

INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA CRISTIANA

Definizione

La teologia della nostra Chiesa di lingua latina ha definito la preghiera con questa formula: *elevazione della mente a Dio per lodarlo e per chiedergli cose convenienti alla salvezza eterna*. La Chiesa ritiene perciò che la preghiera abbia due finalità principali: "... per lodarlo" "... per chiedergli cose convenienti alla salvezza eterna". La prima di esse è la lode. Il primo atto della preghiera e il più nobile in assoluto è certamente la lode. Solo dopo la lode è ammissibile la preghiera di domanda: "... per chiedergli". Tuttavia, i contenuti della richiesta non devono in primo luogo essere riferiti a questioni di ordine quotidiano o materiale, ma devono riguardare primariamente la salvezza eterna; anche la preghiera di domanda presuppone il rispetto di alcune priorità, per cui domandare a Dio un beneficio materiale senza chiedergli prima la guarigione del nostro spirito e la liberazione dall'opera del maligno, sarebbe un modo squilibrato di pregare. La richiesta di benefici temporali è sempre lecita, ma va posta in una posizione subordinata.

Prima di iniziare un discorso sistematico sulla preghiera, dobbiamo precisare quel è il suo potere e cosa ci si può aspettare dall'orazione. Innanzitutto la certezza assoluta della salvezza eterna: "Chiunque invocherà il nome del Signore, sarà salvato" (Gl 3,5). Per scampare alla perdizione, basta una semplice invocazione del nome del Signore. L'episodio evangelico di Pietro che sprofonda nel lago in tempesta contiene questo profondo significato: "Per la violenza del vento si impaurì e, cominciando ad affondare, gridò: Signore, salvami! E subito Gesù stese la mano e lo afferrò" (Mt 14,30-31).

La preghiera dà inoltre la forza di combattere e di vincere gli assalti di Satana e di tutte le sue legioni di demoni minori: "I discepoli gli chiesero in privato: perché noi non abbiamo potuto scacciarlo? Ed Egli disse loro: Questa specie di demoni non si può scacciare in alcun modo se non con la preghiera" (Mc 9,28-29). Nella notte della Passione, Gesù avverte i discepoli circa la gravità di quell'ora e soprattutto fa intendere loro che non potranno resistere alla bufera satanica, senza la forza che viene dalla preghiera: "Vegliate e pregate per non entrare in tentazione" (Mc 14,38). In sostanza, è la preghiera che tiene lontano il diavolo dalla nostra vita e dalle nostre famiglie.

La preghiera infonde nella nostra mente la luce della sapienza e del discernimento. Siamo infatti sempre soggetti a essere ingannati dal maligno, come pure a essere portati fuori strada da una

insufficiente conoscenza della volontà di Dio. La Bibbia ci dice in più punti che la preghiera infonde una luce nuova alla nostra intelligenza: “Pregai e mi fu elargita la prudenza, implorai e venne in me lo spirito della sapienza” (Sap 7,7); e più avanti aggiunge: “Mi rivolsi al Signore e lo pregai, dicendo con tutto il cuore: Dio dei padri e Signore di misericordia, ... dammi la sapienza che siede in trono accanto a Te” (Sap 8,21-9,1.4). Nella lettera di Giacomo si legge “se qualcuno di voi manca di sapienza, la chieda a Dio, che dona a tutti generosamente” (Gc 1,5). Nel libro di Daniele, la conoscenza derivante dalla preghiera e dalla penitenza è considerata molto superiore alle conoscenze occulte che si possono acquisire mediante la magia. Alla corte del re Nabucodonosor, Daniele è capace di svelare al re degli enigmi estremamente difficili, che i maghi del regno non erano stati capaci di risolvere. Al re che gli chiede se lui sia capace di svelare i misteri sconosciuti ai maghi, Daniele risponde: “Il mistero di cui il re chiede la spiegazione non può essere spiegato né da saggi, né da maghi, né da astrologi, né da indovini; ma c’è un Dio nel cielo che svela i misteri” (Dan 2,27-28). In sostanza, Daniele vuole dire che il sapere occulto ha un limite, perché i maghi non sono in contatto con Dio, mentre Dio svela solo ai suoi servi tutto ciò che essi devono conoscere. Lo stesso accade a Giuseppe in Egitto: il Faraone, dopo che i maghi hanno fallito, lo convoca e gli dice: “Ho sentito dire che ti basta ascoltare un sogno per interpretarlo subito. Giuseppe rispose al Faraone: Non io, ma Dio darà la risposta” (Gen 41,15-16).

C’è ancora una domanda che ci dobbiamo porre: può la preghiera cambiare il corso degli eventi? E come si concilia ciò con l’immutabilità della volontà di Dio?

Dalle parole di Gesù sembra quasi che la preghiera abbia un potere pressoché illimitato. Basta ricordare alcuni insegnamenti evangelici: “quando preghi entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo che vede nel segreto ti ricompenserà” (Mt 6,6). La promessa che suona “ti ricompenserà”, si riferisce al fatto che la preghiera dell’uomo non resta mai senza una risposta da parte di Dio.

Se poi la risposta di Dio è o non è conforme alle aspettative dell’uomo, è un’altra questione. Nel contesto del medesimo insegnamento Gesù dice: “Chiedete e vi sarà dato... Chi di voi al figlio che gli chiede un pane darà una pietra? Se voi che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che

glielo domandano!” (Mt 7,7-11). Bisogna però aggiungere che il passo parallelo di Luca al posto di “cose buone” mette il dono dello Spirito Santo, che Dio dà con assoluta sicurezza a quelli che glielo chiedono (cfr. Lc 11,9-13). Durante l’ultimo viaggio di Gesù a Gerusalemme, Egli disse ai suoi discepoli, commentando l’episodio del fico seccato: “In verità vi dico, chi dicesse a questo monte: Levati e gettati nel mare, senza dubitare in cuor suo... ciò gli sarà accordato. Tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato” (Mc 11,23-24). Nell’ultima cena, dopo l’uscita di Giuda dal cenacolo, Gesù ritorna sullo stesso argomento: “Qualunque cosa chiederete nel nome mio, la farò, perché il Padre sia glorificato nel figlio” (Gv 14,13). E più avanti ripete: “Se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, Egli ve la darà” (Gv 16,23).

