

Spiritualità

2

Collana Spiritualità:

1. Walter BRUEGGEMANN, *Viaggio verso il bene comune*
2. John PRITCHARD, *Piccola guida alla preghiera*
3. Giorgio TOURN, *Né vita né morte. Interrogativi sul morire*

John Pritchard

Piccola guida alla preghiera

Claudiana - Torino

www.claudiana.it - info@claudiana.it

John Pritchard,

laureato in Diritto e Teologia, è il vescovo anglicano di Oxford. È sposato e ha due figlie.

Scheda bibliografica CIP

Pritchard, John

Piccola guida alla preghiera / John Pritchard

Torino : Claudiana, 2011

216 p. ; 20 cm. - (Spiritualità ; 2)

ISBN 978-88-7016-855-6

1. Preghiera

(CDD 22.) 348.32 Culto cristiano. Preghiera

Edizione originale:

How to Pray. A Practical Handbook

© John Pritchard, 2002

Society for Promoting Christian Knowledge, London

Per la traduzione italiana:

© Claudiana srl, 2011

Via San Pio V 15 - 10125 Torino

Tel. 011.668.98.04 - Fax 011.65.75.42

info@claudiana.it

www.claudiana.it

Tutti i diritti riservati - Printed in Italy

Ristampe:

17 16 15 14 13 12 11 1 2 3 4 5

Traduzione: Franco Ronchi

Copertina: Vanessa Cucco

Stampa: Stampatre, Torino

*Ai colleghi e amici
delle diocesi di Canterbury e Durham*

Prefazione

Quando l'autore di un libro sulla preghiera è tanto onesto da ammettere che «sì, talvolta la preghiera è veramente noiosa», beh, allora il suo libro *deve* esser preso proprio sul serio! Tuttavia, il lettore che si avventura tra le pagine dell'ottimo volume di John Pritchard non correrà sicuramente il pericolo di annoiarsi.

Piccola guida alla preghiera spinge a spendere e spendere aggettivi positivi a piene mani: accessibile, concreto, semplice, gradevole, informativo, spiritoso, stimolante... Questi sono soltanto alcuni dei termini che sorgono spontanei chiedendo di essere usati per un libro che è senz'altro un contributo notevole in un campo che è tanto difficile quanto enormemente importante.

Totalmente privo di qualsiasi ombra di condiscendenza, senza nulla cedere e senza compiacenze, questo volume si propone di incontrare le persone lì dove esse si trovano realmente. Esso celebra la benedetta accessibilità di un Dio che è «aperto a tutte le ore» e che, nel suo paziente desiderio, si accontenta semplicemente di «stare ad aspettare». Un Dio nella cui mite alterità viene santificato ciò che è profano, ciò che è mondano diventa sacro e tutto il nostro mondo viene trasfigurato.

David EBOR

Introduzione

I sondaggi rivelano costantemente che preghiamo più di quanto siamo disposti ad ammettere. Per molti aspetti sembra che siamo più che mai consapevoli della nostra natura spirituale, ma che giriamo per i negozi di abbigliamento più bizzarri e stravaganti nell'ansiosa ricerca dei vestiti giusti da indossare in questa nostra esistenza. Un articolo apparso su una di quelle riviste dedicate agli stili di vita suggeriva ai lettori di essere spirituali, perché così avrebbero diminuito lo stress, abbassato la pressione alta, rafforzato il sistema immunitario, combattuto la depressione, diventando, quindi, più efficienti e poi, *dulcis in fundo* ... essere spirituali «non è mai stato così sexy»! L'autore proseguiva suggerendo di provare il buddhismo, lo yoga, il feng shui, i cristalli, l'aromaterapia, lo shiatsu e lo sciamanesimo. Il cristianesimo è menzionato soltanto perché la cantante Madonna l'aveva abbandonato, o almeno così si diceva in giro.

Comunque sia, personalmente sono convinto che in quel vecchio corpo del cristianesimo non solo ci sia ancora vita, ma ci sia anche un istinto profondo e irresistibile di pregare sconosciuto ad altre forme di spiritualità alla moda. Molti ma molti anni fa, un Padre della chiesa, Agostino d'Ipbona, ha colto la verità con grande precisione. Una delle sue preghiere inizia così: «Dio onnipotente, tu ci hai fatti per te stesso e il nostro cuore non ha pace finché non si acquieta in te...». Se ciò è vero, se la

nostra vita non può appagarsi che nel rapporto con quella bellezza e quel mistero che chiamiamo Dio, allora la preghiera diventa non un accessorio religioso per una vita «discreta», bensì una componente essenziale della nostra piena umanità.

