

Intensità, silenzio
quiete, rispetto
di un ordine: agli
elementi necessari
alla preghiera
oggi siamo sempre
più insofferenti.

PREGARE VUOL DI

64 Panorama | 7 aprile 2021



GETTY IMAGES

ENERGIE BENEFICHE

Attenzione, perseveranza, pazienza, rispetto delle forme: c'è tutto questo nella pratica religiosa più individuale e al tempo stesso più collettiva. E la scienza ne riconosce gli effetti positivi, oltreché sull'anima, sul corpo. A partire dal ritmo del soffio vitale...

di Francesco Borgonovo

Guai a chi smette di pregare. Perché la preghiera fa parte di quei riti e cerimonie «capaci di far apparire la vita in chiave festosa e magica, mentre la loro scomparsa la dissacra e la profana, rendendola mera sopravvivenza». Le preghiere servono a «reincantare il mondo», e a sviluppare «un'energia curativa in grado di contrastare il narcisismo collettivo». Se a esprimere questi concetti fosse un Papa o un vescovo, non ci sarebbe poi da stupirsi troppo, anche se ultimamente pure il clero sembra preferire le certezze «scientifiche» alla contemplazione divina.

A colpire è il fatto che l'elogio della preghiera provenga da un filosofo decisamente laico, il quale per di più non appartiene alla tradizione di pensiero occidentale (e dunque cristiano) in senso stretto. Si tratta di Byung-Chul Han, uno degli autori di maggior successo degli ultimi anni, critico spietato della modernità e della globalizzazione, molto amato specialmente nel mondo progressista.

In un saggio al solito breve ma denso intitolato *La scomparsa dei riti* (Nottetempo), Han parte da un presupposto difficilmente contestabile: stiamo perdendo i riti, cioè le «azioni simboliche» che «tramandano e rappresentano quei valori e quegli ordinamenti che sorreggono una comunità». Perché accade? Perché i riti hanno caratteristiche che vanno in senso contrario rispetto alla modernità frenetica in cui siamo immersi. I riti richiedono ripetizione, attenzione, quiete,

forme precise che vanno rispettate.

Oggi, invece, non si ripete: al massimo si consumano serialmente i prodotti. Si passa di corsa da un'informazione all'altra, si divorano bulimicamente le serie televisive, le notizie, i beni. Pregare, invece, richiede intensità, silenzio, quiete e rispetto di un ordine. Tutti elementi a cui siamo diventati insofferenti. Da qualche anno, per esempio, crescono i disturbi da deficit dell'attenzione, di cui soffrono soprattutto i bambini abituati a tenere tablet e smartphone fra le mani fin dalla più tenera età.

Le pratiche religiose, al contrario, richiedono attenzione profonda, anzi educano all'attenzione. «Non è un caso che la parola religione derivi da *relegere*, prendere nota», scrive Han. «Ogni pratica religiosa è un esercizio d'attenzione, e il tempio è un luogo di profonda attenzione. Secondo Malebranche, l'attenzione è la preghiera naturale dell'anima. Oggi l'anima non prega, produce sé stessa senza sosta». Ecco il primo beneficio della preghiera, valido per tutti: ci insegna a essere attenti, a concentrarci.

«Oggi giorno molte forme di ripetizione come l'imparare a memoria vengono tacciate di opprimere la creatività, l'innovazione eccetera» continua Han. «Imparare a memoria in francese si dice *apprendre par coeur*. È evidente le ripetizioni, da sole, arrivano al cuore». A pensarla così erano personaggi che non potrebbero essere più lontani dalla visione di Han: i monaci cristiani d'Oriente,

RE ANCHE RESPIRARE

powered by kmi

La crisi d'impresa

Il D.lgs. n. 14 del 12 gennaio 2019 introduce nell'Ordinamento il nuovo Codice della Crisi d'impresa e dell'insolvenza che, in considerazione della modifica apportata all'art. 389 dello stesso dall'art. 5 del recentissimo D.L. 23 dell'8 aprile 2020 ("Decreto Liquidità"), entrerà in vigore il 1 settembre 2021 sostituendo integralmente la vigente Legge Fallimentare. Il nuovo codice, che pone l'accento sulla necessità di individuare tempestivamente l'eventuale "stato di insolvenza futuro" (rectius crisi) per consentirne un intervento risolutivo, introduce le c.d. procedure di allerta, nonché ulteriori modifiche agli strumenti di risoluzione della crisi già esistenti da cui si evince l'intento del nostro Legislatore di agevolare l'accesso. Il Dott. **Vincenzo Sica**, titolare del prestigioso **Studio Sica & Partners**, in questa lunga intervista parla dell'importanza dell'emersione tempestiva della crisi dell'impresa, anche mediante l'adozione di misure riorganizzative dell'attività imprenditoriale.

di Roberta Imbimbo

Dott. Sica, quanto è importante oggi percepire uno stato di crisi?

