

ANSELM GRÜN

PREGHIERA COME INCONTRO

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

I edizione 1995
III edizione 2018

Titolo originale:
Ghebet als Begegnung
© 1990 by Vier-Türme-Verlag,
Münsterschwarzach Abtei
Through Giuliana Bernardi Literary Agent
ISBN 3-87868-405-3

Traduzione di ALBERTO GRILLO

ISBN 978-88-250-4854-4

Copyright © 2018 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Introduzione

«La preghiera è essenzialmente un dialogo». Il filosofo della religione G. van der Leeuw definisce così la preghiera¹. La preghiera è dialogo dell'uomo con Dio. Questo concetto è certamente importante e indispensabile, ma può facilmente portare anche a incomprensioni e difficoltà. Infatti il dialogo con Dio appare diverso dal dialogo con un amico. Ascolto Dio in modo diverso da come ascolto un amico. E Dio non mi dà risposte così chiare, contrariamente a quanto mi aspetto da un amico. Molti sentono la loro preghiera non come dialogo ma piuttosto come monologo, e si domandano se nella preghiera non si rivolgano a una parete vuota. Ad altri risulta difficile trovare le parole per incominciare a dialogare. Per loro pregare è faticoso, e spesso vi rinunciano perché non sanno né cosa dire né come parlare a Dio. Per essere più efficacemente all'altezza dei problemi che molti incontrano nella preghiera, vorrei introdurre in questa breve

¹ Citato da CH. SCHÜTZ, *Gebet*, in *Praktisches Lexikon der Spiritualität*, Freiburg 1988, p. 436.

trattazione un altro concetto che mi sembra più utile: la preghiera come incontro.

La filosofia moderna ha riflettuto in modo nuovo sul mistero dell'incontro, e in particolare Martin Buber, che nella sua opera *Io e tu* pone il tu dell'incontro alla base del processo che porta a trovare se stessi: «Divengo io nel tu; divenendo io, dico tu. Ogni vera vita è incontro»². Seguendo Buber altri filosofi dell'incontro hanno scritto sul processo dell'incontro, come ad esempio Steinbüchel, Bollnow e Ebner. Steinbüchel descrive così il mistero dell'incontro: «Il tu diviene per me la grazia che si concede al mio io, la benedizione che mi è donata. Il tu restringe il mio arbitrio, ma risveglia anche la mia interiorità; tutto ciò che sonnecchia in me e che io ora metto a disposizione del tu. Io vivo come io della grazia del tu... tutto il mio io ha la propria realtà solo in questo rapporto con il tu, questo rapporto con il tu è la mia realtà. L'incontro con il tu è un trascendere, un superare il mio io confinato in se stesso, e un dirigerlo verso gli altri»³.

Tuttavia per Steinbüchel non esiste soltanto l'incontro dell'uomo con l'uomo ma anche quel-

²M. BUBER, *Ich und Du*, in *Schriften zur Philosophie*, vol. I, München 1962, p. 85.

³TH. STEINBÜCHEL, *Christliche Lebenshaltungen in der Krisen der Zeit und des Menschen*, Frankfurt 1949, p. 54. Nelle quattro fasi della preghiera seguiamo i suggerimenti del metropolita Antonio, *Lebendiges Beten. Weisungen*, Freiburg 1976, pp. 130ss.

lo dell'uomo con Dio. Come Scheler, Steinbüchel descrive l'uomo come «l'essere che trascende ogni forma di vita ed in essa anche se stesso». L'uomo è quindi «l'intenzione e il gesto della trascendenza stessa, l'essere che prega e cerca Dio». L'uomo non prega solo per se stesso, ma nella totalità del suo essere è «la preghiera della vita oltre se stessa» (Steinbüchel 75). «Nell'incontro il Dio lontano mi si fa vicino. Resta l'Altro, il "totalmente" Altro rispetto a me e a tutto il resto, rimane Dio e io rimango l'uomo. Ma Egli diviene il mio tu, il mio Dio e il mio tutto, come Agostino che, con tutta la sua reverenza verso il Dio sublime, riusciva tuttavia a pregare il Dio intimo che era diventato il Dio del suo cuore. Dio è l'Altro, e tuttavia è colui che, essendo presente, mi è più vicino di quanto io non lo sia a me stesso. In tutta la sua lontananza è per me il primo e più caro compagno di vita, al quale mi posso sempre rivolgere come al mio vero tu quando gli uomini mi deludono» (Steinbüchel 79s).

