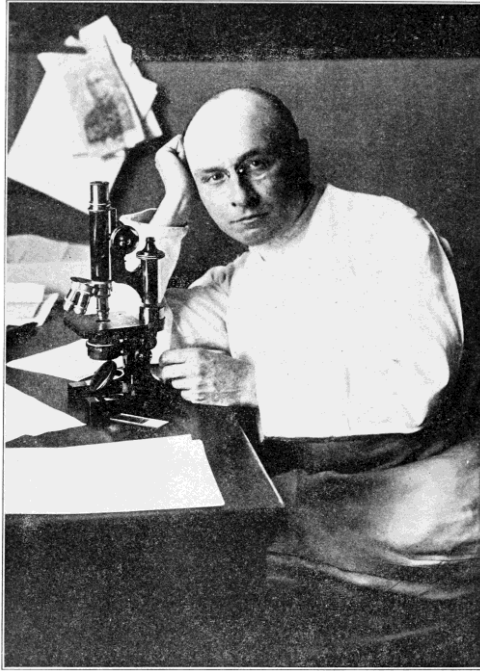


La forza della preghiera nelle parole di uno scienziato



Alexis Carrel, premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia

La forza della preghiera

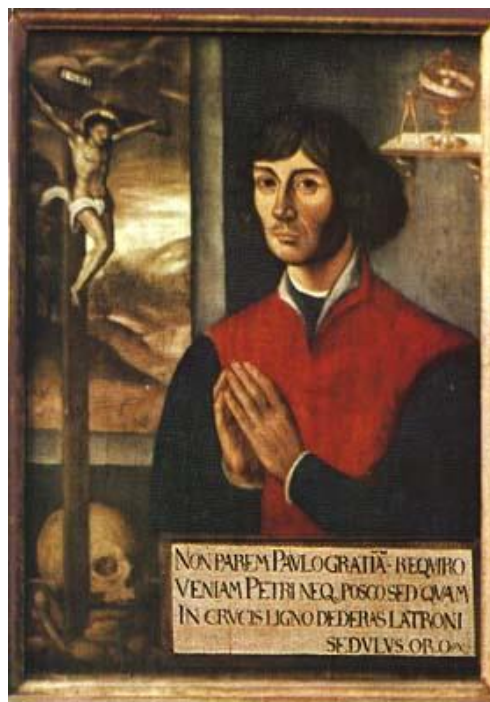
“Il frutto del silenzio è la preghiera / Il frutto della preghiera è la fede / Il frutto della fede è l'amore / Il frutto dell'amore è il servizio / Il frutto del servizio è la pace” (Madre Teresa di Calcutta)

Parlando della preghiera, Benedetto XVI nell' Udienza generale dell'11 maggio 2011, spiegava: *“Nell'esperienza della preghiera la creatura umana esprime tutta la consapevolezza di sé, tutto ciò che riesce a cogliere della propria esistenza e, contemporaneamente, rivolge tutta se stessa verso l'Essere di fronte al quale sta, orienta la propria anima a quel Mistero da cui si attende il compimento dei desideri più profondi e l'aiuto per superare l'indigenza della propria vita. In questo guardare ad un Altro, in questo dirigersi “oltre” sta l'essenza della preghiera, come esperienza di una realtà che supera il sensibile e il contingente”*.

Per questo la storia della nostra civiltà è stata fatta anche da tanti “uomini di preghiera”, come furono, per esempio, un Dante Alighieri, un Michelangiolo, un Alessandro Manzoni...

Anche tra gli uomini di scienza, molti hanno vissuto la preghiera come un momento centrale della loro giornata, e una forza importante per la loro vita.

Nel dipinto qui sotto vi è l'immagine di **Niccolò Copernico** (1473-1543), il padre dell'eliocentrismo, in preghiera.



Copernico era un ecclesiastico devoto, che trovava proprio nella bellezza dei cieli, il volto di Dio (F. Agnoli, A. Bartelloni, *Scienziati in tonaca*, La Fontana di Siloe, Torino, 2013). Per questo un pittore dell'Ottocento, Jan Matejko, gli ha dedicato un quadro intitolato "Niccolò Copernico conversa con Dio":



Come lui un altro padre dell'astronomia moderna, **Johannes Keplero** (1571-1630). Egli chiude una delle sue opere più conosciute l'*Harmonices mundi libri V* (1619), dove si trova formulata la sua terza legge sul moto dei pianeti, con la seguente preghiera di lode e contemplazione:

“A te che con la luce della natura alimenti in noi il desiderio della luce della tua grazia onde possiamo godere della tua gloria, a te rendo grazie mio Signore e mio Dio perché tu mi hai fatto provare gioie e godimento in tutto ciò che tu hai creato, in tutto ciò che è frutto delle tue mani preziose. Vedi, o Signore, io ho completato questo lavoro per il quale ero stato chiamato. Per farlo ho utilizzato quella forza della mente che tu mi hai donato. Ho mostrato agli uomini la magnificenza della tua opera od almeno quella parte della tua infinita grandezza che la mia mente è riuscita a capire”. Nella stessa opera scrive: *“Interrompo di proposito e il sonno e la vastissima speculazione esclamando dinnanzi a tanto spettacolo con il Re suonatore di cetra: grande è il Signore nostro, grande è la sua virtù, e la sua sapienza non ha confini; lodatelo voi, o cieli, e lodatelo voi, o Sole, o Luna, o Pianeti, qualunque senso per percepire e qualunque lingua adoperiate per manifestare il vostro Creatore; lodatelo voi, o armonie dei cieli, lodatelo voi che osservate le armonie manifeste; loda anche tu, anima mia, il Signore creatore tuo finché vivrò; infatti da Lui, per Lui e in Lui ci sono tutte le cose, tanto le sensibili quanto le intellettuali, tanto quelle che ignoriamo del tutto, quanto quelle che conosciamo, che sono per lui una piccolissima parte, giacché non si può ancora andare oltre. A Lui la lode, l'onore e la gloria nei secoli dei secoli. Amen”*.

