



Libro di
Preghiere

edizione italiana a cura di Eliana Bouchard

Claudiana - Torino
www.claudiana.it - info@claudiana.it

Scheda bibliografica CIP

Libro di preghiere / edizione italiana a cura di Eliana Bouchard
Torino : Claudiana, 2025
140 p. ; 21 cm.

ISBN 978-88-6898-451-9

1. Preghiere

242.2 (ed. 23) – Letteratura devozionale. Preghiere e meditazioni
per la pratica quotidiana

Il presente volume presenta una selezione, operata dalla curatrice,
di preghiere tratte dal volume originale francese, molto più ampio.

Titolo originale:

Livre de Prières

- © Société Luthérienne des Missions, 2012
19, rue des Cerfs
67330 Neuwiller-les-Saverne
- © Éditions Olivétan, 2012
B.P. 4464
69241 Lyon Cedex 04

Per la traduzione italiana:

- © Claudiana srl, 2025
Via San Pio V 15 - 10125 Torino
tel. 011.668.98.04
info@claudiana.it - www.claudiana.it
Tutti i diritti riservati - Printed in Italy

Traduzione: Eliana Bouchard

Progetto grafico: Vanessa Cucco

In copertina: Donna in preghiera, particolare, pittore italiano (sec. XIX),
olio su tela, Museo civico e pinacoteca Crociani, Montepulciano (Siena)

Stampa: Geca - Divisione Libri di Ciscra Spa, Arcore (MB)



Dietro la preghiera

Le preghiere raccolte in questo libro crescono in un tempo millenario, eppure, nacondendo con la mano il nome dell'autore a piè di pagina, faremmo fatica a collocarle negli anni, nei secoli. Suona più antica la bellezza di cui parla Sant'Ilario (315-367) o lo sgomento che prova Suzanne de Dietrich (1891-1981) di fronte alle ondate migratorie? I sentimenti forti espressi nelle preghiere si fanno poesia per quanto tendono all'essenziale, così lontani dalla ridondanza che talvolta affligge il nostro pregare.

Chi legge non si stupisca se una preghiera letta un venerdì pare sciapa, mentre un altro giorno qualsiasi prende forma e colore. Molto dipende dallo stato d'animo con cui ci si avvicina a questo tipo di testo che non è mai solo da capire ma spesso da accettare, da assorbire. Se partiamo con il piede sbagliato, se siamo animati dal desiderio di fare le pulci a tutto e a tutti, queste preghiere sono il terreno ideale, per la loro semplicità e, a tratti, apparente banalità. Se ci punge la voglia di criticare a prescindere, meglio sarebbe chiudere il libro e riaprirlo in tempi migliori, sapendo, però, che basterebbe deporre le armi, fare un profondo respiro e rileggere quella stessa preghiera considerata modesta provando a entrare nelle parole scelte da persone più simili a noi di quanto crediamo.

Note e ignote, noti e ignoti, le autrici e gli autori di queste preghiere si presentano in una selezione didattica, istruttiva: modelli che incoraggiano a non avere paura di esprimere il proprio sentire, pensare, ragionare divenuto fluente perché protetto da un rapporto a due dove non c'è interferenza e, se c'è, perché sempre qualcosa si agita in chi prega, ecco l'antidoto del silenzio. Silenzio come condizione di ascolto, come preliminare che forgia e regola l'accesso alla comuni-