Per descrivere la potenza della preghiera non occorrono altre dimostrazioni bibliche. Nella nostra esperienza cristiana, tuttavia, le cose non sembrano andare così lisce. A volte si prega e si ha l’impressione di non essere ascoltati, si attende a lungo e non si ottiene ciò che si chiedeva. Questo fatto ha bisogno di una attenta riflessione per essere spiegato. Infatti, accanto al fatto che Dio ascolta chi lo prega, si dicono nel NT tante altre cose che devono essere tenute altrettanto presenti. Consideriamole una per una, perché sono esse che tolgono efficacia alla preghiera:

nonostante le promesse di Gesù circa l’infallibilità della preghiera, vi sono condizioni che purtroppo la rendono inefficace e sono:

- il dubbio e la mancanza di fiducia in Dio: Mc 11,23-24; Mt 14,31
- un cuore non riconciliato, ferito e malato di risentimenti: Mc 11,25, e in positivo Mt 18,19-20
- una vita non unita profondamente a Cristo: Gv 15,5
- una preghiera che non dà il primato ai valori del regno: Gc 4,3-4
- una preghiera che non è accompagnata dalla conversione: Mc 1,15; At 2,37-38
- una preghiera parolaia: Mt 6,7-8
- una preghiera che è solo un parlare con se stessi: Lc 18,11
- il mistero della volontà di Dio: Is 55,8-9. Dio si riserva infatti di guidare ciascuno in modo diverso e non sempre comprensibile alla nostra mente.

SCUOLA DI PREGHIERA

I gradi dell'orazione

La tradizione spirituale della Chiesa latina considera la preghiera come un cammino di graduale maturazione nel dialogo con Dio. Come ogni altra relazione personale, anche il rapporto di amicizia col Signore ha bisogno di crescere e di approfondirsi nel tempo. Il battezzato passa perciò attraverso diverse forme di preghiera, in proporzione alla sua maturità spirituale: il primo gradino è rappresentato dalla **preghiera vocale**, il secondo da quella **mentale**, il terzo dalla **preghiera del cuore**, il quarto dalla **contemplazione**.

L'orazione vocale

La preghiera più facile, ossia quella che costituisce il primo gradino del cammino spirituale è la preghiera fatta di formule. Con la definizione “orazione vocale” non si intende tanto la preghiera pronunciata ad alta voce (anche la preghiera del cuore può essere pronunciata ad alta voce), ma si allude alla preghiera accessibile a chi è ancora immaturo nel dialogo con Dio, e perciò non gli sgorga nulla da dire a Dio, oppure gli sgorgano richieste sbagliate. La Chiesa, allora, ha preparato delle preghiere *standard* (l’Ave Maria, l’Atto di Fede, l’Atto di Speranza, le preghiere del mattino e della sera...) in cui il battezzato può trovare ciò che va detto a Dio. La preghiera del “Padre Nostro”, insegnata da Gesù ai suoi discepoli – e che a suo tempo analizzeremo – risponde proprio a questa esigenza. In sostanza, nella fase immatura della vita cristiana non si sente il bisogno di parlare a Dio (così come non si sente il bisogno di ascoltarlo nella sua Parola), e la preghiera dei formulari è un aiuto per l’elevazione della mente a Dio.

L'orazione mentale o meditazione

Il secondo gradino è la preghiera “mentale”. Questo tipo di preghiera è priva di formule. Anche qui la definizione non allude semplicemente al fatto che non è pronunciata con le labbra. Infatti, anche la preghiera vocale, ad esempio un’Ave Maria, può essere recitata mentalmente, pur essendo costituita da una formula prestabilita. Più precisamente, con la definizione “orazione mentale” ci si riferisce solitamente alla *meditazione*. La meditazione è una forma di preghiera elevata a cui non si arriva facilmente. Essa può essere definita pure “preghiera di ascolto”, perché si fonda su un rapporto profondo con la Parola di Dio.

Questa forma di preghiera non consiste nel “dire” qualcosa a Dio, ma nella capacità di “ascoltare e capire” ciò che Egli sta dicendo *proprio a me* attraverso i testi biblici della Messa, e attraverso la lettura quotidiana della Bibbia.

Questo tipo di preghiera raggiunge la sua massima espressione nelle giornate di ritiro e negli esercizi spirituali. Beninteso, questa forma di preghiera non consiste nel capire il testo biblico, ma *nella capacità di sentire quella parola utile e illuminante per le situazioni che io sto vivendo proprio adesso.*

La preghiera del cuore

Terzo gradino: la preghiera del cuore. La preghiera del cuore consiste nel “dire” qualcosa a Dio. Essa rappresenta un livello ancora più alto di quello della meditazione. Quando la persona giunge a *sentire* il bisogno di “parlare” a Dio, di aprirgli il cuore con fiducia, di esprimergli l’affetto filiale e la lode senza formule prestabilite, ma con parole che vengono dall’intimo, come quelle che siamo soliti dire alle persone che più amiamo, allora significa che si è giunti alla preghiera del cuore e che si è ben avanti nello sviluppo della carità teologale. Questo tipo di preghiera si manifesta sia in momenti celebrativi comunitari, sia nella preghiera intima e individuale, e assume quindi sia il carattere vocale che mentale. Negli incontri di preghiera, quando la comunità si raduna per l’ascolto della Parola o per l’Adorazione, allora la preghiera del cuore si presenta come preghiera spontanea, perlopiù sotto la forma della lode. Nella preghiera individuale, la preghiera del cuore si ha nella spontanea e filiale consegna della propria vita quotidiana a Dio, *sentito come Padre*. La conoscenza di Dio come “mio” Padre è essenziale alla preghiera del cuore; senza questo rapporto veramente filiale con Dio non può esserci alcuna preghiera del cuore. Sarebbe inautentica se ci fosse.

La contemplazione

La forma più elevata di preghiera è la contemplazione. La sua caratteristica peculiare è quella di essere “quasi senza parole”. In termini pratici, questa forma di preghiera si attua quando la persona si concentra su un mistero della fede, preferibilmente con l’aiuto di una icona o di un crocifisso su cui fissare lo sguardo, perché le distrazioni non producano eccessivo disturbo. Per questa preghiera conviene assumere una posizione comoda, in modo che ci si possa rilassare; poi, fissando lo sguardo sul crocifisso, o su un’icona, o sull’Eucaristia solennemente esposta, ridurre i pensieri al silenzio e lasciare che il mistero di Dio occupi tutto lo spazio della nostra interiorità. L’obiettivo è

quello cogliere le meraviglie di Dio, intuire la sua bellezza, e guardarlo come si guardano gli innamorati, ossia con un senso di beatitudine e di stupore. Mentre l'attenzione è concentrata sul mistero di Dio, il pensiero non deve seguire alcun ragionamento. Al massimo, conviene far risuonare dentro di sé, di tanto in tanto, e secondo il proprio stato interiore, qualche breve frase evangelica o liturgica come ad esempio: "Se vuoi puoi guarirmi", "Figlio di Davide, abbi pietà di me", "Tu sei il Cristo", "vieni, Spirito Santo", "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito", oppure semplicemente "Padre". Ma tutto ciò senza che la mente sia afferrata dal ragionamento.

SCUOLA DI PREGHIERA

I tipi di preghiera conosciuti dalla Bibbia

I tipi fondamentali di preghiera sono quattro (intercessione, lode, ringraziamento, richiesta), come già abbiamo detto, ma adesso è opportuno ripercorrere i testi biblici per vedere in quali contesti e in quali situazioni vengono pronunciate.