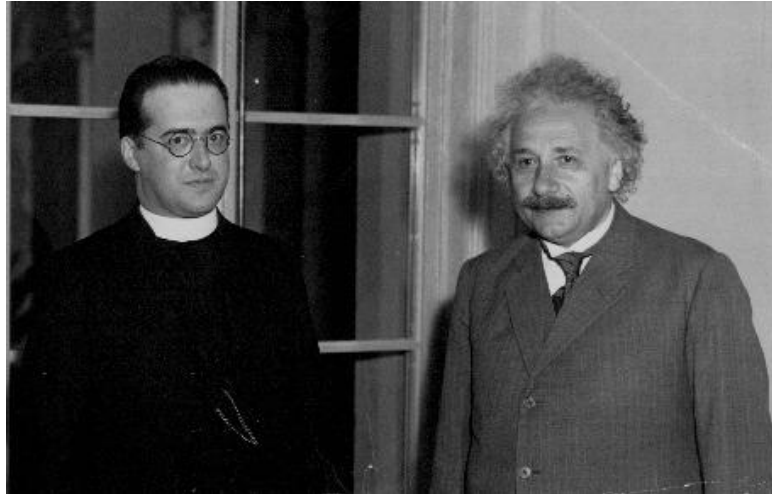
Anche **Galileo Galilei** (1564-1642) era uomo di fede, e brevi preghiere compaiono qua e là nelle sue lettere (non solo in quelle alla affezionatissima figlia, Suor Maria Celeste, o ai cari amici padre Benedetto Castelli e monsignor Pietro Dini). Come quando il 30 gennaio 1610 scrive a Belisario Vinta: *“Così infinitamente rendo grazie a Dio, che si è compiaciuto di far me solo primo osservatore di cosa così ammiranda, e tenuta a tutti i secoli occulta”*. Galilei *“credeva nella forza della preghiera e cercava sempre di conciliare il proprio dovere di scienziato con il destino della propria anima. Questo aspetto è testimoniato anche da una sua lettera in cui affermava che qualunque fosse il corso di una vita umana andava considerato come un dono sommo della mano di Dio”* (Dava Sobel, *La figlia di Galileo. Una storia di fede, scienza e amore*, Rizzoli Bur, Milano, 1999, p. 23).

Niccolò Stenone (1638-1686), grande anatomista e padre della geologia, diventato cattolico e poi sacerdote, amava stare in preghiera molto tempo davanti all' Eucaristia (Alan Cutler, *La conchiglia del diluvio. Niccolò Stenone e la nascita della scienza della Terra*, Milano, 2007), mentre il fisico, matematico e filosofo **Blaise Pascal** (1623-1662) ci ha lasciato tante preghiere scritte di suo pugno, tra le quali possiamo ricordare la seguente: *“Fate, mio Dio, che in uniformità di spirito sempre uguale riceva tutti gli avvenimenti di ogni genere, perché non sappiamo ciò che dobbiamo chiedere, né posso augurarmi un avvenimento piuttosto che l'altro senza presunzione e senza ergermi a giudice e responsabile delle conseguenze che la vostra saggezza ha voluto nascondermi. Signore, so di sapere una cosa sola: che è bene seguirvi e che è male offendervi. Oltre a ciò, non so quale sia meglio o peggio in ogni cosa. Non so se mi sia più profittevole la salute o la malattia, la ricchezza e la povertà, né tutte le cose del mondo. È un discernimento che oltrepassa la capacità degli uomini e degli angeli e che sta nascosto nei segreti della vostra provvidenza che adoro e non voglio approfondire. Fate dunque, o Signore, che così come sono mi conformi alla vostra volontà; e che essendo malato, come sono, vi glorifichi nelle mie sofferenze”* (in B. Lang, *Illumina la mia notte*, Donzelli, Roma 2005, p. 89).

Luigi Galvani (1737-1798), scopritore dell'elettricità animale (cosa che ne fa uno dei fondatori della moderna elettrofisiologia e delle neuroscienze), era un terziario francescano, impegnato a partecipare a tutte le attività pubbliche del convento, a numerose processioni e cerimonie religiose, e a vivere la carità nel mestiere a lui congeniale del medico (Marco Bresadola, *Luigi Galvani. Devozione, scienza e rivoluzione*, Compositori, Bologna, 2001). Alla amata moglie defunta dedicò una preghiera in versi: *“Poiché tu mi lasciasti a pianger solo/Dolce Consorte, e del tuo fratel disciolta/ alla Magion del Ciel ten gisti a volo/quai sien miei giorni per pietade ascolta./ Gemo e per volger d'ore non consolo/l'alma, che ho sempre al tuo partir rivolta/e pace ho sol allorchè sfogo il duolo/ quella tomba in baciare, che t'ha raccolta./Non però chieggo al mio penar s'accordi/ fine, ma sol che tu pietosa a Dio/l'offra, onde i falli miei più non ricordi/...”* (C. Mesini, *Luigi Galvani, terziario francescano*, Vallecchi, Firenze 1938).

Gregor Mendel (1822-1884), il monaco padre della genetica, uomo buono e mite, “prete esemplare” e “amico dei poveri”, come scrissero i giornali alla sua morte, pregava più volte al giorno, anche cantando, con i suoi confratelli, secondo la regola monastica agostiniana (E.Pennetta, F.Agnoli, *Lazzaro Spallanziani e Gregor Mendel. Alle origini di biologia e genetica*, Cantagalli, Siena, 2013).

