

Organizzare il tempo – nel ritmo del giorno

Josef Willa

Traduzione dal tedesco: Italo L. Cherubini

Nei monasteri si pratica soprattutto la preghiera comunitaria più volte al giorno, chiamata Liturgia delle Ore o Ufficio divino. Tutti i cristiani però sono invitati a strutturare e dare forma alla loro giornata attraverso tempi regolari di preghiera.

«Una giornata dovrebbe avere più di 24 ore», pensiamo a volte quando per l'ennesima volta non riusciamo a realizzare ciò che ci siamo prefissati. Oltre alla percezione che le ore volino, le persone di oggi hanno il fattore dello stress di dover fare costantemente più cose allo stesso tempo e, nonostante il multitasking e la gestione del tempo, non riescono mai a soddisfare le molte aspettative e richieste che ci vengono poste 24 ore al giorno.

Durante un congedo lavorativo, ho vissuto in un monastero per diversi mesi e ho partecipato alle preghiere quotidiane. Ho trovato benefica la struttura quotidiana che alterna lavoro e preghiera, vita attiva e contemplativa. L'ordine esterno mi ha aiutato a trovare chiarezza interiore. La struttura data poneva dei limiti, ma allo stesso tempo forniva uno spazio creativo.

Organizzare la giornata attraverso la preghiera

Pregare più volte in determinati momenti della giornata fa parte della pratica religiosa di tutte e tre le religioni abramitiche, ebraismo, cristianesimo e islam.

Nell'ebraismo, la giornata rappresenta la storia della salvezza. La sera gli ebrei religiosi commemorano l'Esodo, la liberazione del popolo d'Israele dall'Egitto, e la mattina ricordano la conclusione dell'alleanza al Sinai. Inoltre, c'è un terzo momento di preghiera nel pomeriggio.

I membri adulti della fede musulmana sono obbligati a pregare cinque volte al giorno. La preghiera rituale quotidiana è uno dei cinque pilastri dell'Islam.

I cristiani fin dall'inizio pregano tre volte al giorno, preferibilmente alle soglie del passaggio dalla notte al giorno e dal giorno alla notte, nonché al culmine del sole a mezzogiorno.

Il punto di partenza di questa pratica è la richiesta dell'apostolo Paolo: «Pregate ininterrottamente!» (1 Tessalonicesi 5,17). Alla base c'è l'attesa dell'imminente ritorno di Cristo. È vero che i credenti non possono pregare senza interruzione perché devono lavorare o occuparsi della famiglia. Pregare a intervalli regolari però mantiene la loro vita concentrata su Cristo, la preghiera li mantiene vigili e pronti per la sua venuta. Il sole e la sua posizione nel cielo indicano Cristo come «luce del mondo» (Vangelo di Giovanni 8,12; 9,5). Egli è lodato come il vero sole che dissipa tutte le tenebre (Lodi del mattino), che illumina la vita quotidiana (Preghiera di mezzogiorno) e che non tramonta alla fine del giorno e della vita (Lodi della sera).

Nelle comunità urbane cristiane, a partire dal IV secolo, si sviluppò la pratica di riunire i fedeli per la preghiera comune al mattino e alla sera, rispettivamente prima e dopo il lavoro. Inni e salmi venivano cantati a seconda dell'ora del giorno, ad esempio il Salmo 63 al mattino, il Salmo 141 alla sera. Alle soglie della notte si accendeva solennemente un lume come simbolo di Cristo.

Al contrario, la Regola di Benedetto, che risale a Benedetto di Nursia (480-547), descrive sette celebrazioni durante il giorno e una preghiera notturna. Questo ordine divenne un elemento formativo per le comunità monastiche.

Fare una pausa nella vita quotidiana

Diverse ragioni pratiche e teologiche hanno fatto sì che nella tarda antichità i tempi di preghiera comuni fossero in gran parte persi nelle comunità cristiane e che la Liturgia delle Ore rimanesse riservata al clero e ai religiosi come preghiera obbligatoria.

A partire dal XV secolo, i sacerdoti impegnati nella cura pastorale la eseguirono sempre più spesso privatamente e utilizzarono un proprio libro per essa, il cosiddetto breviario (dal latino: *breviarium* = breve elenco, estratto).