La preghiera di intercessione

La prima preghiera di intercessione registrata dalla Bibbia risale all'epoca patriarcale ed è pronunciata da Abramo presso le querce di Mamre. Qui Dio gli svela il proposito di distruggere le città di Sodoma e Gomorra (cfr. Gen 18,16ss), allora Abramo ricorre a una argomentazione molto efficace: "Davvero sterminerai il giusto con l'empio? Forse ci sono cinquanta giusti nella città..." (Gen 18,23-24). Dio si lascia convincere da Abramo e si dichiara disposto a risparmiare tutta la città in forza non di cinquanta ma anche di dieci giusti. Il testo intende sottolineare l'importanza della preghiera di intercessione, con la quale molti mali possono essere evitati, perché Dio non gode della rovina dell'uomo. Il Signore vuole che l'uomo sia consapevole del peccato e del dolore che travagliano il mondo, ma non per schierarsi contro e accusare l'umanità, ma per schierarsi in favore come fa un avvocato difensore. Dio, in sostanza, non ha bisogno di essere "difeso" davanti all'umanità peccatrice; ha bisogno solo di avvocati difensori che attenuino la sua giustizia verso di essa. Egli infatti non gradisce quelli che si calano nel ruolo di avvocati difensori della sua causa, ma a scapito dell'umanità. A Dio va riconosciuta la gloria e la giustizia che gli sono proprie, ma il peccato del mondo va riconosciuto unitamente alla richiesta della divina misericordia. Vi sono diversi esempi biblici che rendono chiara questa intenzione di Dio. Uno di questi è senz'altro la figura di Giona (cfr. Il libro di Giona), mandato a Ninive per annunciare un castigo imminente, che si sarebbe verificato entro quaranta giorni. La popolazione prende sul serio l'avvertimento del profeta e si sprofonda nella penitenza e nel digiuno. Dio allora revoca la sua sentenza e il castigo non si verifica. A questo punto Giona ci rimane molto male: si sente preso in giro da Dio che lo aveva mandato ad annunciare una cosa che poi non si è verificata. Il testo sottolinea a più riprese la grettezza della mentalità del profeta, che non capisce che Dio avrebbe preferito avere in lui non un giudice ma un intercessore.

Un altro caso significativo è quello dei tre amici di Giobbe che vanno a trovarlo nel tempo della sua malattia. Rimangono accanto a lui per una settimana senza dire neanche una parola, ma poi cominciano a parlare. I loro discorsi ruotano tutti intorno a un nucleo centrale che si può

sintetizzare così: se un uomo viene colpito dalla sventura, allora è segno che egli è sotto la divina riprovazione. Giobbe professa la sua innocenza, ma gli amici non accettano di considerarlo un uomo giusto, perché se fosse giusto non sarebbe stato colpito così dalla sventura. In sostanza, l'atteggiamento dei tre amici di Giobbe è quello che Dio non vuole trovare nei suoi servi: gli amici di Giobbe non fanno altro che affermare la giustizia e l'impeccabilità di Dio, ma a prezzo di calpestare la dignità di Giobbe, che al peso della malattia sente aggiungersi quello del biasimo morale dei suoi amici: "Dio ti ha colpito; non puoi che essere un peccatore. Dio è infinitamente giusto, se ti ha colpito ha sicuramente una buona ragione per farlo". Alla fine entra in scena Dio stesso, condannando i ragionamenti teologici falsi degli amici di Giobbe e affidandoli alla sua preghiera di intercessione (cfr. Gb 42,7-8). Dal discorso di Dio si comprende che anche qui Egli avrebbe voluto trovare nei tre amici di Giobbe non tre teologi che esaltano la giustizia di Dio schiacciando la persona umana, ma tre intercessori che si schierano accanto alle miserie umane e pregano perché Dio faccia grazia.

Nei libri dell'Esodo e dei Numeri viene particolarmente sottolineata la preghiera di intercessione di Mosè. Prima della partenza dall'Egitto, egli intercede per far cessare le piaghe che tormentano il faraone e il suo popolo. Dopo la liberazione, l'intercessione di Mosè si rivolge unicamente a Israele. Essa ha tre fondamentali sfaccettature, che si ritrovano anche nelle altre parti della Scrittura: è preghiera di *richiesta di perdono*, è preghiera di *guarigione* e di *liberazione*. La prima grande preghiera di intercessione di Mosè è quella che si collega al peccato del vitello d'oro. Fino a quel momento, l'Israele uscito dall'Egitto aveva avuto soltanto impennate dinanzi alle difficoltà del deserto e moti di ribellione o di mormorazione. La produzione del vitello d'oro rappresenta il primo peccato organizzato in grande stile e lucidamente studiato. Mosè si trova ancora sul monte, quando Dio gli rivela che Israele si è fatto un vitello d'oro per adorarlo, e aggiunge il suo proposito di annientarlo: "Ora lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li distrugga. Di te farò invece una grande nazione" (Es 32,10). Mosè non accetta la prospettiva di divenire capostipite di una grande nazione a prezzo dell'annientamento di Israele e innalza a Dio una preghiera di intercessione che comprende i vv. 11-13 del cap. 32 dell'Esodo. Altri episodi in cui Mosè intercede hanno luogo dopo la partenza dal Sinai e sono narrati dal libro dei Numeri.

Dopo la partenza dal Sinai, il popolo comincia a lamentarsi a motivo della scarsità del cibo. Più precisamente, il problema non consiste nella mancanza di cibo, ma nel fatto che a un certo momento tutti si stancano di mangiare sempre manna (cfr. Nm 11,4-9). Lo sdegno del Signore divampò, ma l'intercessione di Mosè ottiene al popolo le quaglie e a se stesso la collaborazione di settanta uomini saggi, su cui si posa lo Spirito del Signore, per suddividere il peso del governo del

popolo. Mosè intercede ancora per guarire la propria sorella dalla lebbra, che l'aveva colpita per la sua maldicenza nei confronti di Mosè (cfr. Nm 12, 1-15). Nella stessa maniera, quando la mormorazione contro Mosè assume un carattere organizzato o assembleare e viene messa in discussione la sua legittima autorità, l'ira del Signore si accende e il popolo viene colpito da un qualche castigo; allora è sempre l'intercessione di Mosè che libera il popolo dalla piaga che lo tormenta (cfr. Nm 14 e 16). Dall'insieme dello svolgimento dell'intercessione di Mosè si comprende come Dio, nella sua giustizia, non possa lasciare impunito il peccato dell'uomo, ma al tempo stesso, nel suo amore, Egli cerca ansiosamente qualcuno che fermi la sua Mano, intercedendo per i propri fratelli colpevoli. Mosè intercede sempre per Israele, anche quando la colpa è stata commessa direttamente contro di lui.