L'uomo giunge a se stesso solo nell'incontro con il tu, il tu dell'uomo ma anche il tu di Dio. L'incontro è un processo che cambia coloro che si incontrano. Dopo un incontro sono diverso da come ero prima. Ma il processo dell'incontro non è facile da esporre concettualmente. È un mistero. In un vero incontro giungo sempre al mistero della mia vita, al mistero dell'altro e al mistero di Dio. Nell'incontro ci si trasforma in ciò che è autentico. Proprio nell'incontro con Dio l'uomo entra in contatto con il suo vero es-

sere, con il suo nucleo più intimo. Quindi l'incontro è sempre un libero dono, non è un prodotto della mia bravura. E siccome l'incontro è un mistero e un libero dono, possiamo descrivere il fenomeno della preghiera senza ricorrere al concetto di dialogo che fa troppo riferimento alle parole. La preghiera come incontro dell'uomo con Dio è per noi sempre un dono della grazia di Dio e non un nostro merito. Dio stesso ci viene incontro per libera grazia. Noi lo possiamo incontrare solo perché lui ci vuole incontrare, perché è presente e aspetta che anche noi siamo pronti a incontrarlo.

La Bibbia ci descrive in molti episodi la trasformazione dell'uomo quando incontra Dio o Gesù Cristo. Nell'incontro con Dio i profeti trovano la loro via e scoprono una nuova coscienza di sé. Nell'incontro con Gesù Cristo gli uomini trovano la salvezza, si risollevarono, trovano il coraggio di dire sì a se stessi e scoprono la loro inviolabile dignità. Nell'incontro con Gesù i peccatori si sentono accettati da Dio e quindi possono anche accettare se stessi. Improvvisamente sono liberi di rimettersi a Dio e dividere i loro beni con i poveri (cf. Lc 19,1-10). Nell'incontro tra Maria ed Elisabetta, Luca ci dimostra come gli uomini si trasformino attraverso l'incontro. Prima Maria deve lasciare la propria casa, deve abbandonare tutto quanto la protegge e dietro cui potrebbe nascondersi. Deve uscire da se stessa e vagare sui monti, sulle montagne dei propri scrupoli e delle proprie paure, sui monti

dei pregiudizi, oltre il muro tra se stessa ed Elisabetta. Può portare con sé solo se stessa. Deve essere completamente se stessa, senza nulla che la protegga per poter raggiungere totalmente l'altro e incontrarlo. E quando poi incontra Elisabetta e la saluta, il bambino sobbalza nel grembo di Elisabetta: Elisabetta torna a se stessa ed entra in contatto con il suo nucleo genuino, con il suo vero sé, con l'immagine che Dio si è fatta di lei. E allo stesso tempo Elisabetta riconosce il mistero di Maria. Si rivolge a Maria e le spiega come vede la sua vita. E Maria risponde con il Magnificat, nel quale esprime il mistero della sua vita che viene da Dio. La sua preghiera termina con la lode a Dio, nella stupefacente lode al Dio misericordioso e creatore. Noi prenderemo questo movimento dell'incontro, che Luca descrive in modo così meraviglioso, come sfondo per le quattro fasi caratteristiche dell'incontro nella preghiera.

PARTE PRIMA

**LE FASI
DELL'INCONTRO**

L'incontro con se stessi

Per poter incontrare Dio devo prima di tutto incontrare me stesso, devo essere conscio di me stesso: ma normalmente non lo sono. Infatti se mi osservo scopro che i miei pensieri vagano qua e là, scopro di essere da qualche parte con i miei pensieri ma di non essere conscio di me stesso. Non ho alcun contatto con me stesso, i pensieri mi strappano da me stesso e mi conducono altrove. Non sono io a pensare, ma al contrario si pensa in me, i miei pensieri diventano indipendenti e coprono il mio vero io. Il primo atto della preghiera è che io devo entrare prima di tutto in contatto con me stesso. Questo ci è sempre stato insegnato dai padri della chiesa e dai primi monaci. Cipriano di Cartagine scrive: «Come puoi pretendere che Dio ti ascolti, se tu non ascolti te stesso? Tu vuoi che Dio pensi a te, quando tu stesso non pensi a te». (*Quomodo te audiri a Deo postulas, cum te ipsum non audias? Vis esse Deum memorem tui, quando tu ipse memor tui non sis*). Se non sei conscio di te stesso, come puoi pretendere che Dio lo sia di te? Se io non sono a casa, anche Dio non può