cazione con l'altro, con l'altra. «In un silenzio dove il mio essere si ritrovi nella sua verità, nella sua nudità, nella sua miseria perché quel silenzio mi permette di scoprire me stesso», chiosa Giovanni Della Croce nella sua invocazione dedicata al silenzio, allo zittire quel che fa rumore e distrae, i desideri, la violenza delle passioni. Esercizio difficile ma efficace. Una voce anonima si spinge oltre, limitandosi a descrivere la situazione: «Star lì, semplicemente, lasciarti parlare, tenere in sospeso, per un tempo, ogni mia volontà a favore della tua sola volontà». Quel "lasciarti parlare" non passa inosservato, vorremmo essere noi a poter dire di averlo ascoltato per davvero, di essere riusciti a sentire che cosa dicesse. Vorremmo sapere come si fa. Un'altra, anonima anche lei, dopo aver deplorato la sconvenienza dei propri desideri riversati in preghiera, prende una decisione drastica: «Signore, oggi non ti chiederò niente, molto meglio di me tu conosci i segreti del mio cuore, la bellezza delle invocazioni, la necessità del silenzio». E ancora il prete cattolico Charles Singer: «Adesso tacerò per circondarmi di silenzio e solitudine, come in pieno deserto».

Colpisce, in molte di queste strofe, lo spazio destinato alla lode, un'insistenza quasi esagerata, senza limiti, un'insistenza che impegna ogni momento della giornata, quasi un ritorno al monachesimo, e non è un caso che molti testi provengano proprio da comunità monastiche. La lode è il centro di queste preghiere, ma non va confusa con il mantra Dio ti ama, qui si tratta dell'inesorabile intreccio della sorte dell'orante con quella del suo Salvatore, che si esprime nella constatazione dell'onnipresenza, dello stato di necessità, dell'urgenza della relazione. Un ritorno in avanti del tempo della preghiera cistercense con cui farsi carico delle sorti del mondo. Pregare per ricollocarsi sul piatto giusto della bilancia, per impedire che l'altro piatto, quello della malvagità, dell'odio e della guerra prevalga.

Chi legge queste pagine una dopo l'altra, come un qualsiasi libro di lettura, e quindi senza pregare, incapperà nell'uso strabordante del termine «amore»; se si volesse

calcolare l'occorrenza servirebbe più di uno zero. E, a un lettore seriale, questo mantra può apparire fastidioso perché le parole troppo ripetute scolorano e perdono forza, si disanimano. Ecco un buon motivo per leggere pregando, poiché in questo modo si perde il contatto, l'autocontrollo ostinato e si entra senza vergogna nel libero tempio di chi ammette di amare, di farsi amare, di lasciarsi amare. In quel tempio non c'è nessuno, ma proprio nessuno a controllare che tipo di amore sia mai quello che ci lega al Signore in tutte le svariate forme che ciascuno di noi «vede e sente» a suo modo. Certo, ci vuole coraggio a mettere per iscritto la parola amore, il coraggio che hanno i poeti. Anche Frère Roger di Taizé, morto di morte violenta nel 2005, chiude la sua preghiera attribuendo alla figura del Risorto la domanda impellente rivolta all'orante: «Tu, mi ami?» Lo spostamento di prospettiva riaccende il movimento, crea una spinta che mette in gioco, interroga, vuole una risposta, da umano a umano. Il Risorto è un giovane bizzarro che chiede di essere amato. Come resistergli?

La ricerca è un altro elemento portante del discorso con Dio e segue spesso una fase di disorientamento. «Perduto nel deserto, ti cerco, Signore» dice David Mitrani, un pastore che, appunto, si è perso e, se si perde lui, figuriamoci noi. Un pastore che si perde ci fa sentire normali ma non ci rassicura se non nelle sue personalissime strategie di ricerca: «Chiamami Signore, così saprò dove sono», un felice paradosso. Che Lutero e Solženicyn siano spaventati e abbiano paura non conforta, ma aiuta a esplicitare il proprio personale dolore, la propria personale difficoltà; livella l'umanità in ginocchio, la riporta alla linea di partenza, spazza via i privilegi, annienta l'orgoglio, dà valore alla motivazione di ciascuno: ammettere la propria angoscia, legittima la richiesta confidenziale di aiuto. Lutero e Solženicyn sono nudi e noi con loro ci aggiriamo smarriti belando come agnelli.