Molti sono tormentati dal timore di una vita non vissuta, di un'esistenza disseminata di cose secondarie. Riconosciamo il pericolo che, mentre stiamo diventando sorprendentemente competenti in nuove tecnologie, il cuore umano corre il rischio di restringersi o, come minimo, non riusciamo a tenere il passo con le possenti correnti del cambiamento culturale che ci sommergono. D'altra parte, non vogliamo nemmeno il moralismo deprimente e l'ossessione delle strutture che sembrano essere tutto ciò che resta di qualche religione convenzionale. E sappiamo di aver bisogno di qualcosa di alquanto grande e sostanziale per supplire alle nostre necessità. Come qualcuno ha scritto, «per curare la denutrizione non si può fare affidamento sullo zucchero filato».

Così, alla fin fine, potrebbe darsi che è *davvero* di Dio, del Dio vivente, che abbiamo bisogno. Forse è la bellezza del Creatore, una bellezza che toglie il respiro, come un maestoso panorama alpino. Forse sentiamo il bisogno di reagire al lento, costante richiamo di una nostalgia nascosta che da cui ci sentiamo attratti, tirati dentro come il risucchio della risacca, non appena rallentiamo abbastanza. Forse la preghiera è quel filo nascosto della vita umana che ci collega con la rete di comunicazione mondiale dello Spirito. Forse la preghiera è entusiasman- te, distensiva e salutare e aperta, oltre l'immaginabile, al riso e alla rabbia e alla gioia.

Forse. Ed è proprio di tutto ciò che questo libro parla.

Parte prima
Questo spazio è prezioso!

1

Come muovere i primi passi

Prima o poi succede alla maggior parte di noi. Una vaga e strana sensazione: è mai possibile che in questa vita ci possa essere altro oltre a ciò che gli occhi riescono a vedere? Un pensiero attraversa rapidamente il nostro spazio aereo: «Chissà... ci sarà qualcos'altro?». Forse ci accade qualcosa di davvero straordinario o di veramente tragico e non siamo sicuri di che cosa farcene. Forse incontriamo qualcuno che ci colpisce profondamente e scopriamo che quella persona è un cristiano. Oppure entriamo in una cattedrale e qualcosa nel subconscio ci tira per la manica e ci smuove con delicatezza. Forse arriviamo addirittura ad avere la sensazione interiore di allungare il braccio e la mano per arrivare a toccare o prendere qualcosa. Ma che cosa? Quel «qualcos'altro» sfuggente.

O, forse, si arriva persino a provare un senso di gratitudine, la sensazione di qualcosa che ci viene data. Dalle labbra ci esce un «grazie a Dio per questo», prima ancora di renderci conto di quello che abbiamo detto. Ciò accade perché per molti di noi Dio è ancora una questione assolutamente aperta. Così, effettivamente, ci sentiamo un po' imbarazzati a provare gratitudine e ringraziare non sappiamo bene chi. Eppure ci innamoriamo alla follia di una persona o di un luogo o, semplicemente, della vita stessa, e allora, d'istinto, cerchiamo qualcuno da ringraziare.

Tutte queste che abbiamo appena descritto sono esperienze umane comuni, sebbene generalmente non ce ne accorgiamo nemmeno, e in tal modo esse restano sepolte da una valanga di nuove esperienze successive. Queste reali, seppur vaghe, sensazioni possono comunque rivelarsi profondamente significative. L'impulso inconscio di «allungare il braccio e la mano» per raggiungere qualcosa che è là, fuori di noi, può essere paragonato alla fragile pianticella che si apre la strada nel cemento per arrivare a vedere il cielo, ma può essere, in ogni caso, il primo vivace segno di una grandiosa avventura spirituale.

Uno scrittore parlò una volta di «segnali di trascendenza» che costellano la nostra esperienza quotidiana. A dire il vero, ci sono cose che avvengono continuamente come provare nostalgia, ridere, innamorarsi, giocare con un bambino, la bellezza della natura («che toglie il respiro»), l'ascolto di un brano musicale («il cuore si ferma»), tutte situazioni che, per un istante, ci portano fuori di noi. In questi frangenti c'è qualcos'altro che sta accadendo. È possibile?