Un altro grande intercessore per Israele è il profeta Samuele. Per lui sarebbe addirittura un peccato contro Dio tralasciare la preghiera di intercessione: "Quanto a me, non sia mai che io pecchi contro il Signore, tralasciando di supplicare per voi" (1 Sam 12,23). Nella stessa linea, anche Elia esercita un ministero di intercessione in favore di Israele e ottiene la pioggia in un periodo di estrema siccità (cfr. 1 Re 18,41-46). Anche il re Salomone, nel giorno della consacrazione del Tempio di Gerusalemme, innalza a Dio una lunga preghiera di intercessione, chiedendogli di ascoltare chiunque venisse a pregare in quel luogo per svariate necessità (cfr. 1 Re 8,22-53).

Uno dei compiti di cui si sentono investiti i profeti di Israele è la preghiera di intercessione. Isaia riceve una parola per gli abitanti di Gerusalemme: "Popolo di Sion... tu non dovrai più piangere; a un tuo grido di supplica il Signore ti farà grazia; appena udrà, ti darà risposta" (Is 30,19). Il profeta Amos, viene avvertito da Dio circa l'imminenza di due castighi: le cavallette e la siccità. Entrambi vengono scongiurati grazie alla preghiera di intercessione del profeta (cfr. Am 7,1-6). Il profeta Ezechiele riceve da Dio una parola durissima nei confronti dei peccati di Gerusalemme e profetizza un saccheggio e uno sterminio della popolazione; ma mentre profetizza egli stesso si sente sopraffatto dalla visione del castigo: "Io mi gettai con la faccia a terra e gridai con tutta la voce: Ah! Signore Dio, vuoi proprio distruggere quanto resta di Israele?" (Ez 11,13). Il Signore risponde manifestando al profeta il suo progetto di radunare il popolo dopo la sua dispersione, insieme al dono di un cuore nuovo (cfr. Ez 11,14-21).

Nel NT, sia nei Vangeli che nel libro degli Atti, sono molto numerose le allusioni alla preghiera di intercessione sia da parte del singolo Apostolo, sia da parte della comunità cristiana nel suo insieme. In Gv 11,3 gli Apostoli si rivolgono a Gesù in occasione della malattia di Lazzaro: "Signore, il tuo amico è malato"; in questo caso, la preghiera di intercessione ha il

taglio specifico della richiesta di guarigione. Come sappiamo dal seguito del cap. 11, nei confronti di Lazzaro, Cristo intervenuto a modo suo, e da ciò si comprende come la risposta di Dio alla preghiera dell'uomo c'è sempre, anche se non sempre è data nella medesima linea delle aspettative dell'orante. In At 12,5, mentre Pietro si trova in carcere, tutta la chiesa prega per lui incessantemente, e Dio manda un angelo a liberarlo. La comunità cristiana non deve mai tralasciare la preghiera per i suoi pastori, e infatti nella celebrazione eucaristica è prevista la preghiera di intercessione per il Papa, per il Vescovo del luogo e in generale per tutto l'ordine sacerdotale. Dall'altro lato, anche l'Apostolo mette la comunità tra gli obiettivi primari della sua preghiera di intercessione: "Quel Dio, a cui rendo culto nel mio spirito, annunciando il Vangelo del Figlio suo, mi è testimone che io mi ricordo sempre di voi" (Rm 1,9). Intercessione apostolica, a cui fa eco la preghiera della comunità: "Vi esorto... a lottare con me nelle preghiere che rivolgete per me a Dio" (Rm 15,30). La preghiera di intercessione per le necessità della Chiesa non ha limiti e può abbracciare tutto l'arco dei bisogni da quelli concreti, come la rimozione degli ostacoli di ordine materiale, a quelli spirituali, come la conoscenza del progetto di Dio; la comunità degli Atti si raduna in preghiera sia per chiedere a Dio il soccorso nei momenti di persecuzione (cfr. At 4,23-31), sia per conoscere in pieno la volontà di Dio (cfr. 13,2; Col 1,9-12). La preghiera di intercessione della Chiesa deve infine farsi carico anche dei bisogni della società civile (cfr. 1 Tm 2,1-4)

La preghiera di guarigione

Un particolare tipo di preghiera di intercessione è quella che ha come obiettivo specifico la guarigione della persona, che può essere una richiesta tanto di guarigione fisica quanto di guarigione interiore. Sono troppi i passi biblici in cui il Signore è presentato come colui che guarisce, a cui sta a cuore la nostra salute piena. Ne possiamo solo citare qualcuno: "Io sono il Signore, colui che ti guarisce" (Es 15,26); "Io percuoto e io guarisco" (Dt 32,39); "Nella malattia, prega il Signore ed egli ti guarirà" (Sir 38,9). Uno dei testi più espliciti sulla preghiera di guarigione è Gc 5,16: "Pregate per essere guariti". In sostanza, l'insegnamento biblico esorta ad aggiungere la preghiera di guarigione ai mezzi umani della medicina e della terapia. E' un dato della fede cristiana il fatto che la guarigione passi comunque per le mani di Dio prima che in quelle del medico. Sia Cristo sia gli Apostoli portano avanti un ministero di guarigione, che considerano parte integrante dell'annuncio del Vangelo. La parola di Dio è essa stessa una forza di guarigione: "Li guarì la tua Parola, o Signore" (Sap 16,12). Anche il centurione del Vangelo, pur essendo un pagano,

coglie molto bene il fatto che ciò che guarisce è la Parola di Cristo, cioè l'espressione della sua divina volontà: "Signore... di' soltanto una parola e il mio servo sarà guarito" (Mt 8,8). Chi accoglie la Parola di Cristo, inizia un cammino di guarigione globale della sua persona.

La questione della guarigione fisica non si può affrontare da sola, ossia svincolata dalla guarigione interiore. Quando il Vangelo parla di "guarigione", il riferimento non va alla eliminazione di una particolare malattia di cui si può essere affetti. Infatti, nonostante la preghiera e la vita di fede, determinate malattie fisiche persistono. Il Vangelo indica innanzitutto il mistero della volontà di Dio, che talvolta ci chiama a condividere la croce del Figlio; tale chiamata alla croce può avere anche il volto di una malattia fisica. A condizione che sia vissuta bene dal soggetto. Esiste infatti una guarigione offerta dalla Parola di Cristo, anche quando Dio vuole che la malattia persista. Si tratta della *guarigione del rapporto con la propria malattia*; talvolta, ciò che ci rende veramente malati non è la malattia in sé, ma è il rapporto scorretto che abbiamo instaurato con la nostra malattia. La guarigione si ha allora quando la malattia non è sentita più dal soggetto come una forza distruttiva operante nel proprio corpo, ma come una crescita nella santità cristiana: "Per questo non ci scoraggiamo, ma se anche il nostro uomo esteriore si va disfaccendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno. Infatti, il momentaneo, leggero peso della nostra tribolazione, ci procura una quantità smisurata ed eterna di gloria" (2 Cor 4,16-17). Chi giunge a vivere la propria malattia, o la propria sofferenza di qualunque natura (vi sono anche malattie invisibili, come le ferite interiori causate dalle cattive esperienze della vita), in questa ottica è una persona radicalmente guarita. La preghiera di guarigione fatta dalla comunità cristiana chiede a Dio innanzitutto questo tipo di guarigione, ma chiede anche, quando Dio lo ritenga opportuno, la guarigione fisica, senza escludere per questo l'intervento del medico. L'espressione sacramentale di questa dottrina è rappresentata dall'unzione degli infermi, che il cristiano medio non è capace ancora di valorizzare. Il sacramento si affianca alla preghiera della Chiesa, per ottenere all'ammalato quella forza spirituale, interiore, che non lo faccia sentire schiacciato sotto il peso del suo dolore.