Un'altra questione ricorrente riguarda l'uso del tempo, il timore di sprecarlo e, all'opposto, il timore di rimanere strangolati dalla fretta. Un anonimo, o un'anonima ripete:



rallenta i miei passi, Signore; in filigrana si intravede una persona divorata dall'ansia che supplica il Signore di spezzare la tensione dei suoi nervi e calmare il battito del cuore nella speranza di poter accedere alla potenza guaritrice del sonno ovvero della più straordinaria e benefica perdita di tempo. A questo proposito Paul Gères, pseudonimo di un esperto di Sant'Agostino, persona impaziente ma consapevole, dichiara: vorrei accettare il fatto che l'umanità abbia bisogno di dormire.

Keplero, perso fra i pianeti, sposta la prospettiva introducendo la categoria dell'infinito, appannaggio di Dio, nei cui confronti l'astronomo si autodefinisce «essere finito in contemplazione delle opere delle sue mani». La contemplazione del creato lo colloca fuori dal tempo in un assaggio, anzi, in uno sfioramento «del tuo infinito». Il salmo di Keplero dice all'ansioso, all'angosciato: fermati, alza gli occhi, immergiti nella Sua saggezza, e invita il sole, la luna e le stelle a unirsi alla lode in una fusione cosmica con il creato. Che potenza. Come Keplero, anche Ernesto Cardenal, poeta, presbitero, teologo nicaraguense, ha una percezione dilatata della presenza di sé nell'universo e la sua lode abbraccia i centomila milioni di anni luce che misurano il raggio del santuario, proprietà del Signore, dove si ascoltano le armonie cosmiche, la musica delle sfere, ricongiungendosi proprio a Keplero con l'idea di un ordine armonico-musicale del cosmo. Viene voglia di ballare.

Le preghiere di pastore e pastori, suore, monaci e preti, sono numerose; alcune riguardano la difficoltà del mestiere, come il rapporto con la sofferenza altrui così complicata da maneggiare: «che gran mistero è mai la sofferenza che arriva fino a ignorare anche il minimo gesto di compassione e finisce per imporre il silenzio a chi vorrebbe porgere conforto». Che fare, di fronte al rifiuto del malato, all'impossibile pietà? Il priore Daniel Bourguet fa un passo indietro: «Ma ti prego, Signore, vieni comunque, in silenzio, a far loro visita, a deporre nei loro cuori il tuo balsamo di tenerezza». Una diaconessa di Strasburgo chiede

lucidamente: «Signore, nel pieno di questo giorno, allarga lo spazio del mio cuore per poter accogliere le necessità e le sfide degli altri senza perdere la mia libertà». Una prova di equilibrio: per farsi carico della sofferenza altrui occorre star saldi sulle proprie gambe che la diaconessa chiama senza mezzi termini libertà.

Agli antipodi si collocano le preghiere prosaiche, quelle apertamente condannate dai teologi che ritengono non si debba chiedere ma sempre e solo glorificare. La preghiera dell'automobilista rientra in questa casistica. Si tratta di una persona che, con tutta evidenza, trascorre molto tempo alla guida e nel farlo manifesta i classici sintomi dell'aggressività competitiva e prevaricatrice tipica della specie. L'automobilista in questione approfitta del fatto che il Signore è sempre sulla strada di ciascuno per chiedergli tutto quel che è necessario per assumere comportamenti civili, compreso il rispetto del codice della strada. L'elenco pedestre si trasforma in un colloquio personalissimo in cui l'uomo nel chiedere fa un esame di coscienza, addirittura chiama in causa il buon samaritano ripromettendosi di dare un passaggio al vicino di casa se mai ne avesse bisogno. L'abitacolo si trasforma in una stanza per piccole riflessioni estemporanee, forse anche automatiche fra un semaforo e l'altro. Così la televisione, altro oggetto poco biblico, assume per la vecchietta, inchiodata alla poltrona, una sintesi felice fra i misteri della tecnica e quelli della fede, nell'attesa della predicazione domenicale teletrasmessa, con cui connettersi «grazie a mille legami invisibili».