Così, il primo passo nell'avventura spirituale che qui chiamo «preghiera» consiste nel riconoscere quei momenti nei quali qualcosa si muove dentro di noi, e nell'assaporarli; nel non lasciare che siano sommersi e dimenticati, ma nel notarli e trattenerli, affettuosamente, anche solo un po'. E per il momento basta così. È sufficiente riconoscere quei momenti per quello che sono, o per quello che potrebbero essere. Segnali di qualcos'altro. Un'ombra di qualcosa di buono. Una breve occhiata nella notte. Un profumo portato dal vento. Un invito.

In queste sensazioni non c'è nulla di invadente o di intrusivo; sono lievi, garbate, silenziose, persino cortesi. Ma allora, forse, è in questo modo che Dio si presenta. Dopotutto, i cristiani dicono che egli è entrato nella storia umana di soppiatto, tramite la porta di servizio, in quel

bambino adagiato nella mangiatoia di una stalla sporca, in un paese occupato da un esercito nemico. In questa scena non c'è niente di aggressivo o di pretenzioso. È soltanto un invito a vivere la vita nella sua pienezza.

Chissà ... ?

UN APPROCCIO DIVERSO

Un altro modo in cui possiamo avvertire la possibilità che ci sia «qualcos'altro» è quando ci troviamo nei guai. Può trattarsi di una malattia o di un incidente che possono toccare noi direttamente o una persona che ci è cara. Può trattarsi anche di un colloquio di assunzione importante e formale o, più semplicemente, della paura di viaggiare in aereo. Oppure in occasione di un esame che siamo tenuti a sostenere davanti a una commissione nella quale non c'è neanche un ateo! Tuttavia, qualunque possa essere la ragione, potremmo trovarci, quasi senza volerlo, a raccomandarci a Dio, al fato o alla Grande Geometria celeste. Quando il barometro segna tempesta e si vede tutto nero, nei recessi del cuore si fanno molte promesse, che siamo poi pronti a disconfermare con fastidio quando il tempo si rimette al bello. Anche questo comportamento, però, è pur sempre un richiamo al fatto che nessuno di noi è autosufficiente; tutti ci troviamo ad affrontare situazioni nelle quali sappiamo che ci sarebbe utile avere qualcuno di «grande» al nostro fianco. Scampato il pericolo, possiamo anche scartare questo pensiero, considerandolo infantile, ma non possiamo negare il potere che l'istinto ha di allungare la mano oltre noi stessi per cercare chi ci possa aiutare. Questo movimento oltre noi stessi è il primo passo verso la preghiera.

DOMANDA

Quand'è che qualcosa vi ha fatto fermare, scosso nel vostro intimo, vi ha spinto a porre una domanda più profonda? E come descrivereste quell'esperienza: buona? strana? inquietante? rassicurante? O che altro?

UN PO' DI TRAINING

.....

- Nel corso di questa settimana, quando avvertirete questi momenti in cui percepite «qualcos'altro», cercate di fare mente locale. Se potete, fermatevi delicatamente appena li sentite. E ricordateli, mettetevi in tasca ed estraeteli in un momento di maggiore calma, per pensare un po' di più a loro, a che cosa potrebbero significare per voi.
- Cercate di riservare maggiore attenzione a ciò che accade *dentro* di voi piuttosto che agli avvenimenti e alle attività che sono all'esterno. Prestate orecchio ai vostri umori e sentimenti, e non affrettatevi ad accantonarli se vi paiono diversi o strani. Ascoltate con attenzione quegli stati d'animo. La nostra vita interiore è altrettanto piena e ricca di quella esteriore. Il guaio è che di solito non ce ne accorgiamo.

HANNO DETTO

In fondo al nostro cervello c'è, dimenticata, un'esplosione o una fiammata di stupore per la nostra stessa esistenza. Scopo della vita artistica e spirituale è scavare per cercare e far sorgere questo sole di meraviglia.

G.K. CHESTERTON

Sebbene sia agnostico, talvolta prego, ma non chiedo mai niente, tranne, qualche volta, la capacità di supe-

rare qualcosa. Di solito – e ciò può sembrare insopportabilmente pio – dico «grazie».

