

Catechesi sulla preghiera  
durante la Settimana Biblica 2011

## «*Repetita iuvant*» L'elogio della ripetizione

Riflessioni di don Claudio Doglio

— 16-20 agosto 2011 —

### Sommario

1. <b>Ripetizione</b> .....	2
2. <b>Costanza</b> .....	2
3. <b>Varietà</b> .....	3
4. <b>Meditazione</b> .....	4
5. <b>Radicamento</b> .....	5

La nostra preghiera è fatta con tutto il nostro essere, preghiamo anima e corpo; non è fatta semplicemente di parole, non possiamo accontentarci di leggere delle espressioni.

Preghiamo in modo autentico quando tutto il nostro essere partecipa a quelle parole e quindi è necessario che l'intelligenza capisca quello che dice, condivida quello che esprime e che la volontà aderisca al Signore, che voglia quello che dice.

È possibile invece che ci sia una divisione: che chi prega dica una cosa, ma ne pensi un'altra. Capita infatti, nella nostra vita comune, di dire quel che non si pensa e non pensare quel che si dice. Anche nella preghiera può avvenire questo: non pensiamo quel che diciamo, non diciamo quel che pensiamo, ma leggiamo semplicemente quello che sta scritto e ci portiamo avanti; in questo caso, però, non abbiamo pregato. Preghiamo invece quando intelligenza e volontà aderiscono a quello che la bocca dice e non solo le nostre facoltà interne sono coinvolte, ma anche il nostro corpo. Gli atteggiamenti, i modi di stare, i gesti, diventano quindi preghiera; il nostro corpo deve partecipare.

Vorrei proporre in queste meditazioni mattutine, come ho già fatto altre volte, alcune riflessioni su atteggiamenti e modi di preghiera, per completare, per portare a compimento quello stile della nostra orazione.

## 1. Ripetizione

Vorrei cominciare facendo l'elogio della ripetizione. È un sistema elogiato dai padri e tipico della tradizione di coloro che sono capaci di pregare, mentre invece noi rischiamo, con il gusto moderno, di andare dietro alla innovazione, cioè cambiare frequentemente. La preghiera profonda, invece, è quella di ripetizione, perché ci permette di valutare anche ciò che è bello rispetto a ciò che è pesante.

Ci sono delle preghiere moderne che ogni tanto circolano e vengono proposte, che quando la ripetete dieci volte, non ne potete più. È un indizio buono: buttatela via, non vale niente.

Quando una preghiera invece più la ripetete e più vi piace, allora è segno buono: continuate a ripeterla, vi fa bene. Bisogna perciò scegliere che cosa ripetere. Ripetere un versetto di un salmo è una espressione corretta per entrare nello spirito di quel salmo e per far sì che il mio cuore, la mia intelligenza, la mia volontà, aderisca a quel salmo.

Il ritornello è una realtà preziosa che si fissa nella memoria ed entra nel cuore, diventa quella che gli orientali chiamano la preghiera del cuore, cioè una formula breve da ripetere con il ritmo del battito del cardiaco, costante. La formula classica è: "Signore Gesù, pietà di me peccatore". Ma un'altra formula, moltissime altre formule, possono essere ripetute. Gli antichi maestri consigliano di non lasciare mai un momento di preghiera comunitaria senza portare nel cuore una formula da ripetere con il ritmo del battito cardiaco, cioè continuamente, senza smettere, mentre si fa tutto il resto. Il cuore infatti continua a battere mentre facciamo tutto il resto; anche quando dormiamo continua a pulsare e... per fortuna.

La preghiera del cuore diventa una ripetizione costante che permette di vivere come il cuore: ci permette di continuare a vivere anche dormendo. Queste formule di ripetizione possono allora variare, anzi è bene che varino, perché da una lettura, da una celebrazione eucaristica, da una celebrazione delle lodi, noi portiamo a casa una espressione e non la portiamo semplicemente perché abbiamo imparato qualcosa, ma perché dentro di noi, nella nostra giornata, quella formula ritorna. Ci mettiamo la volontà per farla ritornare e la ripetizione mi forma: è uno strumento con cui lo spirito plasma il mio cuore.