Moltissimo. Lo stesso Legislatore, innovando il secondo comma dell'articolo 2086 del c.c., ha stabilito che l'imprenditore debba disporre nella propria contabilità di strumenti che consentano di percepire tempestivamente l'insorgere della crisi. Questo importante orientamento è stato sostanzialmente recepito dal nuovo Codice della Crisi d'impresa e dell'insolvenza (CCI), che introduce nel nostro ordinamento le c.d. procedura di allerta, una serie di oneri di segnalazione che unitamente agli obblighi organizzativi posti a carico dell'imprenditore concorrono al perseguimento dell'obiettivo di

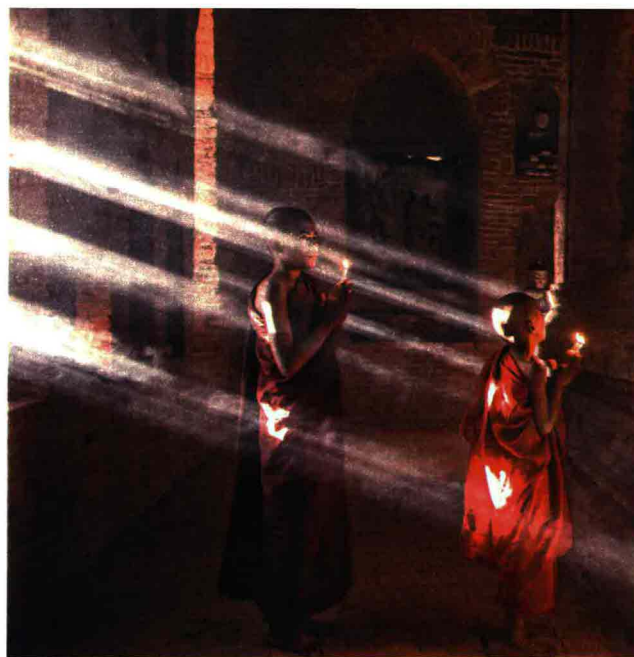


una precoce rilevazione della crisi dell'impresa, in vista della tempestiva adozione delle misure idonee a superarla o regolarla. Oggi più che mai, in piena crisi pandemica, vi è infatti l'assoluta necessità di garantire questa tempestività d'azione, in modo da consentire alle imprese sane in difficoltà finanziaria di potersi ristrutturare in una fase anticipata e di poter proseguire la propria attività sul mercato, garantendo al contempo il mantenimento dei livelli occupazionali.

Quali strumenti normativi avete oggi a disposizione per il superamento della crisi d'impresa?

La legge fallimentare (Codice della crisi d'impresa e dell'insolvenza) prevede tutta una serie di strumenti per la gestione della crisi. L'esempio classico è quello della procedura di concordato preventivo, utile a prevenire la dichiarazione di fallimento, proponendo ai creditori, attraverso diverse forme giuridicamente rilevanti, la ristrutturazione del debito, ivi compreso il trattamento dei crediti tributari e contributivi. La normativa prevede altri strumenti negoziali di regolazione della crisi, di natura stragiudiziale, soggetti all'omologa da parte del Tribunale. L'obiettivo di questi istituti è il superamento della crisi, tutelando il valore economico dell'impresa ed il mantenimento dei livelli occupazionali, attraverso la prosecuzione dell'attività aziendale. Lo stesso accordo stragiudiziale di ristrutturazione dei debiti, si risolve nella ricerca del consenso dei creditori, finalizzato ad un progetto di salvataggio dell'impresa attraverso una serie di accordi a contenuto dilatorio e/o remissorio, aventi come finalità immediata la rimozione dello stato d'insolvenza. In un contesto normativo così articolato e complesso, in cui la funzione consulenziale diventa strategica, lo Studio Sica & Partners è in grado di offrire consulenza altamente qualificata sia nella fase di prevenzione della crisi, attraverso gli strumenti di allerta introdotti nel nuovo CCI, che in quella successiva di gestione dell'evento patologico, attraverso l'individuazione delle migliori soluzioni giudiziali o extragiudiziali per la risoluzione della crisi d'impresa, al fine di tutelare gli interessi della collettività, con particolare riguardo a quelli dei creditori e dei lavoratori che vi prestano la propria opera.

Per maggiori info: www.vincenzosica.com



La preghiera lega tutte le religioni, come il buddismo (sopra, giovani monaci nel tempio birmano di Bagan) e l'ebraismo (a destra, fedeli nei pressi del Muro del pianto, a Gerusalemme, durante le cerimonie della Pasqua). I monaci orientali si sforzavano di purificare il cuore mantenendolo in uno stato di vigilanza costante. Scrive a proposito Francesco Comandini: «L'attenzione necessaria si esercita attraverso la preghiera».

i Padri che praticavano la preghiera esicastica o preghiera del cuore. Come spiega Francesco Comandini in un bel libro intitolato *Meditazione cristiana* (Libreria editrice fiorentina), i monaci orientali si sforzavano di purificare il cuore, mantenendolo in uno stato di vigilanza costante. «L'attenzione (*prosoché*) necessaria a favorire la vigilanza del cuore si esercita attraverso la preghiera».