trovarmi, se volesse venire da me. Ascoltare se stessi significa innanzitutto ascoltare il proprio vero essere, entrare in contatto con se stessi, ma significa anche dare ascolto ai propri sentimenti e bisogni, a ciò che si desta in me. Ascoltare se stessi, entrare in contatto con se stessi e con i propri bisogni più intimi è per Cipriano la condizione necessaria affinché nella preghiera si entri in contatto con Dio. La preghiera non è una pia fuga di fronte a se stessi, bensì un incontro sincero e spregiudicato con se stessi. Evagrio Pontico scrive così: «Se vuoi conoscere Dio, impara prima a conoscere te stesso»¹. Questa non è una psicologizzazione della fede, bensì una condizione necessaria della preghiera. Se mi do subito alla fuga in parole o sentimenti pii, la preghiera non mi conduce a Dio, ma soltanto negli ampi spazi della mia fantasia. Prima devo ascoltare dentro di me con tutta onestà. Nell'incontro con Dio devo innanzitutto incontrare me stesso. E noi non possiamo dire cosa avvenga per primo, l'incontro con se stessi come condizione per l'incontro con Dio o l'incontro con Dio come condizione per l'incontro con se stessi. Entrambe le cose si presuppongono e si rafforzano a vicenda. Incontrare me stesso non significa tuttavia ruotare continuamente intorno a me stesso e ai miei problemi o analizzare la mia situazione psichica, bensì addentrarsi nella mia vera identi-

¹PG 40, 1267.

tà, trovare la via che conduce al mio io, al mio vero nucleo di persona.

Il problema riguarda come io possa procedere fino al punto di poter pronunciare veramente la parola «io». Una soluzione consiste nel domandarsi continuamente: chi sono? Allora riceverò spontaneamente delle risposte o delle immagini. E a ogni risposta replico così: no, questo non sono io, questa è soltanto una parte di me. Io non sono quello che i miei amici credono che io sia, non sono quello che io stesso credo di essere. Non mi identifico con la parte che recito con chi mi conosce e nemmeno con la maschera che indosso con gli estranei. Posso osservare che in chiesa mi comporto diversamente che al lavoro, a casa diversamente da quando sono in pubblico. Chi sono io veramente? Non mi identifico neppure con i miei sentimenti e i miei pensieri. I pensieri e i sentimenti sono dentro di me, però l'io non viene assorbito completamente da essi e va ricercato al di là di ogni forma di pensiero e di sentimento. Non possiamo definire e fissare questo io. Ma, se continuiamo a scavare sempre più in noi stessi ponendoci delle domande, avremo un'idea del mistero del nostro io. Questo io include più del distinguersi dagli altri, più del nucleo cosciente della persona, più del risultato della storia della mia vita.

L'io significa: sono chiamato da Dio con il mio nome, con un nome inconfondibile. Sono una parola che Dio dice solo dentro di me. Il mio essere non consiste nella mia bravura, nel

mio sapere e nemmeno nel mio sentire; esso consiste nella parola che Dio dice solo dentro di me e che in questo mondo può essere percepita solo dentro di me e attraverso di me. Quindi incontrare se stessi significa avere un'idea di questa unica parola di Dio in me. Dio ha già parlato attraverso la mia esistenza, ha detto la sua parola in me. Il pregare come incontrare se stessi significa incontrare Dio nel suo mistero più profondo, quel Dio che si è rivolto a me e che si è espresso dentro di me.

Un'altra soluzione per trovare il proprio io potrebbe riguardare il respiro. Quando espiro mi rendo conto che dismetto tutte le maschere e i ruoli, tutto ciò che altera il mio essere. E quando inspiro mi immagino che lo spirito di Dio entri in me e faccia crescere il vero nucleo, l'essenza non contraffatta, come succede con un bocciolo ancora intatto. Quando inspiro entro dunque in contatto con il mio nucleo più intimo, con il vero io, con l'immagine che Dio si è fatto di me. Anche in questo caso non riesco a fissare l'io, sento solo nel respiro di aver scoperto il mistero in cui consiste la mia unicità. Se voglio incontrare Dio, devo prima essermi avvicinato almeno un poco al mio vero io, devo per lo meno avere un'idea di chi io sia veramente.

Indice

Introduzione 7

Parte Prima

Le fasi dell'incontro 13

1. L'incontro con se stessi 15

2. L'incontro con Dio 19

3. Il dialogo con Dio 24

4. Il silenzio di fronte a Dio 35

Silenzio come ascolto 35

Silenzio come unione con Dio 41

Parte Seconda

I luoghi dell'incontro 55

1. La preghiera reciproca 57

2. La «lectio divina» 67

3. L'adorazione 74

4. La preghiera continua 95

Conclusione 107