## 2. Costanza

La ripetizione è alla base della nostra vita. Tutte le nostre giornate si ripetono sostanzialmente uguali; ripetiamo continuamente infiniti gesti, da quando ci alziamo a quando andiamo a riposare alla sera. Provate a ripercorrere la vostra giornata e noterete una grande quantità di gesti che si ripetono sempre uguali. Le nostre giornate sono strutturate con i pasti ed è solo una rarissima eccezione se salta qualcosa ed è un problema quando salta. Abitualmente c'è un ritmo del nostro tempo scandito da abitudini personali. Ognuno di noi ha qualche caratteristica propria, ma sostanzialmente la struttura della giornata è quella, ognuno ripete continuamente quei gesti e quando sono buoni quei gesti si ripetono volentieri, non diventano un peso, ma una gratificazione della vita.

Anche la nostra vita spirituale si ripete continuamente e non è un elemento negativo. Se è una buona vita spirituale comprende dei gesti che si ripetono abitualmente e hanno la struttura di una giornata. È quindi importante che la nostra preghiera sia ripetitiva nel senso di uno schema preciso, costante, che non salta, se non eccezionalmente. Quante volte in un anno avete saltato il pranzo? Quante volte in un anno avete saltato la preghiera? Il rapporto deve essere uguale. Oggi non ho tempo e salto la preghiera; allora, visto che non ho tempo, salto anche il pranzo.

La preghiera deve entrare nella nostra vita come un elemento costante e fondativo. Il concetto di ripetizione non è negativo; non intendo dire: a macchinetta, senza pensare,

semplicemente per abitudine; intendo dire per una struttura portante dell'esistenza e allora diventa importante che ognuno costruisca la propria giornata intorno ai suoi momenti di preghiera. In fondo costruiamo le nostre giornate sugli orari dei pasti e – se c'è un problema – cambiamo un po' l'orario. Se mi capita di avere un impegno in tarda mattinata spostiamo in avanti il pasto: non alle 12,30, ma alle 13,30. Non diciamo che lo saltiamo: o lo anticipiamo perché dobbiamo partire prima o lo ritardiamo. Così sia per la preghiera.

Qual è il momento migliore? Quali sono i momenti migliori per la tua preghiera nell'arco della tua giornata? Li hai già scelti? Se non lo hai fatto, scegliili e fondali, così diventano portanti, non si perdono. Si possono spostare un po' in avanti o un po' indietro perché oggi c'è qualche cosa di straordinario. Questo non vale solo per le persone che non hanno niente da fare, vale anche per le persone che sono impegnate, che lavorano, che hanno la giornata piena, perché l'elemento della preghiera – dell'incontro con il Signore – è strutturante nella nostra giornata e non dipende da qualcosa di esterno che ci condiziona, come potrebbe essere una settimana particolare dove c'è un orario preciso e insolito. Questo schema, però, ci aiuta a dare un ordine alla nostra vita.

La preghiera deve essere ordinata e costante, abituale; deve diventare un *habitus*, cioè la virtù buona della nostra vita che aderisce alla nostra persona e ne è parte sostanziale.

Lasciamo allora alla libera scelta di ciascuno l'orario, la quantità: se fare tanto in un momento o in più momenti, al mattino presto, a mezzogiorno, al pomeriggio, alla sera prima di cena o dopo cena. Credo che ognuno abbia i propri ritmi e, conoscendo la propria giornata e il proprio stile di vita, sa scegliere il momento opportuno e quel momento diventa fondamentale. La ripetizione costante, trecentosessantacinque giorni all'anno, è una garanzia che la preghiera entra nella vita e dà sostanza; è il segno che il Signore è importante nella nostra vita ed è lui che ci dà la struttura dell'esistenza.

### 3. Varietà

La nostra preghiera si ripete giorno per giorno come le cose fondamentali, essenziali, che si fanno infinite volte, ma si fanno volentieri, con piacere e soddisfazione.

La ripetitività della preghiera, tuttavia, deve stare insieme alla fantasia, alla novità, alla creatività, perché la ripetizione non può essere un monotono rimanere sempre nella stessa posizione. È un po' come il mangiare: mangiamo sempre, ma cerchiamo di variare.

Abitualmente non si mangia sempre lo stesso cibo a tutti i pasti, eppure siamo abituati a un ordine preciso. Ogni cultura ha i suoi schemi alimentari e noi, come italiani, siamo abituati ad un primo, un secondo, dolce o frutta e quello schema lo manteniamo; soltanto che per il primo cerchiamo di variare, ma è sempre un primo ed è sempre pasta, ma con tanta varietà. Questo avviene anche per il secondo: carne o pesce o formaggio e contorno. Si varia, ma c'è sempre qualcosa di fisso, esattamente come per la preghiera: c'è un ordine preciso, uno schema che deve entrarci proprio come abitudine.

