le circostanze concrete dell’esperienza di fede oggi fanno sì che vi siano pochi luoghi in cui si impara a pregare. Le parrocchie difficilmente possono portare il percorso della preghiera a quei livelli di profondità e di maturità che permette di integrarlo nella vita quotidiana. Accanto ad una comunità parrocchiale che vive con serietà e impegno la propria vita di preghiera, l’Azione Cattolica è l’esperienza laicale che può contribuire all’integrazione di essa, con i suoi Esercizi Spirituali, con i suoi ritiri, con i Campi scuola...

Esperienze che possono diventare scuola di una preghiera riconciliata con la vita, intrecciata con essa. Perché in Azione Cattolica si impara, insieme all’amore per la Chiesa, il valore di una preghiera che va d’accordo con la vita e non la percepisce come antagonista di Dio.