

# PREGARE SCRIVENDO

## *un cammino di preghiera sulle orme di Annalena Tonelli*

### Introduzione

Siamo giunti al terzo appuntamento del nostro laboratorio sulla preghiera ispirato alla figura di Annalena Tonelli. Lei è stata donna del silenzio e della Parola. Lei ha pregato scrivendo e scritto pregando, lei ha saputo adorare il Dio Altissimo, lei che ha vissuto il cuore dell'eucaristia celebrando due volte l'anno, ed ha cercato la non violenza e la riconciliazione senza poter accedere al sacramento della riconciliazione. Lei può illuminare il nostro cammino perché la preghiera si possa fare carne anche nelle nostre vite.

In questo giorno di 4 anni fa, l'11 gennaio 2021 moriva Maria Teresa Battistini. È un onore vivere il nostro laboratorio di preghiera proprio in questo giorno perché sappiamo quanto lei stessa fosse convinta della necessità d'imparare a pregare per imparare ad amare.

### L'importanza delle parole

*In principio Dio creò il cielo e la terra. La terra era informe e deserta e le tenebre ricoprivano l'abisso e lo spirito di Dio aleggiava sulle acque. Dio disse: "Sia la luce!". E la luce fu. Dio vide che la luce era cosa buona e Dio separò la luce dalle tenebre. Dio chiamò la luce giorno, mentre chiamò le tenebre notte. E fu sera e fu mattina: giorno primo.*

Dio crea il mondo mediante la Parola e noi, attraverso le parole accediamo al nostro mondo, lo definiamo, lo "creiamo":

- per me *casa* è quella struttura abitativa di via...,
- *tesoro* è quella persona,
- *amico* è quel volto,
- *neve* è quella cosa bianca che cade dal cielo... ma gli eschimesi hanno 27 vocaboli per descriverla perché ne hanno bisogno perché conoscono la *neve* buona, quella pericolosa, la neve che fa scivolare, che sta per diventare una slavina...

Le parole "creano" davvero il nostro mondo: fin da piccoli impariamo a nominare le cose che esistono e contemporaneamente nel nostro universo siamo consapevoli solo delle cose che sappiamo nominare.

Anche il mondo interiore ha bisogno di parole: una cosa è la gioia, un'altra la rabbia o la vergogna. Quanto è importante educarci a dire le emozioni, i sogni, le difficoltà! Se non ho parole per dire quella "cosa" che sento, finisce che picchio e sono violento, come tanti nostri giovani ai quali abbiamo spiegato che non servono le poesie perché con la poesia non si mangia e finiscono per non avere più parole per capire ciò che hanno dentro e diventano violenti fino a mettere a tacere sé e gli altri!

Sono le parole, infatti, a renderci umani perché ci aprono all'incontro rispettoso con noi stessi e con l'"Altro", che è sempre 'altro' da noi.

Anche Dio si comunica attraverso la Parola:

*La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di una spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, delle giunture e delle midolla, e scruta i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).*

*In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era, in principio, presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini... (Gv 1,1)*

E questa Parola si fa carne per coinvolgere tutto di noi. Non è solo concetto, idea, ma carne, comunicazione globale:

*Il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi (Gv 1,14)*

Anche le nostre parole si danno un corpo sulla carta quando il corpo di carne le scrive.

## Scrivere le parole

Il nostro laboratorio s'interessa di scrittura perché Dio si è comunicato scrivendo e la Teologia riconosce ispirati - cioè mossi dallo Spirito di Dio - non le parole tramandate oralmente, ma quelle scritte: nell'atto dello scrivere c'è qualcosa di più del pensare, del parlare, del comunicare, perché c'è maggiore concentrazione di me quando scrivo (*verba volant, scripta manent...*).

Ha scritto Hannah Arendt: "scrivere è come parlare con sé stessi per chiarire la confusione del proprio pensiero". Effettivamente quando scriviamo il pensiero prende forma mentre noi diamo forma alle parole mediante i movimenti del nostro corpo. Attraverso l'atto dello scrivere, cioè, qualcosa accade in noi e come ricordava Virginia Woolf: "è come aprire una finestra e fare entrare aria fresca", cioè nuove prospettive che non avevo considerato. Attraverso lo scrivere rendo visibile l'invisibile, do voce a ciò che sarebbe rimasto nascosto nei meandri del cuore e trovo luce dove prima c'era solo ombra.

Scrivere è un atto terapeutico e liberante, per questo le dittature tolgono carta e penna, come è successo anche alla nostra Cecilia Sala.

## Prima sosta: "ri-scrivere" la Scrittura

Ci prendiamo ora 40' per vivere un'esperienza spirituale antica: la praticavano i rabbini, i padri e le madri del deserto e di lì tanti fino ai nostri giorni. Riscriveremo, cioè, un brano della Parola di Dio che in questo caso è il Vangelo di domani.

Seguiremo uno schema preciso che potrete, con altri brani, riproporre anche in momenti di preghiera in parrocchia o nelle vostre realtà.

### Preparazione ('5)

- M'immergo nel silenzio (qualche respiro lento e consapevole aiuta)
- Mi sistemo il foglio la penna... preparo il cuore
- Posso invocare lo Spirito con parole semplici
- Mi faccio il segno di croce per iniziare consapevolmente e leggo il testo

*In quel tempo, poiché il popolo era in attesa e tutti, riguardo a Giovanni, si domandavano in cuor loro se non fosse lui il Cristo, Giovanni rispose a tutti dicendo: «Io vi battezzo con acqua; ma viene colui che è più forte di me, a cui non sono degno di slegare i lacci dei sandali. Egli vi battezzerà in Spirito Santo e fuoco».*

*Ed ecco, mentre tutto il popolo veniva battezzato e Gesù, ricevuto anche lui il battesimo, stava in preghiera, il cielo si aprì e discese sopra di lui lo Spirito Santo in forma corporea, come una colomba, e venne una voce dal cielo: «Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento» Lc 3,15-16.21-22*

### Scrittura ('30)

- Scrivo il testo (o una parte di esso) la prima volta con la mia grafia con calma
- Poi una seconda volta lasciandomi immergere in quel brano della Scrittura
- Poi uso una grafia più dilatata per dare più enfasi alle parole (posso anche usare penne o matite diverse per "immergermi" in quella parola con "occhi" diversi e trarre sensazioni diverse)
- Cerchio le 3-4 parole che più ho "gustato"

### Rifletto sull'esperienza ('5)

- Cosa ho sentito?
- Cosa ha vissuto il mio corpo?
- Quali emozioni ha mosso?
- Quali pensieri sono nati?
- Quale pazienza richiede la scrittura?

## Rispondere alla Parola ricevuta

**Riflessione:** al profeta Ezechiele Dio chiese di mangiare il rotolo della Parola di Dio perché con quella Parola circolante nelle vene potesse parlare in suo nome al Popolo.

*In quei giorni la figura dalle sembianze umane mi disse: «Figlio dell'uomo, mangia ciò che ti sta davanti, mangia questo rotolo, poi va' e parla alla casa d'Israele». Io aprii la bocca ed egli mi fece mangiare quel rotolo (Ez 3,1s)*

Anche noi scrivendo la Parola e l'eco di quella Parola nelle nostre vite possiamo prima o poi dire come Annalena: "Quante pagine della Bibbia ho riscritto con la mia carne!".

La Parola infatti vuole risciversi nelle nostre esistenze.

Perché avvenga questo passaggio non basta ascoltare la Parola di Dio e lasciarla lì.

Occorre rispondervi attraverso parole che assumono maggiore pregnanza se sono scritte.

In tal modo la Parola genera una nuova creazione in noi, per lasciarci coinvolgere in questo dinamismo della Parola che vuole prendere vita nella nostra vita.

## **Seconda sosta: "scrivere l'eco della Parola" in noi**

Ci prepariamo alla seconda pratica di scrittura seguendo questo schema:

### Preparazione (5')

- M'immergo nel silenzio (qualche respiro lento e consapevole aiuta)
- Mi sistemo il foglio la penna... preparo il cuore
- Mi faccio il segno di croce per iniziare consapevolmente

### Mi faccio guardare dalla Parola (5')

- Guardo le 3-4 parole cerchiare e le riscivo più volte con calma
- Le guardo e per 5' mi lascio guardare da quelle parole: cosa vedono di me?

### Scrivo l'eco di queste parole in me (15')

Scrivo una preghiera, liberandomi dalla paura di sbagliare o di non scrivere cose giuste...

Può essere una serie di parole, una poesia, un grido, un grazie, una richiesta di aiuto... ma sempre a partire da quelle parole, che ho abitato e ora mi abitano.

Lascio cioè che le parole, che quelle parole lavorino in me e dicano di me

## **Alcune indicazioni per casa o per il gruppo**

### **Suggerimenti per la pratica**

- Riscrivere il Vangelo domenicale o parte di esso per prepararsi alla celebrazione domenicale, seguendo la traccia utilizzata oggi
- Tenere una parola dal vangelo della settimana, scriverla ogni mattina e rileggerla ogni sera
- Utilizzare un quaderno o diario per tenere raccolti gli appunti spirituali che scaturiscono dalle pratiche

### **Suggerimenti per la lettura**

Etty Hillesum, *Diario. 1941-1943*, Adelphi

Thomas Merton, *La montagna dalle sette balze*, Garzanti

Christian Bobin, *Abitare poeticamente il mondo*, AnimaMundi

Pablo D'Ors, *Biografia del silenzio*, Vita e pensiero

### **Per approfondire**

Duccio Demetrio: Scrivere di noi stessi può curare e curarci - <https://www.youtube.com/watch?v=uvzH3IucYAs>