Noi siamo abituati a un primo di pasta perché siamo italiani; andando all'estero ci accorgiamo che non si trova e... meno male, perché quando tentano di farlo è un problema. Siamo quindi cresciuti in una cultura alimentare che ci ha portato a uno schema e l'abbiamo assimilato come il nostro. Non ci dà fastidio, non ce lo comanda nessuno di fare la pasta come primo, ma abbiamo imparato, assimilato, fatto nostro uno schema e osserviamo un ordine preciso, fatto di ripetizioni abituali e di innovazione continua.

Vi accorgete che questo è lo schema ad esempio della liturgia delle ore? Cominciamo con un inno, poi tre salmi, ma in realtà quello centrale è un cantico tratto da un libro dell'Antico Testamento; il primo e il terzo è un salmo. A vespro, invece, due salmi e poi un cantico del Nuovo Testamento; cambiano tutti i giorni, ma sempre con lo stesso schema:

un salmo, un cantico dell'Antico Testamento, un altro salmo, lettura breve, responsorio. Sempre diversi, ma sempre una lettura breve e sempre un responsorio.

Uno schema di questo tipo fa parte della nostra cultura religiosa. Dobbiamo assimilarlo, farlo nostro, deve diventare lo schema della nostra preghiera che abitualmente si ripete e, se non è letto secondo la liturgia della chiesa, può diventare creazione spontanea, ma con un ordine preciso; è quell'ordine che rende bella la nostra preghiera: costante, abituale. Non perché ce lo comanda qualcuno, ma perché è normale, perché ci piace, perché fa parte della nostra buona abitudine.

Sapete come si definisce “*virtù*”, qual è la sua definizione? “*Una buona abitudine*”. Il contrario di virtù è il *vizio*: *una cattiva abitudine*. La preghiera è virtù proprio perché è una buona abitudine, esattamente come mangiare, con moderazione, ripetutamente, con creatività e fantasia. Pregate con gusto, mangiate la Parola e saziatevi con ordine.

#### **4. Meditazione**

Il Signore suscita in noi il volere e l'operare. Il Signore ci parla attraverso pensieri e sentimenti. Concretamente nella liturgia noi ascoltiamo la parola di Dio che è fatta di tante parole, di espressioni, di formule. Tutte queste parole ci comunicano un messaggio, ma noi non riusciamo a recepire molti messaggi. Temo che spesso il nostro ascolto sia dispersivo e forse rischiamo di ascoltare troppe parole rispetto a quelle che riusciamo ad assimilare, perché il problema non è sapere delle nozioni, ma assimilare una mentalità. Un consiglio per una preghiera spirituale e intensa può quindi essere quello di accogliere nella memoria, in ogni momento di preghiera, una frase, una parola del Signore.

Come nella risonanza, dopo la lettura di un salmo si propone un versetto, una espressione; quella piccola realtà è una grande parola, deve essere custodita nella memoria e lì interviene la ripetizione.

Un momento importante della Messa – che ho l'impressione, purtroppo, che non venga valorizzato dalle singole persone – è il momento *dopo la comunione*. Quello spazio di raccoglimento e di preghiera per la relazione intima con il Signore è purtroppo ridotto al minimo, perché c'è da ritornare posto, c'è da sedersi, da mettere a posto qualcosa. Segue poi il canto, si prende il libretto e via... e così un dialogo con il Signore, di meditazione profonda dopo la comunione, non c'è stato. Lo stesso vale per il prete celebrante perché ha un attimo di silenzio, poi comincia a distribuire la comunione e quando ha finito è tardi: “Preghiamo” e via. Quel momento, invece, è un momento di meditazione intensa che rischia di essere vuoto se non c'è una parola.

Dalla liturgia della parola, durante la messa, ricavate allora una espressione come risonanza e trasformatela in preghiera, lasciatela risuonare dentro tante volte. Quando andate a fare la comunione lasciate che quella parola che non è vostra, ma che vi è stata detta, venga ripetuta. Il vostro impegno di preghiera è ripetere quella parola, ripeterla mentre state camminando verso il Signore e quando lo ricevete ripetetela, trasformatela, adattatela in preghiera, insistete.

Quando la messa è terminata da qualche ora e vi capita di ripensarci, domandatevi: che cosa ho chiesto oggi al Signore, quale era la preghiera che ho fatto durante la comunione? Se non lo ricordate, la volta dopo fatelo meglio, così lo ricordate perché va al cuore ed è un modo con cui quella parola entra nella testa, entra nel cuore, segna: si assimila una mentalità divina. La ripetizione della parola permette a quella goccia d'acqua di penetrare nel terreno della mia vita.

## 5. Radicamento

Che cosa ti ha detto ieri il Signore? Immaginate che uno vi chieda questo quando tornate da messa. “Sei stato a messa, no? Che cosa ti ha detto il Signore?”. Le risposte molto generiche: “tutto”, corrispondono a “niente”; “tante belle cose” significa che non mi ricordo niente.

Non ho chiesto che cosa ha detto il prete nella predica, ricordare quello sarebbe già qualcosa; il discorso è invece molto più profondo: “Che cosa ha detto a te il Signore?”. Se non c'è niente e devi metterti lì a pensare per ricavare qualche frase, vuol dire che effettivamente non ti ha detto niente, oppure che tu non hai ascoltato nulla. Quindi il problema è quello dell'ascolto, perché le letture le ascoltiamo una per una, cerchiamo anche di stare attenti, di capire che cosa vogliono dire, seguiamo la predica, magari la apprezziamo pure, rispondiamo a tutte le preghiere, però poi ci accorgiamo che se dovessimo rispondere alla domanda: “Che cosa ha detto a me il Signore in questo momento di preghiera?” non sappiamo rispondere. Questo perché non c'è stato un messaggio che sia penetrato, che mi abbia toccato, che mi abbia coinvolto; quando però questo avviene uno lo ricorda bene.

Ci certo non possiamo pretendere che il Signore parli sempre, ma non possiamo nemmeno escludere che abbia voglia di parlarci. Se un messaggio non entra e non mette radici è come il granello di seme che cade sul sentiero. I primi uccellini lo beccano e lo portano via; il seme c'era, ma non produrrà nulla. Ecco perché la ripetizione di un versetto che ci è sembrato particolarmente significativo ci aiuta ad ascoltare. Quella ripetizione che noi facciamo dentro di noi, con insistenza, trasformandola in preghiera, diventa il momento in cui il seme entra nella terra e ha possibilità di mettere radici. È quello che il Signore ti sta dicendo.

A questo proposito io consiglio, frequentemente, di ritornare sulle letture della domenica. C'è qualcuno che tutti i giorni partecipa alla eucaristia, tutti giorni celebra la liturgia delle ore, quindi ha una abbondanza di parola; attenzione, però, perché una abbondanza di seme sul sentiero non serve a niente. Non è questione di mettere tanto seme su quel sentiero, è questione semmai di zappare, vangare, concimare, innaffiare in modo tale che quel seme penetri e produca qualcosa. Chi ascolta tanto si impegni quindi ad assimilare tanto. Lo schema normale è però quello della domenica che ci fornisce, nella liturgia della parola, il nutrimento per la settimana. E allora? Allora lungo i sei giorni ripetiamo l'ascolto, ripetiamo la prima lettura, la seconda, il vangelo, il salmo.

Un piccolo consiglio è quello di far tesoro del salmo domenicale; da una domenica all'altra portare sempre nella memoria, come preghiera, il salmo della domenica, il ritornello che è proposto nella messa domenicale. Questo potrebbe essere uno strumento valido.

Le antifone hanno come senso quello di aiutarci a cogliere delle frasi importanti. L'antifona è ripetuta. Perché si ripete? Perché uno capisce che, a forza di dirla, la frase resta. La frase detta una volta sfugge subito, se invece la ripeti qualche volta allora la memorizzi. Perché far ripetere il versetto del salmo? Perché dovresti memorizzarlo e continuare a ripeterlo nella tua preghiera. Se ne trovi un altro che ti sembra più corrispondente alla tua vita, benissimo, prendi quell'altro, ma non evitare di prendere qualcosa.

*Repetita iuvant*, ripetere queste preghiere, queste parole che ascoltiamo, ci aiuta ad assimilare la parola di Dio e ci permette di diventare come il Signore vuole perché – ricordatevi – la parola di Dio è efficace, solo però se entra: se la parola è accolta e custodita nel cuore produce gli effetti. Noi ci impegniamo ad accoglierla e a custodirla e ci fidiamo che il Signore metterà in opera la sua efficacia.