E poi ci sono spunti misteriosi e privati, offerti da vite difficili. Piccoli squarci svelano abissi di incomprensioni. Michelle Maas apre con un: «ho male a mio padre», o, se preferite: «mi fa male mio padre», il che non vuol dire: mio padre mi fa del male, ma a farle male è proprio la relazione con il padre che pare giunta a un punto di non ritorno. L'impressione è che la figlia stia per partire, per andare da lui. Non abbiamo altri elementi per compatire figlia e padre, non li abbiamo perché la figlia si limita ad ammettere

dei sentimenti contraddittori e la paura di una chiusura definitiva. Lei vorrebbe essere accolta da figlia prodiga e noi immaginiamo una lontananza anche fisica inasprita da ferite reciproche. Non sappiamo altro, ma questo è sufficiente per entrare con Michelle nello stato emotivo causato dalla paura della separazione, dal bisogno di ricongiungimento e con Maas facciamo nostra l'invocazione rivolta all'artefice dei ritorni insperati.

Una delle domande che ci si pone nell'entrare nelle vite degli altri attraverso le loro preghiere è se sia possibile farle proprie, soprattutto quando si tratta di esperienze lontane dalle nostre. Banalmente si può dire che in alcune ci si riconosce meglio che in altre e ci si ritrova a pregare insieme all'autore senza alcuno sforzo; tuttavia, la scelta di queste preghiere non è casuale, non segue soltanto l'intento di mescolare generi, argomenti, provenienze geografiche e storiche; la selezione ha prodotto un insieme di creazioni *ispirate* che cerca di fare della scelta delle parole la chiave empatica di comunicazione, e spesso ci riesce. Faccio un esempio. «Sradica dai nostri cuori l'orgoglio ecclesiale rafforzando la fiducia nella chiesa» dice il professor Fadiey Lovsky pregando per l'ecumenismo. Ora, il tema dell'ecumenismo non è alla portata di tutti in un giorno qualsiasi della settimana, ma, la scelta delle parole «sradica dai nostri cuori l'orgoglio ecclesiale» non può lasciare indifferente neanche l'ultimo dei conservatori indotto a specchiarsi in quell'orgoglio ecclesiale. Ecco, questo è il potere delle parole che ci fa sentire coinvolti, ci punge nel vivo: chi non pecca di orgoglio? A ogni piè sospinto? Io sì.

C'è poi chi prega restando in argomento, senza svolazzi né divagazioni. Fermo sul tema scelto, Giovanni Calvino dedica la sua preghiera limpida agli studenti; meglio, fa di se stesso uno studente che prega, si immedesima. Dopo un'invocazione breve e potente, va al nocciolo della questione: «illumina la mia intelligenza per capire gli insegnamenti che mi verranno impartiti». L'essenziale è stato richiesto. Poi prosegue contrapponendo all'orgoglio e alla vanità

l'umiltà vera, quella che si manifesta nella docilità nei confronti di Dio da prendere a esempio nel rapporto con chi istruisce. Nella chiusa mette a fuoco la finalità del percorso intrapreso, ovvero la preparazione a servire nella vocazione assegnata, in una disponibilità d'animo accogliente. Una preghiera esemplare, essenziale, organica. Un modello.

Il metodo che si trova nel pregare di Giovanni Calvino emerge anche dalle parole della diaconessa di Strasburgo, sommersa da pensieri negativi fin dal primo mattino. Si è sentita messa da parte, teme la scarsa considerazione che altre e altri hanno di lei, è stata ferita, non è stata capita. Insomma, si è svegliata male e non dev'essere la prima volta; non riesce a carburare e allora applica la tecnica del riordino che parte dagli oggetti domestici per risalire metodicamente verso i pensieri che, quelli sì, hanno un gran bisogno di sistemazione. Un *Ora et labora* per sconfiggere il bioritmo molesto di chi si sveglia in salita dopo aver covato amari risentimenti notturni. La donna fa e disfa finché «il caos prende forma, viene rimesso in ordine e mi siedo riconciliata con il mondo». Il lieto fine, altrimenti detto l'efficacia del parlare con Dio, non è scontato e soprattutto non è quasi mai esplicitato, come avviene invece in questo caso particolare. A questo proposito, il teologo tedesco Friedrich Christoph Oetinger dice che, messi nella giusta disposizione d'animo, possiamo almeno andare dritti al punto, il che è già di per sé un risultato degno di Epitteto: «Dammi, Signore, la libertà di accettare le cose che non posso cambiare. Dammi il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare. Dammi la saggezza di distinguere le une dalle altre».

I testi originali in lingua francese, da cui queste preghiere sono tradotte, talvolta originali non sono e, soprattutto i classici, provengono da altre lingue, in alcuni casi sono stati manipolati, ridotti, estrapolati a uso di un lettore contemporaneo, trasformati in qualcosa su cui l'autore potrebbe avere a che ridire anche a distanza di secoli, o invece potrebbe rallegrarsi nel rivivere il proprio significato nell'ago e nelle forbici delle generazioni successive. Pregare traendo

alimento dal pregare altrui come antidoto al diritto d'autore, come invito al plagio collettivo e subordinato al Creatore. Nel tradurre mi sono attenuta alle scelte dell'editore francese, tuttavia, ho fatto almeno un'eccezione. Si tratta delle parole di Etty Hillesum, tratte dal suo *Diario 1941-1943*. Ho scelto di aggiungere delle frasi, tratte dal testo originale, che ricomponessero il filo del suo discorso con Dio, sia nella prima parte, che si riferisce alla pedalata per la «fredda e buia Larissenstraat», sia nella seconda redatta in forma di lettera a Tideke, il 18 agosto del '43 da Westerbork, nella traduzione di Chiara Passanti.

Lavorare a questa raccolta di preghiere è stato un privilegio, perché mi ha consentito di soffermarmi su ogni parola, di assorbirne il significato e, in definitiva, di pregare in una condizione di concentrazione di partenza che non sempre è data. Tradurre per imparare a pregare. Tradurre pregando.

Eliana Bouchard

Preghiere





Vivere della tua presenza

Stare davanti a te, Signore,
tacere, attendere.

Star lì, semplicemente, lasciarti parlare,
tenere in sospenso, per un tempo, ogni mia volontà
a favore della tua sola volontà.

Star lì, vivere della tua presenza,
aprirmi al tuo amore.

La tua creazione, non la mia

Signore,
sono qui a chiederti la grazia della pazienza.

Vorrei
ritrovare, almeno un poco, il contatto con la natura
e i suoi ritmi,
accettare che le messi abbiano bisogno di sole,
che l'umanità abbia bisogno di dormire,
e le risposte richiedano riflessione e quiete.

Vorrei
accettare che occorranzo nove mesi perché nasca
un bambino,
non recriminare per i tempi imposti dalla natura,
assumere, infine, di vivere nella tua creazione
e non nella mia.

O Signore, consentimi di amare
il ritmo irritante di giorni e stagioni,
la maturazione senza fine di frutti e parole.

Dammi la capacità di aspettare finché giunga
la pazienza.

Paul Gères, pseudonimo di un esperto di Sant'Agostino





Tu ci sei sempre

«Signore, insegnaci a pregare» (Luca 11,1).

Signore, quando eri sulla terra,
trovavi sempre il tempo per pregare.

A volte io ci riesco a fatica,
in certi giorni sono troppo stanca o impegnata.
Aiutami a prendere il tempo per pregare
e, quando ho l'impressione
che la mia preghiera non serva a niente,
aiutami a essere sicura che la ascolterai
e mi risponderai
nel modo giusto.

Quando ho dei dubbi, aiutami a ricordare
che tu ci sei sempre.

Far buon uso del tempo

Insegnami Signore
a far buon uso del tempo
che mi dai per lavorare,
a impiegarlo al meglio senza sprecarlo.

Insegnami a imparare dagli errori,
senza finire preda dei dubbi che rodono.

Insegnami a pianificare senza tormentarmi,
a mettermi all'opera senza avvilirmi
se il risultato si rivela diverso dal previsto.

Insegnami a coltivare fretta e lentezza,
serenità e fervore, zelo e pace.

Aiutami a intraprendere
là dove sono più incerto.
Aiutami nel pieno della fatica a mantenere
il filo dell'attenzione.

Soprattutto, colma le mancanze del mio lavoro:
Signore, lascia nell'opera delle mie mani
un po' della tua grazia che parli agli altri,
e un mio difetto che parli a me stesso.

Preghiera monastica del XII secolo





Ho fame e sete

Signore,
ho fame e sete, fame e sete di crescere.
Come molte donne delle nostre chiese
e del nostro paese,
vorrei realizzarmi pienamente,
occupare lo spazio per cui sono stata chiamata
da molto in alto e da tanto tempo.

Ho fame e sete, fame e sete di equità.
Come molte donne delle nostre chiese
e del nostro paese,
vorrei poter guardare negli occhi ogni persona,
vivere la dignità che mi è stata donata
a caro prezzo da molto in alto e da tanto tempo.

Ho fame e sete, fame e sete di riconoscimento.
Come molte donne delle nostre chiese
e del nostro paese,
vorrei poter chiamare il mio lavoro «lavoro»,
costruire spazi in cui io possa dire
che esisto, per la pura grazia che proviene
da molto in alto e da tanto tempo.

Ho fame e sete, fame e sete di giustizia.
Come molte donne delle nostre chiese
e del nostro paese,
vittime delle violenze più brutali e subdole,
non voglio più essere violentata, maltrattata,
ridotta al silenzio, assassinata.
Perché da molto in alto e da tanto tempo sono,
insieme a ogni essere umano,
immagine e somiglianza di te che mi hai creata.

Laura Figueroa Granados, teologa messicana

Trovato

Mio Dio,
ero in cammino verso di te,
ma ti ho visto venire.
Volevo aspettarti,
ma ho saputo che mi stavi già aspettando.
Volevo cercarti,
ma ho visto che mi stavi cercando.
Volevo dirti:
ecco, ti ho trovato.
Ma ho sentito che
mi avevi trovato per primo.
Volevo sceglierti,
ma mi avevi già scelto.
Volevo scriverti,
ma la tua lettera era già arrivata.
Volevo chiederti perdono
ma mi avevi già perdonato.
Volevo chiamarti: Padre!
Ma sento che mi dici:
Figlio mio!





Davanti alla TV

Eccomi, Signore, davanti a te.
È domenica, il tuo giorno.
In altri tempi, ricordo, era una festa
quando indossavo gli abiti della domenica
per andare in chiesa con la famiglia.

Oggi sono sola e malata,
inchiodata a questa poltrona con i figli lontani.
Tuttavia, Signore, in questa domenica,
sono fedele all'appuntamento.
Sono pronta, cantico in mano.
Fra qualche minuto accenderò la tele
e mi collegherò
a migliaia di altri credenti,
mistero della tecnica e mistero della fede.
Grazie per questa meraviglia.

Non posso dare un segno di pace,
non posso ricevere la comunione,
ma mi nutrirò della tua Parola.
Ascolterò la predicazione,
mormorerò le parole dei cantici,
sarò tutt'uno con la chiesa riunita
da mille legami invisibili.

E immagino il giorno
in cui, nella comunione dei santi,
ti vedrò faccia a faccia.