Un ambito importante della preghiera di guarigione è quello della guarigione delle malattie interiori, ossia le ferite emozionali, a cui abbiamo accennato sopra tra parentesi. Anche qui non si vuole mettere il medico a riposo, ma si vuole ribadire che secondo *la fede cristiana la guarigione è prima nelle mani di Dio, e poi in quelle del medico*. La comunità cristiana deve quindi farsi carico non solo di coloro che soffrono fisicamente, circondandoli con la sua solidarietà e la sua preghiera, ma anche di coloro che sono in qualche modo disturbati nella loro personalità. Qui non ci vogliamo

riferire alla malattia mentale in senso stretto, ma ci riferiamo a quelle forme di perturbazioni della personalità che derivano semplicemente da esperienze negative non integrate. Talvolta è sufficiente qualcosa come la perdita inaspettata di una persona cara, oppure un obiettivo non raggiunto dopo tanti sacrifici, un tradimento da parte di chi ci si mostrava amico; sono eventi che si possono verificare abbastanza spesso e che turbano gravemente gli equilibri emozionali di una persona. Qui deve subentrare la solidarietà e la preghiera di guarigione della comunità cristiana.

La preghiera di liberazione

Un'altra specificità della preghiera di intercessione è costituita dalla cosiddetta "preghiera di liberazione". Questo genere di preghiera ha come suo oggetto specifico tutta quella serie di mali che il maligno può procurare a una persona mediante le pratiche occulte, spiritiche e magiche. Le esperienze connesse all'occultismo non lasciano mai la persona senza conseguenze e senza squilibri bisognosi di risanamento. In questo ambito lo psicoterapeuta può fare oggettivamente poco, dal momento che i disturbi che la persona accusa non sono di natura psicologica, anche se la loro sintomatologia è molto simile. Il rischio maggiore è che la persona venga imbottita di psicofarmaci, senza che le cause profonde del suo malessere vengano rimosse.

La Bibbia esorta caldamente a mantenere una distanza di sicurezza dal mondo dell'occulto. Qualche citazione potrebbe bastare: "Non praticherete alcuna sorta di magia" (Lv 19,26); "Non si trovi in mezzo a te chi esercita la magia" (Dt 18,10); "Non vi rivolgete ai negromanti" (Lv 19,31); "Non date retta ai vostri indovini" (Ger 27,9); "Gli indovini vedono il falso" (Zc 10,2). Questa insistenza dell'insegnamento biblico non si capirebbe se in tutte queste cose non ci fosse un rischio concreto o una minaccia per la salute spirituale dell'uomo. Di fatto, l'esperienza insegna che chi ha praticato lo spiritismo, e in generale l'occultismo, o ha frequentato maghi, ne esce scosso nei suoi equilibri emozionali, e sovente perde la pace e la serenità della vita quotidiana. Più precisamente, viene imprigionato dalla paura che certe entità negative possano fargli del male e, per evitare questo, uno è portato a compiere quei gesti superstiziosi che terrebbero buone tali entità. In sostanza, la persona cade in una forma di prigionia psicologica, la cui sintomatologia può avvicinarsi – nei casi più gravi - alle nevrosi ossessive.

Qui deve intervenire la preghiera di intercessione e la solidarietà della comunità cristiana, la quale, nell'annuncio dell'unica Signoria di Gesù Cristo, restituisce serenità a coloro che si sentono minacciati da piccoli tiranni invisibili; tutti i piccoli tiranni, sia visibili che invisibili, in Cristo sono stati vinti, e il vero cristiano si sente un uomo libero. Non solo. Cristo ha dato ai suoi discepoli il

potere sugli spiriti immondi, perciò il battezzato che vive bene la sua fede deve sapere che, vivendo in grazia di Dio, è il demonio che deve avere paura di lui e non viceversa: “Chiamati a Sé i dodici, diede loro il potere di scacciare gli spiriti immondi” (Mt 10,1); “La folla accorreva portando malati e persone tormentate da spiriti immondi e tutti venivano guariti” (At 5,16); “Nel mio nome scacceranno i demoni” (Mc 16,17).

La preghiera di liberazione porta sollievo e accelera il processo di guarigione di chi è caduto nella prigionia di questo genere di angosce. La guarigione piena dipende però dal cammino di conversione della persona stessa e dalla sua volontaria rinuncia alle opere di satana. L’esperienza più autentica di liberazione si verifica solo nello sviluppo della vita cristiana e lungo la crescita personale nella fede: “Se rimanete fedeli alla mia Parola, sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi” (Gv 8,31-32). Poi più avanti aggiunge: “Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero” (v. 36). Cristo promette qui una liberazione autentica, cioè non semplicemente un sollievo, che non è affidata alla preghiera della comunità cristiana, bensì alla crescita personale nel discepolato. In realtà è lo sviluppo della santità cristiana che guarisce e libera la persona in maniera totale e irreversibile. Per questo, attendersi una liberazione dalla preghiera della comunità, senza un impegno personale di conversione e di rinuncia alle opere di satana, sarebbe un errore. In questi casi si può avere un sollievo, ma non la piena liberazione. La persona può essere sempre riafferrata dalle forze del male, pur indebolite dalla preghiera della Chiesa, se la persona stessa non impara a opporvisi con tutte le proprie forze nel combattimento spirituale.

La preghiera di liberazione infine non va confusa con l’esorcismo. L’esorcismo viene praticato solo dal sacerdote autorizzato, mentre la preghiera di liberazione può essere fatta da qualunque battezzato, da solo o in gruppo.

La preghiera di lode

Tra tutte le forme di preghiera è l’unica che può definirsi “senza tempo”. E’ infatti quel modo di rivolgersi a Dio che caratterizza il culto celeste; mentre tutte le altre forme elencate sotto presuppongono lo stato di pellegrinaggio, insieme alle difficoltà e alle ombre della vita presente, la preghiera di lode è la preghiera di chi si sente libero, come fosse già risorto. Questa preghiera è perciò possibile quando la persona riesce ad allentare la naturale concentrazione su se stessa, dal momento che è l’unica forma di preghiera ad avere come obiettivo *Dio in quanto Dio*.