Attenzione, dunque. E un'altra condizione fondamentale: il silenzio. «Il silenzio fa ascoltare» scrive Byung-Chul Han «va di pari passo con una particolare ricettività, con un'attenzione profonda e contemplativa. L'odierna coazione a comunicare fa invece sì che non riusciamo più a chiudere né gli occhi né la bocca - dissacra la vita». Già: l'inquinamento di immagini e suoni che abitiamo ogni giorno sta dissacrando la nostra esistenza, perché «il sacro richiede silenzio». È nel silenzio che la comunità si unisce in preghiera, è nel silenzio che Dio parla.

«La Chiesa chiede a tutti i suoi figli di seguire un'elementare regola di preghiera e di silenzio: la messa domenicale, le preghiere del mattino e della sera, l'esame di coscienza al termine della giornata», scrive monsignor Massimo Camisasca in *Scuola di preghiera* (San Paolo). «È solo pregando che si impara la fedeltà alla preghiera. Allo stesso modo non si può gustare il si-

056000



**La preghiera è
 una lotta spirituale.
 Come dice San Paolo
 «Attingete forza nel
 Signore e nel vigore
 della sua Potenza»**

ENERGIE BENEFICHE

Certo, la battaglia va condotta in modo non casuale, ma seguendo una forma. «La preghiera non può essere lasciata alla mercé dei sentimenti o degli stati d'animo», dice Massimo Camisasca. In fondo, si può dire che la preghiera sia un'arte marziale, e in questa prospettiva la vicinanza fra Occidente e Oriente è piuttosto stretta: leggere per credere il fondamentale Bushido e Cristianesimo. *Guerrieri e sapienti tra due mondi* di Adolfo Morganti, fresco di pubblicazione per Il Cerchio. Da tempo ormai si susseguono studi scientifici che mostrano i benefici della preghiera sul corpo e la mente.

Ci sono quelli di Herbert Benson, cardiologo di Harvard, risalenti agli anni Settanta, che mostrarono come la preghiera abbassasse la pressione e allentasse le tensioni muscolari. All'inizio degli anni Duemila sono stati confermati dalle ricerche di Luciano Bernardi dell'Università di Pavia, pubblicate sul *British Medical Journal*. «Abbiamo registrato il ritmo respiratorio e cardiaco di 23 persone sane durante una normale conversazione» disse Bernardi all'epoca «confrontando i risultati con quelli ottenuti rispettivamente recitando l'*Ave Maria*, i mantra yoga o in 6 minuti di respiro controllato. Ebbene, con le due preghiere il respiro diventa più regolare, con un effetto positivo sul ritmo cardiaco».

Ma i benefici della preghiera vanno molto oltre. Non solo fa bene al corpo perché ci rilassa e stabilizza: essa modella la nostra umanità. Ci insegna la pazienza, la perseveranza, l'attenzione, il rispetto delle forme. Migliora i singoli e rafforza i legami comunitari. E, soprattutto, tiene a bada il nostro narcisismo. Ci insegna a chiedere, ad ammettere che non possiamo farcela da soli. Ci fa capire l'importanza della trascendenza. Occhio, però. Pregare fa bene a tutti, anche a chi non crede. Ma pregando si corre il rischio di incontrare Dio per davvero. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

7 aprile 2021 | Panorama 67



Getty Images (2)

lenzio se non cominciando a viverlo. Chi smette di pregare a poco a poco cessa di desiderare la preghiera, non ne avverte più il fascino. In lui, assieme alla preghiera, si estingue anche la sete di essa».

Ripetizione, dicevamo. Quasi insistenza, come specificato dal *Vangelo di Luca*: «Chiedete con perseveranza, e vi sarà dato; cercate senza stancarvi, e troverete; bussate ripetutamente, e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, chi cerca trova, e sarà aperto a chi bussa».

La più grande forma di insistenza sono proprio i *Salmi*, che vale le pena di leggere nella eccezionale traduzione di Davide

Brullo appena pubblicata da Aragno. «Distendo una pianura di silenzi tra me e Dio, l'inafferrabile», scrive Brullo. «I Salmi mi dicono: reclamalo, bastonalo, sei tu che devi obbligarlo a guardarti, renditi degno della sua attenzione, lotta».

Sì, bisogna lottare. Anche questo ci insegna la preghiera: il combattimento spirituale di cui parlava San Paolo: «Attingete forza nel Signore e nel vigore della sua Potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio (...) Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza».