

**da A. Carrel, *La Preghiera*, Morcelliana, Brescia, 1986, pp. 28-44**

La preghiera è sempre seguita da un risultato, se è fatta in condizioni convenienti. «Nessun uomo ha mai pregato senza imparare qualche cosa», scriveva Ralph Waldo Emerson. Tuttavia la preghiera è considerata dagli uomini moderni un'abitudine caduta in disuso, una vana superstizione, un resto di barbarie.

In verità noi ignoriamo quasi completamente i suoi effetti. Quali sono le cause della nostra ignoranza? Innanzitutto, la scarsità della preghiera. Il senso sacro è sulla via di scomparire presso gli uomini civili. (...). Tuttavia, l'abitudine della preghiera, sebbene sia eccezionale nell'insieme della popolazione, e relativamente frequente nei gruppi rimasti fedeli alla religione degli avi. In tali gruppi è possibile ancora oggi studiare la influenza della preghiera. E, fra gli innumerevoli effetti di essa, il medico ha soprattutto l'occasione di osservare quelli che si chiamano psicofisiologici e curativi.

**La preghiera agisce sullo spirito e sul corpo in un 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. La sua qualità, invece, resta sconosciuta, perchè noi non abbiamo il mezzo di misurare la fede e la capacità di amore degli altri. Tuttavia, il modo di vivere di colui che prega può illuminarci sulla qualità delle invocazioni che egli innalza a Dio. La preghiera, perfino quando è di debole valore e consiste soprattutto nella recitazione macchinale di formule, esercita un effetto sulla condotta. Essa fortifica nello stesso tempo il senso sacro e il senso morale. Gli ambienti nei quali si prega sono caratterizzati da una certa persistenza del senso del dovere e della responsabilità, da una minor gelosia e malvagità, da qualche bontà nei rapporti col prossimo. Sembra dimostrato che, a parità di sviluppo intellettuale, il carattere e il valore morale sono più elevati negli individui che pregano, anche in modo mediocre, che in quelli che non pregano.

Quando la preghiera è abituale e veramente fervente, la sua influenza si fa chiarissima. Essa è in certo modo paragonabile a quella di una ghiandola secrezione interna, come la tiroide o la ghiandola surrenale, per esempio. Essa consiste in una sorta di trasformazione mentale organica. Tale trasformazione si compie progressivamente. Si direbbe che nella profondità della coscienza s'accenda una fiamma. L'uomo si vede così com'è. Scopre il suo egoismo, la sua cupidigia, i suoi errori di giudizio, il suo orgoglio; si piega all'adempimento del dovere morale; tenta di acquistare l'umiltà intellettuale. Così gli si apre dinanzi il regno della Grazia... **A poco a poco si produce una pacificazione interiore, un armonia delle attività nervose e morali**, una maggiore resistenza alla povertà, alla calunnia, alle preoccupazioni, la capacità di sopportare, senza accasciarsi, la perdita delle persone care, il dolore, la malattia, la morte. Così il medico, che vede un malato mettersi a pregare, può rallegrarsi. **La calma generata dalla preghiera è un aiuto potente alla terapeutica.**

Tuttavia la preghiera non dev'essere paragonata alla morfina. Poiché essa **determina, insieme con la calma, una integrazione delle attività mentali, una specie di fioritura della personalità.** Talvolta l'eroismo. Essa imprime nei suoi fedeli un sigillo particolare. La

purezza dello sguardo, la tranquillità del contegno, la gioia serena dell'espressione, la virilità della condotta e, quando è necessario, la semplice accettazione della morte del soldato o del martire, rivelano la presenza del tesoro nascosto nei fondo degli organi e dello spirito. Sotto quest'influenza anche gli ignoranti, i tardi, i deboli, i poco dotati utilizzano meglio le loro forze intellettuali e morali. La preghiera — come pare — solleva gli uomini al di sopra della statura mentale loro propria per eredità o per educazione.

Questo contrasto con Dio li ricolma di pace. E pace si irradia da loro. E pace essi portano dovunque vadano. Disgraziatamente non c'è ora nel mondo che un minimo numero d'individui che sappiano realmente pregare.