La preghiera di lode si apprende soprattutto dai Salmi. Il Salmo 8 è una preghiera di lode allo stato puro. Analizzando il testo, ci rendiamo conto che la lode non è motivata da un’opera o da

un beneficio che Dio ha personalmente procurato all'orante; il Salmo 8 esprime infatti uno stato d'animo rapito nella visione della bellezza e della grandezza di Dio. Un altro esempio chiaro di preghiera di lode è il Salmo 19(18), dove di nuovo l'unico motivo che spinge alla preghiera è la grandezza e la magnificenza di Dio. A questo proposito si può vedere anche il Salmo 34(33), il Salmo 46(45), il Salmo 47(46), il Salmo 48(47), il Salmo 62(61), il Salmo 63(62), il Salmo 84(83), il Salmo 91(90), il Salmo 92(91), il Salmo 93(92), il Salmo 100(99), il Salmo 103(102), il Salmo 104(103), il Salmo 135(134), il Salmo 145(144), il Salmo 146(145), il Salmo 147(146-147), il Salmo 148, il Salmo 148 e il Salmo 150.

La preghiera di ringraziamento

E' una preghiera che nasce dalla capacità di vedere l'opera di Dio nella nostra vita, e perciò è in un certo senso il risultato di una guarigione. Infatti, la preghiera di ringraziamento non è quella preghiera che si fa quando, una volta ogni tanto, ci si riconosce liberati da qualche grave malanno, ma è la preghiera che si fa quando i nostri occhi si aprono al mistero della Presenza di Dio nel mondo, nella creazione, nell'itinerario della nostra crescita umana e della nostra esperienza personale. Allora nasce il ringraziamento, ma nasce al contempo anche la lode. Chi non sente il bisogno di ringraziare Dio non deve pensare che ciò provenga dal fatto di vivere una vita serena e tutto sommato non bisognosa di miracoli, ma deve pensare, più verosimilmente, che *non ha ancora aperto gli occhi sull'insonnia di Dio verso le sue creature.*

Nel libro dei Salmi troviamo alcune preghiere di ringraziamento che possono essere utili a meglio illustrarci i contenuti e la struttura del ringraziamento: Salmo 18(17), Salmo 30(29), Salmo 40(39), Salmo 65(64), Salmo 66(65), Salmo 107(106), Salmo 116(114-115), Salmo 118(117), Salmo 124(123), Salmo 138(137).

La preghiera penitenziale

E' la preghiera del "tempo della caduta". La richiesta di perdono non è limitata al momento sacramentale, ma è una preghiera personale e indipendente del battezzato. La formula tradizionale della preghiera della sera, conteneva, tra le altre cose, la richiesta di perdono del male commesso durante la giornata. La celebrazione eucaristica prevede all'inizio un rito penitenziale per preparare l'assemblea, mediante la richiesta di perdono. Non ha dunque nessun senso il ragionamento di chi dice: "Prima di fare la comunione mi dico un atto di dolore". La Chiesa lo prevede già in forma comunitaria sotto la presidenza del celebrante.

Nella Bibbia le preghiere penitenziali si trovano soprattutto nel libro dei Salmi e nella letteratura profetica. Una preghiera penitenziale completa è quella riportata nel libro di Daniele al capitolo 3, versetti 25-45. Essa esprime la struttura completa di una preghiera penitenziale: l'inizio è la lode (vv. 26-28), poi la memoria e la confessione del peccato (vv. 29-32), poi il dispiacere di avere peccato provocando tante rovine intorno a sé (vv. 33-38), poi la richiesta di perdono (vv. 39-40), poi il proposito di cambiare stile di vita (vv. 41-43).

Alcune preghiere penitenziali del libro dei Salmi: Salmo 32(31), Salmo 38(37), Salmo 51(50), Salmo 79(78), Salmo 106(105), Salmo 130(129).

SCUOLA DI PREGHIERA

I tempi della preghiera

La preghiera può essere fatta a qualunque ora del giorno e della notte, e non vi sono particolari restrizioni in proposito; tuttavia, dall'insegnamento biblico si ricava una scansione di tempo per la quale vi sono determinate ore che la Bibbia considera tradizionalmente come ore di preghiera. La Chiesa ha ben appreso questa lezione e ha distribuito la preghiera dei Salmi, che è la sua preghiera ufficiale, in quelle determinate ore. Il libro della liturgia delle ore è il risultato di questo insegnamento. Sarà opportuno ripercorre i luoghi biblici più importanti a riguardo. Possiamo però anticipare, dicendo che i tempi della preghiera cristiana sono: il mattino, la sera, la notte e le ore cosiddette terza, sesta e nona.

La giornata del cristiano si apre con la preghiera: la vita quotidiana viene così offerta e consacrata a Dio; il lavoro e la fatica vengono presentati sull'altare del proprio cuore fin dal mattino come un sacrificio gradito a Dio. Per il cristiano non c'è nulla di profano e le opere quotidiane *non si esauriscono nella loro causa contingente*, ma acquistano un valore anche davanti a Dio, oltre che davanti agli uomini per i quali esse vengono compiute. Ciò che valorizza le opere della giornata in una dimensione soprannaturale è appunto la preghiera del mattino con la quale si chiede a Dio di illuminare e fecondare la fatica del giorno. La preghiera del mattino è esplicitamente richiesta dalla Bibbia: "Fin dal mattino ti invoco e sto in attesa" (Sal 5,4); "Al risveglio mi sazierò della tua presenza" (Sal 17,15); "Al mattino giunge a te la mia preghiera" (Sal 88,14); "Saziaci al mattino con la tua grazia" (Sal 90,14). La liturgia delle ore risponde a questa esigenza con la preghiera delle Lodi mattutine.

La sera, ossia a conclusione della giornata lavorativa, la Bibbia suggerisce al cristiano di mettersi ancora una volta alla presenza di Dio per ringraziarlo della giornata trascorsa e chiedergli perdono delle eventuali mancanze o omissioni. Anche la preghiera della sera è esplicitamente richiesta: "Come incenso salga a te la mia preghiera, le mie mani alzate come sacrificio della sera" (Sal 141,2); "All'offerta della sera... sono caduto in ginocchio e ho steso le mani al mio Signore" (Esd 9,5). Questa orazione legata all'offerta della sera è rappresentata, nella vita della Chiesa, dalla preghiera del Vespro, che appunto si recita al tramonto, ovvero alla fine della giornata lavorativa.

La Bibbia conosce anche delle ore minori, ossia delle interruzioni brevi del lavoro quotidiano che si hanno nelle tradizionali ore di terza (09,00), sesta (12,00) e nona (15,00). Gli

Apostoli solevano pregare in queste ore: “Un giorno Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera verso le tre del pomeriggio” (At 3,1), ossia all’ora nona. In At 10, Pietro è descritto nell’atto di salire sulla terrazza della casa che lo ospita, per pregare verso mezzogiorno (v. 9), e sarebbe questa la preghiera dell’ora sesta. Ancora il libro degli Atti descrive la comunità cristiana radunata in preghiera con Maria (cfr. 1,14) e all’ora terza, cioè verso le nove del mattino, la Chiesa viene battezzata nello Spirito a Pentecoste (cfr. 2,15). La preghiera dell’ora terza è quindi particolarmente importante in quanto ricorda l’effusione dello Spirito sulla prima comunità.

Queste tre ore di preghiera previste dalla liturgia delle ore hanno anche un riferimento cristologico: le nove del mattino è l’ora della crocifissione: “Erano le nove del mattino quando lo crocifissero” (Mc 15,25). L’ora sesta è l’ora dell’eclisse che accompagna l’agonia di Gesù: “Venuto mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio” (Mc 15,33). Infine, l’ora nona segna la morte fisica di Cristo (cfr. Mc 15,34).

Accanto a queste ore di preghiera diurna, la tradizione cristiana conosce anche la preghiera notturna, ma preferiamo rimandare l’argomento e parlarne nel contesto dell’insegnamento di Gesù sulla preghiera, insegnamento nel quale la preghiera notturna ha un notevole rilievo.

Tra i tempi idonei alla preghiera cristiana non si può sorvolare il giorno che i cristiani, fin dalla prima generazione, dedicano alla celebrazione della Risurrezione del Signore: la Domenica. Per i cristiani i giorni non sono tutti uguali. Il giorno del Signore è diverso dagli altri. In esso si mettono da parte le fatiche e le preoccupazioni dei giorni feriali: ci si comporta da uomini liberi, affrancati dagli obblighi del lavoro servile. Ciò è chiaro fin dalla Legge mosaica: “Sei giorni faticherai e farai ogni lavoro, ma il settimo giorno è il sabato per il Signore... non fare lavoro alcuno” (Dt 5,13-14). Si tratta di un giorno destinato a Dio, un giorno in cui l’uomo è sollevato dai pesi della sua fatica quotidiana: “Ricordati che sei stato schiavo nel paese d’Egitto e che il Signore tuo Dio ti ha fatto uscire di là” (Dt 5,15). Il giorno del Signore intende insomma celebrare la liberazione del popolo che dalla condizione di schiavitù è stato condotto verso una nuova dignità di nazione sovrana.

Nella pasqua cristiana, però, il giorno del Signore non è più il sabato ma è la domenica. E la memoria che si celebra non è più quella della liberazione dall’Egitto ma quella della liberazione dal peccato e dalla morte. Questa celebrazione non poteva più avvenire di sabato, per il semplice fatto che Cristo è risorto all’alba della domenica. La celebrazione eucaristica intende rivivere la pasqua di Cristo, e perciò la domenica è il giorno più adeguato. Del resto, Cristo stesso ha orientato la

comunità cristiana verso la domenica, quando è apparso più volte ai discepoli “il primo giorno dopo il sabato” (Gv 20,1.19.26). Il veggente dell’Apocalisse, riceve l’ultima rivelazione del NT “nel giorno del Signore” (Ap 1,10).

La domenica è il giorno in cui il Risorto si rivolge alla sua Chiesa radunata e la nutre con la Parola e l’Eucaristia. A questo proposito sentiamo il bisogno di fare alcune importanti precisazioni: la celebrazione eucaristica è innanzitutto composta da due momenti, la celebrazione della Parola e la celebrazione della Eucaristia. Molti ancora oggi ritengono che la Messa sia composta dalla celebrazione della Eucaristia con una introduzione di qualche lettura biblica. Questa concezione è falsa. La conseguenza è che costoro non prendono nulla della Parola annunciata e rimangono ignoranti nella dottrina cristiana. Poi si fanno la comunione e si ritengono falsamente a posto con Dio. Questi battezzati sono soliti confessarsi di non essere andati a Messa una domenica, mentre dovrebbero confessarsi di esserci andati sempre con una disposizione d’animo fundamentalmente scorretta. Questo è il vero peccato di cui dovrebbero confessarsi. Il battezzato la domenica deve fare due comunioni: la Parola e l’Eucaristia. La seconda senza la prima non può nutrire la fede, perché la fede si nutre della dottrina. Il sacramento dell’Eucaristia corrobora il cammino di fede, ma il cammino di fede a sua volta prende l’avvio dalla Parola.

I luoghi della preghiera

Nell’AT e nella tradizione ebraica i luoghi della preghiera erano ben determinati, secondo le diverse epoche. Nel periodo patriarcale bastava una teofania, ossia una qualche manifestazione di Dio a uno dei patriarchi, per costituire un luogo sacro. Possiamo ricordare il famoso sogno di Giacobbe, nel quale egli vide una scala che collegava cielo e terra, mentre gli angeli vi salivano e scendevano (cfr. Gen 28,10ss). Al mattino Giacobbe comprende di avere avuto una rivelazione durante la notte e erige una stele, rinominando il luogo simbolicamente col nome di Betel, cioè “casa di Dio”. Così quel luogo diventa un santuario per lui e per i suoi discendenti. Fino alla nascita della monarchia esistono diversi santuari periferici, finché con la costruzione e la consacrazione del Tempio di Gerusalemme, viene considerato legittimo solo il culto celebrato lì. Vi sono poi altre vicissitudini storiche, ma non è opportuno trattarne in questa sede. A noi interessa giungere al NT e all’esperienza cristiana, per sapere se il luogo ha o no un influsso determinante sulla preghiera. In generale dobbiamo dire che la comunità cristiana non ha luoghi obbligatori per la preghiera personale o comunitaria. L’Apostolo Pietro prega indifferentemente nel Tempio o sul terrazzo di una casa, come abbiamo già visto; questo significa che il cristiano può ritenersi libero da un qualsivoglia legame locale o geografico. Il cristiano può pregare là dove si trova. Infatti, il Tempio

in cui il cristiano prega è Cristo stesso. Il battesimo ci inserisce nel Corpo di Cristo come in un Tempio, in cui la preghiera arriva al Padre anche se pronunciata nel profondo di una selva. L'insegnamento del Vangelo di Giovanni è chiaro su questo punto: "Distrugete questo Tempio e in tre giorni lo farò risorgere... Ma egli parlava del Tempio del suo Corpo" (Gv 2,19.21). Da questo momento, dunque, il Tempio è il Corpo di Cristo, ossia la comunità cristiana: "Non sapete che siete Tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?" (1 Cor 3,16). Se allora si edificano luoghi sacri per il culto cristiano ciò non è per indicare l'esclusività della celebrazione in un determinato luogo, ma solo in ragione della praticità e in vista di un culto ordinato e stabile.