In Inghilterra, al tempo della Riforma, la preghiera del mattino e della sera fu reintrodotta nelle comunità. Ancora oggi è presente nelle chiese cattedrali.

I «semplici» fedeli cercavano forme sostitutive come la preghiera del rosario o l'Angelus tre volte al giorno. Quando la campana della chiesa suonava, chi lavorava nei campi si fermava e recitava l'«Angelus» (dal latino = angelo), una preghiera che ricorda l'Incarnazione di Dio e che inizia con le parole: «L'Angelo del Signore portò la Buona Novella a Maria». La preghiera prende il nome da queste parole iniziali. Ancora oggi, la campana dell'Angelus suona in molti luoghi alle 6 del mattino, alle 12 e alle 18, invitando alla preghiera.

Nel corso della secolarizzazione, le tradizionali forme di preghiera popolari sono state in gran parte dimenticate. Tuttavia, la necessità di riflettere e pregare esiste ancora. Nelle chiese dei centri urbani e nei luoghi di pellegrinaggio, i fedeli di diverse religioni accendono candele o inseriscono una richiesta nel libro delle intercessioni.

Come una sorta di rituale

Come integrare però la preghiera nella vita di tutti i giorni senza che venga percepita come un altro obbligo in una routine quotidiana di per sé già sovraccarica?

Al vescovo Francesco di Sales (1567-1622) si attribuiscono le parole: «Concediti ogni giorno un'ora di silenzio. Tranne quando hai molto da fare. Allora conceditene due». Ciò che si intende è che quando abbiamo poco tempo, la preghiera non deve essere trascurata. Tuttavia, la pratica regolare è più importante della durata o della frequenza della preghiera.

Il modo più semplice è quello di combinare la preghiera con un'attività che già svolgiamo ogni giorno come una sorta di rituale. A tavola ringraziamo Dio, datore di ogni bene, per il cibo e la comunione; la sera (prima o dopo aver lavato i denti) restituiamo le gioie e i dolori, gli incontri e gli eventi della giornata a Colui che tiene in mano il giorno e la notte.

Inoltre, è utile non solo riservare un tempo specifico alla preghiera, ma anche predisporre uno spazio che ci inviti a raccoglierci e a pregare, sia che si scelga un luogo adatto in chiesa, sia che si crei uno spazio a casa con una candela o un'immagine.

Da una pratica regolare di preghiera personale, non è raro che nasca il desiderio di unirsi ad altri nella preghiera. I circoli di preghiera si formano in ambienti privati o pubblici. Spesso sono ecumenici e amano affidarsi a una routine costante e a elementi tradizionali come canti, salmi, il Padre Nostro, a forme che si sono dimostrate valide, che richiedono poca preparazione e che non si esauriscono con la ripetizione.

Il Concilio Vaticano II (1962-1965) e la successiva riforma liturgica hanno restituito in un certo senso la Liturgia delle Ore ai fedeli, intendendola come compito sacerdotale di tutti i battezzati. Hanno raccomandato che la preghiera del mattino, le Lodi (dal latino *Laudes* = canti di lode), e quella della sera, i Vespri (dal latino *Vesper* = sera), siano celebrate comunitariamente e pubblicamente. Come si può descrivere questo compito sacerdotale? I cristiani non pregano solo per se stessi, ma portano la loro preghiera per gli uomini e per il mondo davanti a Dio. Mantengono viva la fede nella venuta di Gesù Cristo nella vita quotidiana delle persone. Richiamano il nome di Dio affinché Dio sia presente nel mondo e lo benedica.

Come servizio comunitario, la liturgia dei tempi del giorno è ancora da scoprire, anche sessant'anni dopo il suo rinnovamento da parte del Concilio; il suo tesoro spirituale deve ancora essere portato alla luce.

Che siano semplici preghiere a tavola o vespri solenni, i tempi di preghiera non vogliono essere intesi come tempi «santi» isolati dalla vita quotidiana «profana». Essi mantengono viva la consapevolezza che la giornata nel suo insieme è «risanata», custodita da Dio, indipendentemente da ciò che abbiamo realizzato e se la giornata ci sembra riuscita. In genere non si può attribuire alla preghiera un effetto immediato. Attraverso una pratica regolare della preghiera però, può crescere gradualmente e impercettibilmente un atteggiamento di gratitudine e di pace interiore, un senso di essere sostenuti e sollevati, di avere un significato e un senso.