

Il cammino verso l'intimità con Dio ha bisogno di tempi e spazi propri, ecco perché dopo esserci soffermati sulla preparazione alla preghiera, abbiamo imparato a compiere degli esercizi pratici per entrare nella preghiera (puoi trovarli in *Mostrami il Tuo Volto* da 153 a 197).

Poi ci siamo lasciati accompagnare dal Cardinale Gianfranco Ravasi e dalla sua presentazione dei quattro verbi della preghiera presenti nei Salmi: Respirare, Pensare, Lottare e Amare.

Partiamo dal **respirare** con una considerazione che fa Søren Kierkegaard. Nel suo Diario dice esplicitamente che gli antichi consideravano il pregare come il respirare. Qui si nota quanto sia sciocco chiedersi perché si debba pregare. Perché respiro? Perché altrimenti morirei. E così è per la preghiera. La stessa cosa viene ripresa da Yves Congar, che parla di preghiera come ossigeno dell'anima. Si apre così un tema che sarà sempre presente nelle mie riflessioni: la corporeità della preghiera. È una dimensione che gli orientali sentono molto. Gli ebrei si agitano quando pregano, perché devono pregare con tutte le membra e le giunture del corpo. Tutto l'essere prega. Per far comprendere questo principio, userò i salmi 42 e 43. Ebbene, lì c'è un'espressione che per i traduttori è impossibile rendere nel suo pieno significato: «L'anima mia ha sete del Dio vivente». In ebraico viene usata una parola, nefesh, che vuol dire contemporaneamente anima e gola. Per cui la mia gola ha sete del Dio vivente, ma anche la mia anima. C'è un bisogno quasi fisico, biologico. Per questo, non si può pregare a caso, ma si deve pregare in modo che il corpo partecipi.

E per quanto riguarda il **pensare**?

Molti credono che la preghiera sia solo devozione, ma non è vero. La preghiera è una piccola composizione sacra: dunque, essendo poesia, bisogna comporla. Anche qui è significativa la duplice testimonianza di figure che evidentemente hanno pregato poco. Il filosofo Ludwig Wittgenstein diceva che pregare è pensare al senso della vita. Ed è vero, perché qui c'è tutto l'uomo nelle sue sfumature. Pregando l'uomo porta a Dio quello che egli è: malato, felice, peccatore, vecchio. La seconda testimonianza è quella di Martin Heidegger, che scriveva: Denken ist danken, pensare è ringraziare. Lo diceva per sottolineare l'importanza del riflettere, però si può intendere anche al contrario: danken ist denken, ringraziare è pensare. Quando si è veramente felici, perché si è scoperto qualcosa, si loda, si canta spontaneamente. Punto terminale della scoperta, infatti, è la gioia. Se si trova una risposta alle domande, scatta il ringraziamento.

**Lottare**, una parte dei salmi è come una polemica verso il Signore. La famosa lotta di Giacobbe con l'essere misterioso è curiosa. Osea la interpreta come una preghiera. In quella notte Giacobbe chiese aiuto a Dio e venne esaudito. Nel salmo 13 troviamo per quattro volte l'esclamazione: «Fino a quando?». Esiste quasi uno scontro con Dio nel momento della disperazione. Dio accetta forse molto di più di quello che noi non consideriamo preghiera. Ricordiamo Giobbe che urla contro Dio attaccandolo. È una preghiera quasi blasfema, eppure è nella Bibbia.

Poi, al finale, c'è l'aspetto dell'**amare**, il punto terminale. In pratica tutte le preghiere autentiche sconfinano nella mistica, che non è lo status eccezionale di qualche eletto, ma il punto terminale della fede, cioè la contemplazione. Per meglio evidenziare questo aspetto, nelle riflessioni userò un testo di una mistica musulmana dell'VIII secolo, Rābi'a al-Basrī, la quale dice di trovarsi sotto il cielo stellato di Bassora. Scendono le tenebre, le stelle in cielo brillano, ogni innamorato è con la sua innamorata, e lei constata di essere sola con il Signore.

Abbiamo concluso il nostro momento di formazione con la recita del Vespro, proprio per respirare questi quattro verbi nei salmi.

Ci diamo appuntamento per il prossimo incontro dove cercheremo di crescere imparando a fare la meditazione sul Vangelo