James Clerk Maxwell (1831-1879), uno dei massimi fisici di sempre, padre dell'elettromagnetismo, amava leggere il Vangelo con la moglie, e pregare con lei, oppure recitare composizioni religiose poetiche. E' stata trovata questa sua breve preghiera: *“Dio onnipotente, che hai creato l'uomo a tua immagine, gli hai donato un'anima spirituale, affinché ti ami e governi le tue creature, insegnaci a studiare le opere della tua mano, affinché noi assoggettiamo il mondo e il nostro spirito si rafforzi al tuo servizio”* (in H. Muschalek, *Dio e gli scienziati*, Paoline, Alba 1972, p. 19). Il 14 aprile 1860, in una delle sue tantissime lettere di argomento religioso, scriveva alla moglie: *“Leggiamo della carità, di quell'amore così perfetto che si conserva quando quello incompleto viene meno. Possa Dio purificare il nostro amore e fargli raggiungere l'eternità, ricolmandolo del Suo amore, cosicché la radice umana e i rami innestati insieme al frutto divino possano essergli devoti!”* (Lewis Campbell, William Garnett, *The Life of James Clerk Maxwell: With Selections from His Correspondence and Occasional Writings*, 1882, Londra).



Georges Edouard Lemaître (1894 – 1966), padre del Big Bang e della cosmologia contemporanea, era un sacerdote, e nel suo *Il nostro sacerdozio* (Morcelliana, Brescia, 1949) raccomanda di nutrire ogni azione con la “*contemplazione, dove attingere l’ispirazione e la linfa nell’unione con Dio*”, perché nella preghiera il sacerdote e il credente si abbeverano alla sorgente stessa dell’Amore e della vita (*nella foto con Albert Einstein*).

Si potrebbe continuare a lungo, ricordando che **Alessandro Volta** (1745-1827), padre della pila, **André-Marie Ampère** (1775-1836), da cui prende il nome l’unità di misura della corrente elettrica, **Louis Pasteur** (1822-1895), chimico e biologo francese, inventore della pastorizzazione, che da lui ha preso il nome, oltre che padre della microbiologia e dell’immunologia, **Jerome Lejeune** (1926-1994), padre della citogenetica e servo di Dio... recitavano ogni giorno la tradizionale preghiera del rosario... o che **Guglielmo Marconi** (1874-1937), premio Nobel per la fisica, che costruì gratuitamente radio Vaticana perché le preghiere del papa fossero ascoltate da più persone possibile, affermava: “*Credo nella potenza della preghiera, come cristiano e come scienziato...*”.

Oppure si potrebbe ricordare una delle tante preghiere scritte dall’insigne fisico **Enrico Medi** (1911-1974), già direttore dell’*Istituto nazionale di geofisica*: “*Oh voi misteriose galassie, voi mandate luce ma non intendete; voi mandate bagliori di bellezza ma bellezza non possedete; voi avete immensità di grandezza ma grandezza non calcolata. Io vi vedo, vi calcolo, vi intendo, vi studio e vi scopro, vi penetro e vi raccolgo. Da voi io prendo la luce e ne faccio scienza, prendo il moto e ne fo sapienza, prendo lo sfavillio dei colori e ne fo poesia; io prendo voi oh stelle nelle mie mani e tremando nell’unità dell’essere mio vi alzo al di sopra di voi stesse e in preghiera vi porgo a quel Creatore che solo per mio mezzo voi stelle potete adorare*”.

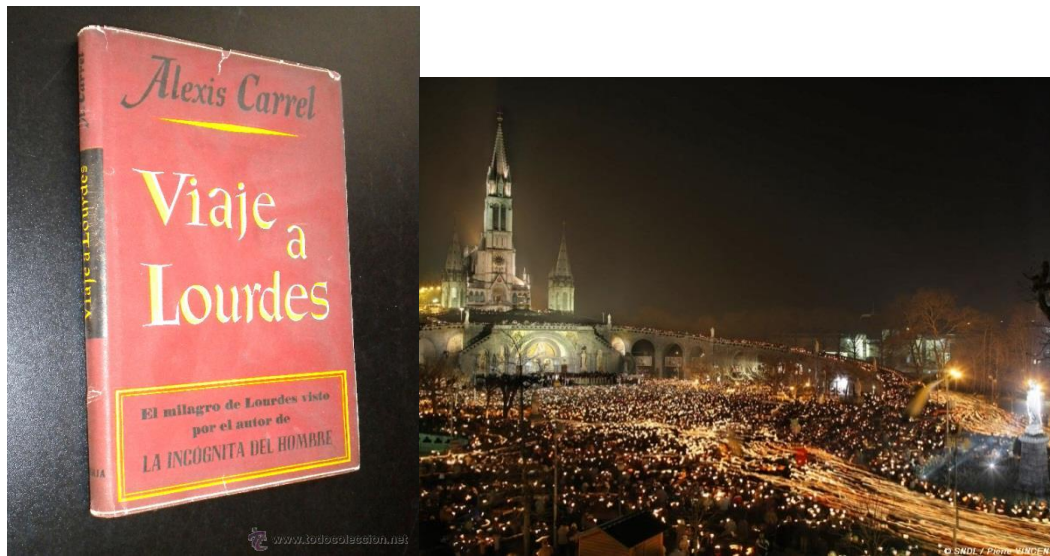
Ma questo non è un trattato di storia dei rapporti tra scienziati e preghiera ... ma solo l’introduzione ad un **breve ma denso saggio sulla preghiera** di un celebre premio Nobel per la Medicina, **Alexis Carrel** (1873-1944), che dopo un soggiorno a Lourdes, si convertì alla fede, da ateo che era. Proprio osservando molte persone deboli e prostrate nel corpo, ma forti nello spirito, che non rimanevano schiacciate dalle contingenze, ma si elevavano al di sopra di esse, Carrel comprese che la forza della preghiera sta nel suo corrispondere ad un bisogno dell’animo umano: come il corpo ha bisogno di ossigeno e di cibo, così l’anima (e di conseguenza anche il corpo, che è ad essa unito) ha bisogno della preghiera.

Alexis Carrel, un premio Nobel scopre Lourdes



Alexis Carrel (1873-1944) è un medico e uno scienziato di fama mondiale, a cui dobbiamo vari progressi nelle tecniche di sutura dei vasi sanguigni e nelle ricerche sui trapianti di tessuti e organi essenziali per le audaci operazioni chirurgiche del nostro tempo. E' inoltre il co-inventore della soluzione Dakin-Carrel, una soluzione antisettica a base di acido ipocloroso che ha salvato molte vite. Studia all'Università di Digione e Lione, e nel 1900 si laurea in medicina. Nel 1912 ottiene il premio Nobel per la medicina e la fisiologia. Carrel è uno scienziato ateo, che nel 1903 decide di recarsi a Lourdes, attratto dalle voci disparate che si rincorrono su questo straordinario paesino. Emile Zola, celeberrimo romanziere e scrittore ateo, ha da poco scritto un romanzo, *Lourdes* (1894), in cui dinanzi a episodi inspiegabili, che in un primo tempo lo affasciano, prova a proporre delle spiegazioni: le guarigioni sarebbero casi di autosuggestione, frutti della manipolazione mentale dei frati e delle suore, conseguenze di fluidi emanatisi da folle eccitate, episodi non spiegabili dalla scienza solo a causa dello stadio ancora arretrato degli studi medici. Quello che oggi non è razionalmente comprensibile, insomma, lo sarà domani. Quello di Zola, supportato da quanti invocano la chiusura di Lourdes, rivolgendosi a tal fine persino al governo Combes, si rivelerà un fiasco: anche perché in breve il metodo apparentemente scientifico dell'autore, viene confutato, e si scopre che Zola ha appositamente falsificato le vicende relative ad alcune guarigioni inspiegabili. Ebbene, proprio qualche anno dopo Zola, anche Carrel si reca a Lourdes per studiare la faccenda, per vedere, se necessario per confutare. Non è che uno dei tantissimi medici francesi e provenienti dal resto del mondo. Ma quello che subito stupisce Carrel non sono i miracoli della grotta: è il miracolo della fede dei malati che viaggiano con lui verso la meta. *“Questo treno da pellegrinaggio - scrive- sembrava un treno di piacere, con risate e ritornelli allegri. Un parroco di campagna, dal viso bruno e scavato, correva da vettura a vettura; aveva con sé una cinquantina di montanari. Con loro viveva, mangiando un pezzo di pane e una fetta di salame e bevendo a canna dalla bottiglia”*. Riflettendo tra sé e sé, con tipica mentalità positivista, Carrel nota che *“nessuna di queste creature vuole rassegnarsi a scomparire, ognuna sente in sé il bisogno di vivere, l'aspirazione a vivere. Felici quelli che credono che ci sia, al di sopra di noi, un'intelligenza, che dirige il piccolo ingranaggio della macchina e che gli impedirà d'essere schiantato dalle forze cieche”*. Macchina,

forze cieche: perfetto linguaggio da materialista. Infatti Carrel è convinto che “*al di fuori del metodo scientifico non esisteva alcuna certezza*”.



Parlando di sé stesso in terza persona, afferma: “*le sue idee religiose, distrutte dall'analisi sistematica, l'avevano abbandonato... S'era allora rifugiato in un indulgente scetticismo... Ma ora, nella profondità recondite del suo pensiero sussisteva una speranza vaga, probabilmente incosciente, di afferrare i fatti che danno la certezza, la pace, l'amore... Per sapere assai poche cose- diceva tra sé- io ho distrutto in me cose molto belle*”. “*Sapere assai poche cose*”: questa è la consapevolezza di un premio Nobel!¹

I primi casi di guarigione cui Carrel si accosta, gli sembrano spiegabili con l'autosuggestione, come se da una folla in preghiera, piena di fiducia, si potesse sprigionare “*una specie di fluido il quale agisce con una forza incredibile sul sistema nervoso*” (la spiegazione proposta da Zola). Ma questo fluido, pensa Carrel, non può avere efficacia quando si tratta di affezioni organiche.

Ebbene Carrel ha in breve la possibilità di assistere in prima persona, in tutti i passaggi della vicenda, alla guarigione di una donna in punto di morte, affetta da tubercolosi, pleurite, e peritonite tubercolare. Di fronte ad una guarigione evidente, inspiegabile, improvvisa, Carrel si converte e rivolge d'improvviso la sua preghiera alla Madonna: “*Vergine dolce, che soccorrete gli infelici, che vi implorano umilmente, proteggetemi. Io credo in Voi. Voi avete voluto rispondere al mio dubbio con un miracolo manifesto. Io non so vederlo, io dubito ancora. Ma il mio desiderio più vivo, il fine più alto di tutte le mie aspirazioni è di credere, perduto, ciecamente credere, senza più discutere, senza criticare. Il Vostro nome è più dolce del sole del mattino. Prendete Voi il peccatore inquieto, dal cuore in tempesta, dalla fronte aggrondata, che si consuma nella ricerca delle chimere. Sotto i consigli profondi e duri del mio orgoglio intellettuale giace, disgraziatamente ancora soffocato, un, il affascinante di tutti i sogni, quello di credere in Voi, di amarvi, come i frati dall'anima candida*”.

Nelle sue meditazioni spirituali, tra le altre cose, Carrel scriverà: “*C'è una grande differenza tra Gesù di Nazareth e Newton: ed è che il precetto dell'amore reciproco è una legge infinitamente più importante della gravitazione universale*”; e ancora: “*Lo spirito non è affatto legato ai limiti del*

¹ F.Agnoli, G. Tanel, *Miracoli*, la Fontana di Siloe, Torino, 2013.

*corpo e la suprema avventura è precisamente questa liberazione dal corpo, anche durante la vita, per raggiungere il substrato del mondo che è, insieme, intelligenza ed amore*².

La preghiera³

A noi occidentali, la ragione sembra molto superiore all'intuizione. Noi preferiamo di gran lunga l'intelligenza al sentimento. La scienza risplende, mentre la religione si spegne. Noi seguiamo Descartes, mettendo da parte Pascal.

Così, noi cerchiamo a bella prima di sviluppare in noi l'intelligenza. Quanto alle attività non intellettuali dello spirito, come **il senso morale, il senso del bello e, soprattutto, il senso del sacro, esse sono quasi del tutto neglette. L'atrofia di queste attività fondamentali dell'uomo moderno essere spiritualmente cieco.** Una tale infermità non gli permette di essere un buon membro costitutivo della società. Lo sfasciarsi della nostra civiltà bisogna imputarlo alle cattive qualità dell'individuo. Infatti, l'elemento spirituale si mostra così indispensabile alla riuscita della vita come quello intellettuale e materiale. Urge, quindi, risvegliare in noi le attività mentali che, assai più dell'intelligenza, danno alla personalità la sua forza. **Tra queste, la più ignorata è il senso del sacro o senso religioso.**

Il senso del sacro si esprime soprattutto attraverso la preghiera. La preghiera è, non c'è dubbio, come il senso del sacro, un fenomeno spirituale. Ora, il mondo spirituale si trova fuori dalla portata dei nostri tecnici. Come avere, allora, una conoscenza positiva della preghiera? Il dominio della scienza comprende, per buona sorte, tutto ciò che può essere osservato. E, prendendo a intermediaria la fisiologia, può estendersi fino alle manifestazioni dello spirituale. Pertanto, attraverso l'osservazione sistematica dell'uomo che prega, noi verremo a conoscere in che cosa consista il fenomeno della preghiera.

La sua tecnica e i suoi effetti

La preghiera, pare che sia, essenzialmente, **una tensione dello spirito verso il sostrato immateriale del mondo.** In generale, essa consiste in un lamento, in un grido d'angoscia, in una domanda di soccorso. Talvolta, essa diviene una contemplazione serena del principio immanente e trascendente di tutte le cose. La si può definire, ugualmente, come una **elevazione dell'anima a Dio.** Come un atto di amore e di adorazione verso Colui, dal quale viene quella cosa meravigliosa che è la vita. Infatti, la preghiera rappresenta lo sforzo dell'uomo per comunicare con un Essere invisibile, Creatore di tutto ciò che esiste, suprema saggezza, forza e bellezza, padre e salvatore di ciascuno di noi. Lungi dal consistere in una semplice pronuncia di formule, la vera preghiera rappresenta uno stato mistico, durante il quale la coscienza si assorbe in Dio. Questo stato non è di natura intellettuale. Esso resta, perciò, tanto inaccessibile quanto incomprensibile ai filosofi e ai sapienti. **Allo stesso modo che il senso del bello e l'amore, esso non domanda una cultura libresca.** I semplici sentono Dio naturalmente, come il calore del sole o il profumo di un fiore. Ma questo Dio, così vicino a colui che sa amare, si cela a colui che sa soltanto comprendere. Il pensiero e la parola falliscono quando si tratta di descriverlo. Questo perché la preghiera trova la sua più alta espressione in un volo d'amore attraverso l'oscura notte dell'intelligenza.

Come bisogna pregare?

²Alexis Carrel, *Viaggio a Lourdes, Frammenti di diario*, Morcelliana, 1956.

³Alexis Carrel, *La preghiera*, Morcelliana, Brescia, 1972.

Noi abbiamo appreso la tecnica della preghiera dai mistici cristiani da San Paolo a San Benedetto, E dalla folla degli apostoli senza nome che, nel corso di 20 secoli, hanno iniziato i popoli dell'Occidente alla vita religiosa. Il Dio di Platone era inaccessibile nella sua grandezza. Quello di Epitteto si confondeva con l'anima delle cose. Jahvè era un despota orientale, che ispirava terrore, non amore. **Il cristianesimo, al contrario, ha avvicinato Dio all'uomo. Gli ha dato un volto, ne ha fatto nostro padre, nostro fratello, nostro salvatore.** Per giungere a Dio, non c'è più bisogno di un cerimoniale complesso, di sacrifici sanguinosi. La preghiera è divenuta facile, e la sua tecnica semplice. Per pregare, occorre solo fare lo sforzo di tendere verso Dio. Questo sforzo deve essere del cuore, non dell'intelletto. Una meditazione sulla grandezza di Dio, per esempio, non è una preghiera, se non è nello stesso tempo un'espressione di amore e di fede. E in questo modo che l'orazione, secondo il metodo di La Salle, parte da una considerazione d'ordine intellettuale per divenire immediatamente affettiva. **Sia corta o lunga, sia vocale o solamente mentale, la preghiera deve essere simile ad una conversazione del figlio col padre.** *“Ci si presenta come si è”*, diceva un giorno una piccola Suora della Carità, che da trent'anni consumava la sua vita al servizio dei poveri.

Insomma, si prega come si ama, con tutto il nostro essere. Quanto alla forma della preghiera, essa varia dalla breve aspirazione verso Dio sino alla contemplazione, Dalle semplici parole pronunziate dai contadini al Calvario, all'incrocio delle strade, sino alla magnificenza del canto gregoriano sotto le volte della cattedrale. La solennità, la grandezza e la bellezza non sono necessarie all'efficacia della preghiera. Ben pochi uomini hanno saputo pregare come San Giovanni della Croce o San Benedetto di Chiaravalle. Ma non c'è bisogno d'essere eloquenti per essere esauditi. Quando si giudica del valore dell'orazione dai suoi risultati, le nostre più umili parole di supplica e di lode sembrano altrettanto accette al Signore di tutti gli esseri, che le più belle invocazioni. **Alcune formule recitate macchinalmente sono in certo modo una preghiera. Così la fiamma di un cero.** Basta, per ciò che queste formule inerti e questa fiamma materiale significhino, lo slancio d'un essere umano verso Dio.

Si prega ugualmente col lavoro. San Luigi Gonzaga diceva che il compimento di un dovere equivale a una preghiera. La miglior maniera di comunicare con Dio è, senza dubbio, quella di compiere integralmente la sua volontà. *“Padre Nostro, venga il Tuo Regno, sia fatta la Tua volontà, sulla terra come in cielo...”*. E fare la volontà di Dio consiste, è chiaro, nell'obbedire alle leggi della vita quali sono scritte nei nostri tessuti, nel nostro sangue, nell'anima nostra.

Le preghiere, che salgono come una grande nube dalla superficie della terra, differiscono le une dalle altre quanto è diversa la personalità degli oranti. Ma se esse consistono in variazioni sui medesimi temi: **il bisogno e l'amore.** È ben legittimo implorare il soccorso di Dio per ottenere ciò di cui abbiamo bisogno. Tuttavia, sarebbe assurdo domandare l'esaudimento di un capriccio o di quello che ci dobbiamo procurare con la nostra fatica. La domanda importuna, ostinata, aggressiva ottiene. Un cieco, seduto ai lati della strada, supplicava, urlando via via più forte, benché la gente lo volesse far tacere. *“La tua fede ti ha guarito”*, disse Gesù, che passava.

Nella sua forma più elevata, la preghiera cessa di essere una petizione. L'uomo dice al Signore di tutte le cose ch'egli lo ama, che Lo ringrazia dei suoi doni, che è pronto a fare la Sua volontà, qualunque essa sia. La preghiera diventa contemplazione. Un vecchio contadino era seduto sull'ultimo banco di una chiesa deserta. *“Che aspetti?”*, gli si chiese. *“Io Lo guardo - rispose - ed Egli mi guarda”*. Il valore di una tecnica lo si misura dai suoi risultati. Ogni modo di pregare è buono, quando mette l'uomo in contatto con Dio.



Dove, e quando pregare?

Si può pregare ovunque. Per strada, in automobile, in treno, in ufficio, a scuola, in officina. **Ma si prega meglio nei campi, per le montagne e nei boschi, o nella solitudine della propria camera.** Ci sono anche le preghiere liturgiche, che si recitano in chiesa. Ma qualunque sia il luogo della preghiera, Dio parla all'uomo soltanto quando costui abbia stabilito la quiete in se stesso. La calma interiore dipende, insieme, dal nostro stato organico e mentale, e dall'ambiente nel quale siamo immersi. La pace del corpo e dello spirito è difficile da ottenere nella confusione, nel rumore e nella dispersione della città moderna. C'è bisogno, oggi, di luoghi di preghiera, preferibilmente di chiese, dove i cittadini possono trovare, Anche per brevi istanti, le condizioni fisiche e fisiologiche indispensabili alla loro tranquillità interiore. Non sarà difficile, né costoso creare così delle isole di pace accoglienti e belle nel mezzo del tumulto cittadino. Nel silenzio di questi rifugi, gli uomini potrebbero, mentre elevano il loro pensiero a Dio, riposare i muscoli e gli organi, distendere lo spirito, chiarificare i giudizi, e ricevere la forza per sopportare la dura vita cui li sottopone la nostra civiltà.

Quando la preghiera diventa un'abitudine, allora agisce sul carattere. Bisogna dunque pregare con frequenza. *“Pensa a Dio più spesso di quanto tu respiri”* diceva Epitteto. È assurdo che si preghi al mattino E si conduca il resto della giornata da barbari. Qualche brevissimo pensiero o qualche invocazione mentale possono mantenere l'uomo in presenza di Dio. Tutta la sua condotta è allora ispirata dalla preghiera. Così concepita, la preghiera diventa una maniera di vivere.



La preghiera è sempre seguita da un risultato, se è fatta nelle condizioni convenienti. “*Nessun uomo ha mai pregato, senza imparare qualche cosa*”, scrisse R. W. Emerson. Tuttavia, la preghiera è considerata dagli uomini moderni come un’abitudine desueta, una vana superstizione, un resto di barbarie. In verità, noi ignoriamo quasi del tutto i suoi effetti.

Quali sono le cause della nostra ignoranza?

Per prima cosa, la rarità della preghiera. Il senso del sacro sta scomparendo nel mondo civile. È probabile che il numero degli francesi che pregano abitualmente, non sorpassi il quattro o cinque per cento della popolazione. Inoltre, la preghiera è sovente sterile. Perché la maggior parte di coloro che pregano sono degli egoisti, dei bugiardi, degli orgogliosi, dei farisei incapaci di fede e di amore. In ultimo, i suoi effetti, quando si producono, assai spesso ci sfuggono. La risposta alla nostra domanda e al nostro amore è data abitualmente in maniera lenta, insensibile, quasi inavvertibile. La piccola voce, che mormora questa risposta nel nostro intimo, è facilmente soffocata dai rumori del mondo. I risultati materiali della preghiera, così avuti, restano oscuri. Si confondono generalmente con altri fenomeni. Pochi, anche fra i preti, hanno quindi avuto la possibilità di osservazioni precise. E i medici, per mancanza di interesse, lasciano spesso passare, senza studiarli, i casi che a loro si presentano. Inoltre, gli osservatori sono spesso devianti dal fatto che la risposta è lontana dall’essere sempre quella attesa. **Per esempio, uno che domanda di essere guarito da una malattia organica, resta infermo, ma subisce una profonda ed inesplicabile trasformazione morale.**

L’abitudine alla preghiera, benché eccezionale nell’insieme della popolazione, è tuttavia relativamente frequente nei gruppi rimasti fedeli alla religione dei padri. In questi gruppi è ancora oggi possibile studiare la sua influenza. Tra i suoi innumerevoli **effetti**, il medico ha soprattutto l’occasione di osservare quelli che si chiamano **psico-fisiologici e curativi**.



La preghiera agisce sullo spirito e sui corpi in modo che sembra dipendere dalla sua qualità, dalla sua intensità dalla sua frequenza. È facile conoscere qual’è la frequenza della preghiera, e, in una certa misura, la sua intensità. Rimane ignota la sua qualità, perché noi non abbiamo il mezzo per misurare la fede che la capacità di amore del prossimo. Il modo di vivere di colui che prega ci può tuttavia illuminare sulla qualità delle invocazioni che egli eleva a Dio. Anche quando è di scarso valore e consiste, soprattutto, nella recitazione macchinale di formule, la preghiera esercita un effetto sul comportamento. **Essa fortifica, insieme, il senso del sacro e il senso morale. I**

luoghi dove si prega si distinguono per una certa persistenza del sentimento del dovere e della responsabilità, per minori gelosie e iniquità, per qualche bontà verso il prossimo. Sembra dimostrato che, a parità di sviluppo intellettuale, il carattere e il valore morale sono più elevati negli individui che pregano, anche poco, piuttosto che in coloro che non pregano mai.

Quando la preghiera è abituale e veramente fervente, la sua influenza diventa evidentissima. La si può paragonare a quella di una ghiandola a secrezione interna, come, ad esempio, la tiroide e la ghiandola surrenale. Tale influenza consiste in una specie di **trasformazione mentale ed organica**, questo mutamento avviene progressivamente. Si direbbe che nella profondità della coscienza si accenda una fiamma. **L'uomo si vede tale quale è.** Scopre il suo egoismo, la sua cupidigia, i suoi errori di giudizio, il suo orgoglio. Egli si abitua a compiere i suoi doveri morali. Tenta di guadagnare l'umiltà intellettuale. Così si apre davanti a lui il regno della grazia... A poco a poco, si produce un'appagamento interiore, un'armonia delle attività nervose e morali, una maggior resistenza nei confronti della povertà, della calunnia, delle preoccupazioni; la capacità di sopportare, senza smarrimenti, la perdita dei congiunti, il dolore, la malattia, la morte. Perciò il medico che vede l'ammalato mettersi a pregare, può rallegrarsi. La calma generata dalla preghiera è un valido aiuto alla terapeutica.

Non si deve, però, paragonare la preghiera alla morfina. Perché essa determina, assieme con la calma, un'integrazione delle attività mentali, una sorta di **rifiorire della personalità**, a volte l'eroismo. Segna i suoi fedeli di un sigillo particolare. La purezza dello sguardo, la fermezza della condotta e, quando è necessaria, la semplice accettazione della morte del soldato o del martire, rivelano la presenza del tesoro nascosto nel fondo degli organi e dello spirito. Sotto la sua influenza, anche gli ignoranti, i tardi di ingegno, i deboli, i diseredati dalla natura utilizzano meglio le loro forze intellettuali e morali. La preghiera sembra che sollevi gli uomini sopra la statura mentale, che a loro appartiene per eredità ed educazione. **Questo contatto con Dio li impregna di pace. E la pace risplende da essi.** Ed essi portano la pace, dovunque vadano. Disgraziatamente, non c'è, ora, nel mondo, che un numero minimo di uomini che sappiano pregare in modo efficace.

Questi sono gli effetti curativi della preghiera che, in tutte le epoche, hanno principalmente attirato l'attenzione degli uomini. Ancor oggi, nei luoghi dove si prega, si parla assai frequentemente di guarigioni ottenute grazie delle suppliche rivolte a Dio o ai suoi santi. Ma quando si tratta di malattie suscettibili di guarigioni spontanee, od ottenute con l'aiuto delle comuni medicine, è difficile stabilire quale sia stato il vero agente del ristabilimento in salute. Solo nei casi in cui qualsiasi arte terapeutica è inapplicabile, o è fallita, noi possiamo constatare con sicurezza i risultati della preghiera. L'ufficio medico di Lourdes ha reso un gran servizio alla scienza, dimostrando la realtà di queste guarigioni. **La preghiera ha talvolta un effetto, direi, esplosivo.** Vi sono malati che sono stati sanati, quasi all'istante, da affezioni come lupus al viso, cancro, infezione del rene, ulcere, tubercolosi polmonare, ossea e peritoneale. Il fenomeno si produce quasi sempre nello stesso modo. Un gran dolore. Poi, la sensazione di essere guariti. In alcuni minuti, al massimo in qualche ora, i sintomi spariscono, e le lesioni anatomiche si riparano. Il miracolo è caratterizzato da una accelerazione estrema dei processi normali di guarigione. Mai una simile accelerazione è stata osservata, finora, da chirurghi e fisiologi, nel corso delle loro esperienze.

Perché questi fenomeni si producano, non c'è bisogno che preghi l'ammalato. Piccoli fanciulli non ancora dotati dell'uso della parola, e adulti increduli, a Lourdes sono stati guariti. Ma, accanto a loro, qualcuno pregava. La preghiera recitata per un altro è sempre più feconda di quella fatta per se stessi.

Gli effetti della preghiera sembrano dipendere dall'intensità e dalla qualità. A Lourdes in miracoli sono molto meno frequenti di quello che erano quaranta o cinquant'anni fa. Questo, perché i malati non vi trovano più quell'atmosfera di profondo raccoglimento, che un tempo vi regnava. **I pellegrini sono diventati turisti, e le loro orazioni sono inefficaci.** Tali sono i risultati della preghiera di cui ho sicura conoscenza. Accanto ad essi, ce n'è un'infinità d'altri. La storia dei santi,

anche moderni, riferisce molti fatti meravigliosi. Non v'è dubbio, che la maggior parte dei miracoli attribuiti, per esempio, al curato d'Ars, sono realmente accaduti. Questo complesso di fenomeni ci introduce in un mondo nuovo, l'esplorazione del quale non è ancora cominciata e sarà fertile di sorprese. Quello che noi già sappiamo con sicurezza, perché la preghiera produce degli effetti tangibili per quanto strana cosa possa sembrare, noi dobbiamo considerare come una verità: che chiunque domanda riceve, e che si apre a colui che bussa.