John DIAMOND,
un giornalista che conviveva con il cancro

UNA STORIA

Verso le nove di mattina del 13 marzo 1996, nella piccola città scozzese di Dunblane, un folle omicida entrò nella palestra della scuola elementare. Sparando con due pistole, uccise 16 alunni della prima classe, oltre alla maestra che cercava di far scudo con il proprio corpo ai piccoli, e ne ferì gravemente altri 13. Solo una bambina restò illesa.

Arrivato sul posto, mi diressi verso i cancelli della scuola. Avvicinandomi, notai che la strada fuori della scuola era deserta. C'erano soltanto alcuni poliziotti e un gruppo di giovani sui 17-20 anni. Mentre li osservavo, vidi che estraevano dalle tasche 16 lumini e, inginocchiati sul marciapiede bagnato, li disposero in cerchio e li accesero. Poi si alzarono, restando attorno alle candele, in silenzio. Dopo un istante, uno di loro disse: «Forse qualcuno dovrebbe dire qualcosa». Mentre si chiedevano come fare, uno di loro mi vide, si accorse che ero un pastore e mi chiamò, dicendomi: «Venga! Lei saprà che cosa dire!». La realtà fu, naturalmente, molto diversa. Mentre stavo lì, in piedi, le lacrime cominciarono a scorrermi lungo le guance. Non avevo la minima idea di che cosa dire né di come dirla. Così rimanemmo un attimo fermi lì in piedi, stretti l'uno all'altro. Poi recitai una breve preghiera. Questa fu il catalizzatore. Ci fu la prima domanda: «Ma che mondo è questo?». Un altro disse: «Ma c'è speranza?». Qualcuno aggiunse: «Vorrei potermi fidare di Dio». Un quarto aggiunse: «Sarà necessario che io cambi», lanciando uno sguardo dietro di sé, ai poliziotti. Infilò la mano in tasca e vidi che aveva un coltel-

lo. Poi si chinò in prossimità del cerchio di candele e, nascondendo il coltello sotto i fiori sparsi là vicino, disse a voce bassa: «Adesso questo non mi servirà più». Un altro estrasse un pezzo di catena da bicicletta e fece altrettanto. Restammo ancora un po' lì, in silenzio, dopodiché ciascuno se ne andò per la sua strada.

John DRANE

Indice

<i>Prefazione</i>	7
<i>Introduzione</i>	9
Parte prima	
Questo spazio è prezioso!	11
1. Come muovere i primi passi	13
2. Come rallentare	19
3. Come cominciare a parlare	25
4. Come ascoltare la musica silenziosa	31
5. Come stare con i piedi per terra	37
Prima sosta lungo il cammino. La preghiera modello	43
Parte seconda	
Giorno per giorno	49
6. Come cominciare il giorno con Dio	51
7. Come pregare durante la giornata	57
8. Come usare il tempo riservato alla preghiera	63
9. Come pregare per altri	71
10. Come finire la giornata con Dio	79
Seconda sosta lungo il cammino. Preghiera e azione	85

Parte terza	
Una buona abitudine	91
11. Come pregare con la Bibbia	93
12. Come pregare con i vangeli. Il modello ignaziano	99
13. Come pregare con la comunità. Il modello benedettino	105
14. Come pregare con le emozioni. Il modello francescano	113
15. Come pregare con la vita quotidiana. Il modello celtico	121
Terza sosta lungo il cammino. Una regola di vita	127
Parte quarta	
Pregare con tutto ciò che abbiamo	133
16. Come pregare con l'immaginazione	135
17. Come raccoglierci in silenzio	143
18. Come penetrare nel mistero	151
19. Come utilizzare la musica e le arti	157
20. Come pregare in chiesa	163
Quarta sosta lungo il cammino. Tempi e luoghi sacri	169
Parte quinta	
Tenebre e luce	173
21. Come pregare in tempi duri	175
22. Come pregare nel deserto	181
23. Come inquadrare i problemi	187
24. Come tenerci su	193
25. Come fare di tutta la vita una preghiera	199
Quinta sosta lungo il cammino. Posizionare la bussola	203
<i>Bibliografia</i>	209

Finito di stampare il 29 novembre 2011 - Stampatre, Torino