1.2.7 La preghiera

Parliamo ora della funzione della preghiera, che è atteggiamento di ascolto e di accoglienza, come struttura portante del lavoro interiore. Cominciamo col chiederci cosa vuol dire pregare, in questa prospettiva. Pregare significa, prima di tutto, riconoscere che c'è una forza più grande che è in azione in noi e nella storia e, quindi, credere che occorra mettersi in sintonia con questa che è la forza della vita, sulla lunghezza d'onda dell'energia vitale che alimenta la nostra esistenza. Pregare non vuol dire sollecitare Dio a fare qualcosa. Quando diciamo la preghiera, e mi riferisco a tutte le forme di preghiera, questa non consiste nel dire qualcosa a Dio, o all'angelo custode, per chi crede all'angelo custode, o ai nostri morti, o a qualcuno che non siamo noi. Possiamo pregare per tante persone, ma questo non significa che vogliamo dire a qualcuno che faccia qualcosa al nostro posto o ci aiuti nel fare qualcosa. Con la preghiera di domanda – che certamente possiamo formulare e che, anzi, formuliamo continuamente anche nei Salmi che recitiamo, da soli o in comunità – noi esprimiamo il desiderio di qualcosa che vorremmo fosse realizzato; il che è da intendersi, nella prospettiva che sto delineando, mettersi in atteggiamento di accoglienza della forza della vita che ci avvolge e dell'amore che ci attraversa, e di disponibilità a diventare noi gli strumenti del bene, della verità e della giustizia che stiamo invocando.¹⁵ Pregare vuol dire accogliere la forza di cambiamento che rende possibili atteggiamenti nuovi e forme nuove di fraternità. La preghiera è questo atteggiamento che sviluppiamo per cui consentiamo all'azione di Dio in noi di fiorire in modo nuovo, di esprimersi in modo nuovo, di sviluppare novità di vita; ma è sempre e solo dall'interno delle creature che questa novità nasce. La preghiera, anche quella di domanda, serve a cambiare noi! Con la preghiera ci mettiamo in sintonia con la forza creatrice secondo il modello per cui Dio non opera mai al nostro posto sostituendoci – è la prospettiva evolutiva di cui parleremo –,¹⁶ ma sempre ci rende possibile di fare le cose, ci offre la possibilità. Per questo possiamo imparare a diventare *noi* capaci di fare. A questo serve la preghiera e questo richiede esercizio.¹⁷ La preghiera è costitutiva della vita spirituale proprio perché non è un rivolgersi all'esterno, un dire a qualcuno cosa fare, ma è consentire a noi di diventare: pregando diventiamo, orientiamo il nostro desiderio, esprimiamo la nostra volontà. La preghiera è parte del nostro lavoro interiore e dobbiamo allenarci a viverla non come una sollecitazione a Dio perché faccia qualcosa o aggiunga qualcosa alla nostra azione: Lui è già in azione in noi. La preghiera stessa è espressione di una tensione profonda che è alimentata dalla forza della Vita, dallo Spirito, dalla Parola di Dio (possiamo usare tutte queste formule). Questa è la preghiera nel senso autentico del termine: non è dire delle formule, è entrare in rapporto con la forza della vita, mettersi sulla lunghezza d'onda dell'azione di Dio in noi per essere in grado di farla fiorire in forme nuove di umanità. La preghiera indica la consapevolezza che non siamo noi il principio e la fonte, che esiste una forza che ci può cambiare e ci dichiariamo disponibili al cambiamento. Per questo aneliamo a degli ideali, formuliamo auguri di pace, invociamo l'armonia interiore, proprio perché, operando in questo modo, diventiamo noi, ora, capaci di fare il bene e di esprimere la verità, pur sempre nei limiti della nostra condizione. Per chiarire con un esempio banale, pensiamo alle onde della televisione, o della radio. Nella stanza in cui siamo adesso ci sono melodie, notizie di eventi, messaggi di politici, però noi non sentiamo nulla perché non siamo sulla lunghezza di queste onde di energia, con i loro contenuti ben chiari, sospese nell'aria intorno a noi. Non sentiamo e non vediamo nulla; però, se accendiamo il televisore, siamo in grado di vedere e ascoltare tutto questo che ci sta attorno. È un'analogia molto semplice per cercare di chiarire che pregare vuol dire mettersi nella lunghezza d'onda della forza della vita per interiorizzare quell'energia, quella potenza di vita che ci attraversa e che altrimenti noi lasceremmo passare senza rendercene conto e senza che ci possa cambiare. Questo è il punto: *noi cambiamo pregando*. Preghiera non significa orazione, non richiede formule come, invece, esige la preghiera comunitaria (formule che, tuttavia, non servono per chiedere a Dio ciò che vogliamo).

Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. (Mt 6,7–8)

Tuttavia Gesù, allo stesso tempo, diceva di pregare sempre. Sempre!¹⁸ Il che è una forma orientale di estremizzazione, ma indica proprio la continuità dell'accoglienza dell'azione creatrice, se crediamo in Dio, oppure della forza della vita.¹⁹ È realmente l'atteggiamento interiore necessario per accogliere l'energia creatrice e crescere nella dimensione spirituale. Se diciamo che invociamo Dio per la guarigione, per esempio, di una persona a noi cara, oppure per accompagnare alla morte una persona cara, noi esprimiamo la nostra dedizione a esprimere questa forza, ad aiutare, a trasmettere energia; noi diventiamo gli agenti di questa realtà per la realizzazione della perfezione che invociamo. Noi diventiamo gli agenti; non è qualcosa che affidiamo alla responsabilità di Dio, ma dichiariamo la nostra responsabilità, ci dichiariamo disponibili a diventare strumenti di questo processo. Altrimenti la nostra preghiera è falsa e, se non abbiamo questa disponibilità, inutilmente invociamo. Lo stesso esprimere la nostra esigenza già cambia il nostro cervello, cambia la nostra disposizione interiore, cambia la nostra stessa consapevolezza perché noi stiamo cambiando. La preghiera opera, e opera in noi, non per quello che diciamo con le parole, ma per l'atteggiamento che sviluppiamo dicendo quelle parole: non possiamo limitarci semplicemente a recitare le formule, dobbiamo assumere atteggiamenti interiori corrispondenti perché sono questi che ci cambiano e modificano fisicamente il nostro cervello. Nella preghiera l'atteggiamento interiore è rivolto a Dio, ma le parole sono rivolte a noi: parliamo a noi, gridiamo a noi per cambiare, per modificare noi stessi e il nostro cervello, per cambiare il nostro desiderio profondo. Invocando, noi diventiamo. Allora possiamo usare espressioni in senso metaforico, ma non perché Dio deve fare qualcosa in più di quello che sta facendo, ma perché noi, consapevoli del nostro bisogno, dell'insufficienza di ciò che siamo, possiamo così esprimere atteggiamenti che ci aiutino a raggiungere forme nuove assorbendo, accogliendo e interiorizzando quella forza di vita che esiste già e che in noi può diventare qualità nuova.

È il cammino da sempre tracciato e compiuto dall'umanità, anche se in forme diverse. Per questo ci rivolgiamo al passato, alle Scritture, ai Salmi, ma dobbiamo farlo in modo duttile e consapevole dei significati nuovi che si sono venuti chiarendo nel pensiero e nell'esperienza dell'uomo (Gesù ha percorso il *suo* cammino, con i *sui* modelli). È importante che abbiamo dei momenti di preghiera, cioè di sintonia: anche se non diciamo nulla, creiamo però quello spazio interiore che può accogliere le novità che possono irrompere da una presenza che possiamo percepire, da una forza di vita che si esercita, da un amore che si esprime e a cui diamo accoglienza e con cui ci mettiamo in sintonia. I momenti della preghiera comunitaria sono momenti di allenamento a sviluppare atteggiamenti di apertura alla vita, alla forza creatrice che in noi può esprimersi in modo nuovo. Il lavoro spirituale si articola in modi molto diversi, ma tutti centrati sulla nostra interiorità da cui scaturiscono i nostri sentimenti, i nostri pensieri e i nostri gesti. Anche nei momenti comunitari, come la recita delle Lodi o dei Salmi, siamo consapevoli di voler sviluppare la nostra dimensione interiore in cui la forza della vita può far fiorire qualità inedite.²⁰ Per questo servono due elementi essenziali: uno sguardo fiducioso su Gesù e, ispirandoci a lui, l'abbandono in Dio. In più dobbiamo aggiungere una componente antropologica che non possiamo dimenticare: il cambiamento che vogliamo realizzare in noi. Se, per esempio, stiamo pregando per la guarigione di una persona cara, noi diventiamo capaci di guarire, cioè consegniamo energia di vita perché la persona malata possa uscire dalla sua condizione.²¹ Ogni giorno possiamo farlo e dobbiamo esserne consapevoli, anche se ci sono dei limiti in ciò che possiamo realizzare. In questo senso la preghiera deve essere consapevolezza e disponibilità a diventare l'ambito dell'azione creatrice per far fiorire in noi quella perfezione e poterla comunicare alle persone per le quali preghiamo, per diventare capaci di esprimere quella potenza della vita proprio in virtù della preghiera che stiamo formulando; in ogni caso per diventare noi capaci. E allora, se le cose stanno così, ha valore, ha ancora valore, la

preghiera per i defunti? Certamente, assolutamente sì. Ma non perché aggiunga qualcosa al defunto, che ormai ha attraversato il momento culmine della sua purificazione, bensì perché cambia noi, e noi mettiamo così in circolo azioni di vita; per diventare noi maggiormente capaci di sviluppare e donare vita. Noi vogliamo valorizzare l'eredità dei nostri cari: ricordando i loro difetti possiamo cambiare noi, così riscattando la vita di chi ci ha preceduto. È lo stesso procedimento della valorizzazione della storia e del passato: anche ricordare le violenze del passato è importante per noi per non ripeterle, per essere capaci di non ripetere. Così redimiamo il passato: cambiando noi. I momenti dell'esercizio interiore devono essere momenti di preghiera intensa, di apertura e disponibilità a far fiorire il nuovo in noi e a essere sulla lunghezza d'onda di Dio nella misura in cui le nostre antenne lo consentono, dato che possiamo vivere il rapporto con Dio solo nel modo in cui la nostra struttura interiore ci consente. *Dio è colui per cui tutti vivono* (Lc 20, 38) e noi viviamo per il suo spirito creatore che dobbiamo accogliere in noi con la preghiera e con intensità. In noi stessi. Insisto su questo aspetto perché siamo talmente abituati alla preghiera di invocazione come se qualcuno potesse fare qualcosa al nostro posto. Ma la preghiera non è per avere qualcuno che operi al nostro posto, è per diventare noi capaci. Per questo è importante che ci educiamo a pregare: per diventare.