Insomma, tutto avviene come se Dio ascoltasse l'uomo e gli rispondesse. Gli effetti della preghiera non solo un'illusione. Non bisogna ridurre il senso del sacro all'angoscia provata dall'uomo davanti ai pericoli che lo circondano e al mistero dell'universo. Né fare della preghiera soltanto una pozione calmante, un rimedio contro la nostra paura della sofferenza, della malattia, della morte. Qual è, dunque, il significato del senso del sacro? E quale posto la natura stessa assegna alla preghiera, nella nostra vita? Questo posto è della massima importanza. In quasi tutte le epoche, gli uomini dell'Occidente hanno pregato. La Città antica era principalmente un'istituzione religiosa. I romani elevano templi dappertutto. **I nostri avi del Medioevo coprirono di cattedrali e di cappelle gotiche il suolo della cristianità.** Ancora oggi, un campanile si eleva sopra ciascun villaggio. Con le chiese, le università e le fabbriche, i pellegrini venuti dall'Europa instaurarono nel nuovo mondo la civiltà occidentale. Nel corso della nostra storia, pregare è stato un bisogno altrettanto elementare che quello di conquistare, lavorare, costruire; o di amare. Il senso del sacro, in verità, sembra essere un impulso scaturito dall'intimo della nostra natura; un'attività fondamentale. Le sue variazioni in un popolo sono quasi sempre legate a quelle di altre attività basilari: il senso morale, il carattere e talvolta il senso del bello. E noi abbiamo permesso che questa parte così importante di noi stessi si atrofizzasse e, sovente, sparisse!

Occorre ricordarsi che l'uomo non può senza suo pericolo comportarsi a suo piacere. Per riuscire, bisogna che conduca una vita rispondente a regole non mutabili, che dipendono dalla sua stessa struttura. Ci mettiamo in un grave rischio, quando lasciamo morire in noi qualche attività fondamentale, sia essa d'ordine fisiologico, intellettuale o spirituale. Per esempio, il mancato sviluppo dei muscoli, dello scheletro e delle funzioni non razionali dello spirito in certi intellettuali, è disastroso come l'atrofia dell'intelligenza e del senso morale in certi atleti. Vi sono innumerevoli esempi di famiglie prolifiche e robuste, le quali non procrearono che degenerati, o si estinsero, dopo la sparizione della fede dei padri e del culto dell'onore. Noi abbiamo appreso, attraverso una dura esperienza, che la perdita del senso morale e del senso del sacro nella maggioranza degli individui attivi di una nazione conduce questa nazione alla rovina e al suo asservimento allo straniero. La caduta della Grecia antica fu preceduta da analogo fenomeno. Non c'è dubbio: la soppressione delle attività mentali volute dalla natura è incompatibile con la riuscita della vita. In pratica, le attività morali e religiose sono legate le une alle altre. **Il senso morale svanisce in breve dietro il senso del sacro.** L'uomo non è riuscito a costruire un sistema di morale disgiunto da ogni dottrina religiosa. Le società, dove sparisce il bisogno di pregare, non sono solitamente molto lontane dalla degenerazione. Perciò tutti gli uomini civili - increduli o credenti - devono interessarsi a questo grave problema dello sviluppo di ciascuna attività basilare di cui l'essere umano è capace.

Per quale ragione il senso del sacro gioca una parte così importante nella verifica della vita? Per mezzo di quale meccanismo la preghiera agisce su di noi? Qui noi lasciamo il campo dell'osservazione, per entrare in quello dell'ipotesi. Ma l'ipotesi, anche azzardata, è necessaria per il progresso della conoscenza. Bisogna prima di ogni altra cosa ricordarsi che l'uomo è un tutto indivisibile composto di tessuti, di liquidi organici e di coscienza.

Egli si crede indipendente dal suo ambiente materiale, cioè dall'universo cosmico; in realtà, egli ne è inseparabile. Perché egli è legato a questo ambiente per i suoi incessanti bisogni dell'ossigeno dell'aria e degli alimenti che la terra di fornisce. D'altra parte, il corpo vivente non è interamente compreso nel *continuum* fisico. **È composto di spirito, oltre che di materia.** E lo spirito, benché risieda nel nostro organismo, si prolunga fuori delle quattro dimensioni dello spazio del tempo. Chi

ci impedisce di credere che noi abitiamo contemporaneamente il mondo cosmico e un mondo intangibile, invisibile, immateriale, di una natura simile a quella della coscienza, e di cui noi non riusciamo a fare a meno senza danno, più che dell'universo materiale, umano? Questo luogo non sarà altro che l'essere immanente in tutti gli esseri e che tutti trascende, che noi chiamiamo Dio. **Si potrebbe, dunque, comparare il senso del sacro al bisogno di ossigeno. E la preghiera avrebbe qualche analogia con la funzione respiratoria.** Essa dovrebbe essere, allora, considerata come l'agente delle relazioni naturali tra la coscienza e il suo mondo. Come un'attività biologica dipendente dalla nostra struttura. In altri termini, come una funzione normale del nostro corpo e del nostro spirito.

Riassumendo, il senso del sacro riveste, in rapporto alle altre attività dello spirito, una importanza singolare, perché **ci mette in comunicazione con la misteriosa immensità del mondo spirituale. Attraverso la preghiera, l'uomo va a Dio, e Dio entra in lui.** Pregare appare come indispensabile al nostro massimo sviluppo. Noi non dobbiamo prendere la preghiera come un atto al quale si abbandonano solo i deboli di spirito, i mendicanti, o i vili. "*È vergognoso pregare*", scriveva Nietzsche. In realtà, non è più vergognoso pregare che bere o respirare. **L'uomo ha bisogno di Dio, come dell'acqua e dell'ossigeno.** Congiunto all'intuizione, al senso morale, al senso del bello e alla luce dell'intelligenza, il senso del sacro dona alla personalità la sua piena attuazione. È indubitabile che la riuscita della vita richiede lo sviluppo integrale di ciascuna delle nostre attività fisiologiche, intellettuali, affettive e spirituali. Lo spirito è, insieme, ragione e sentimento. Dobbiamo perciò amare la bellezza della scienza, come la bellezza di Dio.

A cura di Francesco Agnoli e Giovanni Zenone



Fede & Cultura