(...). Gli effetti della preghiera non sono un'illusione. Non bisogna ridurre il senso sacro all'angoscia dell'uomo davanti ai pericoli che lo circondano e davanti al mistero dell'universo. Né bisogna fare unicamente della preghiera una pozione calmante, un rimedio contro la nostra paura della sofferenza, della malattie della morte. (...). In verità il senso sacro sembra essere un impulso proveniente dal più profondo della nostra natura, un'attività fondamentale. Le sue variazioni in un gruppo umano sono quasi sempre legate a quelle di altre attività basilari, il senso morale e il carattere, e talora il senso estetico. Ma proprio a questa parte tanto importante di noi stessi noi abbiamo permesso di atrofizzarsi e spesso di scomparire

Noi abbiamo imparato, attraverso una dura esperienza, che la perdita del senso morale e del senso sacro nella maggioranza degli elementi attivi di una nazione porta alla decadenza di essa e al suo asservimento allo straniero. La caduta della Grecia antica fu preceduta da un fenomeno analogo. È evidentissimo che 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 poco dopo il senso sacro. L'uomo non è riuscito a costruire, come voleva Socrate, un sistema di morale indipendente da ogni dottrina religiosa. Le società nelle quali scompare il bisogno di pregare generalmente non sono lontane dal processo di degenerazione. Per questo appunto tutti gli, uomini civili — increduli o credenti allo stesso modo — devono interessarsi a questo grave problema dello sviluppo di ciascuna attività basilare di cui l'essere umano è capace.

Per quale ragione il senso sacro ha una funzione molto importante nella riuscita della vita? Per mezzo di quale meccanismo la preghiera agisce su di noi? Qui noi lasciamo il dominio dell'osservazione per quello dell'ipotesi. Ma l'ipotesi, sia pure audace, è necessaria al progresso della conoscenza. Bisogna che ci ricordiamo un primo luogo che l'uomo è un tutto indivisibile, composto di tessuti, di liquidi organici e di coscienza. Esso non è dunque compreso interamente nelle quattro dimensioni dello spazio e del tempo. La coscienza, infatti, se pur risiede nei nostri organi, si prolunga nello stesso tempo al di là della continuità fisica. D'altra parte il corpo vivente, che ci sembra indipendente dal suo ambiente materiale, cioè dall'universo fisico è, in realtà, inseparabile da esso. Infatti è intimamente legato a tale ambiente dal suo bisogno incessante dell'ossigeno, dell'aria e degli elementi che la terra gli fornisce. E non ci è

permesso di credere che siamo immersi in una atmosfera spirituale, della quale non possiamo fare a meno più che non possiamo fare a meno dell'universo materiale, della terra, cioè, e dell'aria? Quest'atmosfera null'altro sarebbe che l'essere il quale è immanente in tutti gli esseri e che tutti li trascende, quello cioè che noi chiamiamo Dio. La preghiera potrebbe dunque essere considerata è come l'agente delle relazioni naturali fra la coscienza e il suo proprio ambiente. Come una attività biologica dipendente dalla nostra struttura. In altri termini come una funzione normale del nostro corpo e del nostro spirito.

Riassumendo, il senso sacro riveste, in rapporto alle altre attività dello spirito, una importanza singolare. Poiché ci mette in comunicazione con l'immensità misteriosa del mondo spirituale. Per mezzo della preghiera l'uomo va a Dio e Dio entra in lui. Pregare appare cosa indispensabile al nostro sviluppo totale. Non dobbiamo vedere la preghiera come un atto ai quale si affidano solo i deboli di spirito, i mendicanti, o i vigliacchi. «È vergognoso pregare» scriveva Nietzsche. In realtà pregare non è più vergognoso di quanto sia vergognoso bere o respirare. L'uomo ha bisogno di Dio come ha bisogno di acqua e di ossigeno. Congiunto con l'intuizione, coi senso morale, col senso estetico e con la luce dell'intelligenza, il senso sacro fa sì che la personalità possa pienamente sbocciare. Non c'è dubbio che la riuscita della vita richieda lo sviluppo integrale di ciascuna delle nostre attività fisiologiche, intellettuali, affettive e spirituali. Lo spirito è nello stesso tempo ragione e sentimento. È necessario dunque amare la bellezza di Dio. Noi dobbiamo ascoltare Pascal con lo stesso fervore con quale ascoltiamo Cartesio.