Qualcosa di simile avviene quando in seguito a un'apparizione della Madonna un certo luogo acquista un particolare significato religioso. Si tratta di un "particolare significato religioso", ossia di un luogo che Dio ha dato al popolo cristiano come luogo dell'appuntamento, come polo di attrazione per la nostra sensibilità umana sempre bisognosa di segni, ma non come luogo esclusivo per incontrare la salvezza.

SCUOLA DI PREGHIERA

La posizione del corpo

Dobbiamo interrogare la Bibbia per sapere se anche la tradizione ebraico-cristiana prevede per la preghiera determinati gesti o atteggiamenti del corpo. Dobbiamo subito rispondere di sì, ma dobbiamo precisare che vale anche in questo ambito quel che abbiamo detto a proposito dei luoghi della preghiera: non c'è nulla di assoluto o di obbligante; la posizione del corpo, come pure il luogo, ha senso in quanto favorisce la preghiera e la rende ordinata e non confusa. Interroghiamo però la Bibbia circa la posizione del corpo dell'orante.

Il Vangelo riporta la consuetudine dei farisei di pregare in piedi: "Amano pregare stando ritti nella sinagoga" (Mt 6,5); ma in generale la tradizione dell'AT conosce un modo di pregare in piedi: "Salomone si mise in piedi e benedisse tutta l'assemblea" (1 Re 8,55); durante la cerimonia di dedizione del Tempio l'assemblea partecipa pregando in piedi (cfr. 2 Cr 7,6). In prossimità di una guerra santa "i leviti si alzarono a lodare il Signore" (2 Cr 20,19). Anche il nostro cerimoniale liturgico prevede che in alcune parti della Messa l'assemblea stia in piedi.

Un altro atteggiamento che dalla tradizione ebraica è passato in quella cristiana è la consuetudine di inginocchiarsi per pregare: "Giosafat si inginocchiò... e gli abitanti di Gerusalemme si prostrarono davanti a Signore" (2 Cr 20,18). Quando Mosè ritorna in Egitto, dopo l'incontro con Dio nel roveto ardente, si fa incontro agli israeliti radunandoli, e questi, avendo udito le parole che Dio aveva detto a Mosè, si inginocchiano (cfr. 4,31). Durante la dedizione del Tempio, Salomone rimane per un certo tempo inginocchiato davanti all'altare (cfr. 1 Re 8,54). Il testo più esplicito che fonda teologicamente questo atteggiamento di pregare in ginocchio è comunque Is 45,23: "Davanti a me si piegherà ogni ginocchio". Anche gli Apostoli sogliono pregare in ginocchio: quando i fratelli della comunità portano Pietro a visitare il cadavere di Tabità, "Pietro fece uscire tutti e si inginocchiò a pregare; poi rivolto alla salma disse: Tabità, alzati!". Ed essa aprì gli occhi" (At 9,40). L'Apostolo Paolo prega inginocchiato prima di partire per Gerusalemme dove sarebbe stato arrestato; così prima di lasciare Efeso "si inginocchiò con tutti loro e pregò" (At 20,36), come pure sulla costa di Tiro "accompagnati da tutti loro con mogli e figli, inginocchiati sulla spiaggia pregammo, poi ci salutammo a vicenda" (At 21,5).

Un altro atteggiamento ricorrente nella preghiera biblica è la prostrazione. Questa posizione per la preghiera si riscontra sovente nei patriarchi, ma anche in epoca monarchica: “Allora Abramo disse: andremo fin lassù, ci prostreremo e poi ritorneremo da voi” (Gen 22,5); anche Mosè prega in questa posizione: il Signore scese nella nube presso di lui, allora “Mosè si curvò in fretta fino a terra e si prostrò” (Es 34,8). Anche di Davide si dice che “andò alla casa del Signore e vi si prostrò” (2 Sam 12,20). Questa posizione per la preghiera è inoltre esplicitamente richiesta dal Sal 29,2: “Prostratevi al Signore in santi ornamenti”, come pure da Is 66,23: “Verrà ognuno a prostrarsi davanti a me, dice il Signore”. La prostrazione è perfino descritta dall’Apocalisse nel culto celeste: “i 24 vegliardi si prostrarono” (Ap 4,10).

Infine occorre aggiungere qualche parola sui gesti delle braccia: la preghiera biblica prevede anche le braccia alzate. Questo atteggiamento si riscontra nella preghiera di Mosè: “Quando Mosè alzava le mani, Israele era il più forte” (Es 17,11). Le sorti della battaglia vengono stranamente determinate non dalle armi ma dalla intercessione di Mosè. Anche Salomone è descritto nell’atto di alzare le braccia per pregare: “Salomone stese le mani verso il cielo” (1 Re 8,22). In Ne 8,6 tutto il popolo prega a mani alzate, rispondendo Amen. I Salmi indicano ripetutamente questo gesto per l’orante: “Alzo le mie mani verso il tuo santo tempio” (Sal 28,2); “nel tuo nome alzerò le mie mani” (Sal 63,5). Anche il NT prevede questo gesto per la preghiera cristiana: “Voglio dunque che gli uomini preghino, dovunque si trovino, alzando al cielo mani pure senza ira e senza contese” (1 Tm 2,8).

La consuetudine comune ha recepito questo gesto quasi esclusivamente per la preghiera del Padre Nostro, ma potrebbe estendersi anche alle altre forme preghiera.

L'INSEGNAMENTO DI GESÙ SULLA PREGHIERA

Qui tocchiamo un punto nevralgico dell'insegnamento sulla preghiera cristiana: la preghiera di Cristo è il vertice della preghiera biblica. Nei giorni della sua vita terrena, Cristo prega, sente cioè la necessità di un contatto intimo e frequente col Padre, e insegna a pregare anche ai suoi discepoli. Sarà opportuno analizzare tanto la preghiera di Gesù quanto il suo insegnamento sulla preghiera.

La preghiera di Gesù

Sarà in primo luogo opportuno chiederci “come” Cristo ha pregato nella sua vita da uomo. Uno sguardo generale ai cenni evangelici sulla preghiera di Gesù ci permette di dire che Lui ha pregato frequentemente ritirandosi in luoghi deserti, preferibilmente la notte o prima dell'alba. Questa preghiera di Gesù scandisce la sua attività di evangelizzazione e non sembra avere scopi pratici al di là di un ristoro del suo cuore nell'intimità con il Padre. Notiamo anche l'assenza di preghiera in occasione dei miracoli: Gesù non prega prima di operare il miracolo, tranne in due casi, la moltiplicazione dei pani e la risurrezione di Lazzaro. Oltre alla preghiera ordinaria che scandisce il ritmo delle sue attività apostoliche, vi è una preghiera circostanziale, ossia una preghiera dettata dal momento particolare che Cristo si trova a vivere; vediamo così Cristo in orazione prima di prendere le decisioni più importanti, come la scelta dei Dodici; oppure in momenti cardine del suo ministero, come il battesimo e la trasfigurazione (secondo Luca); quando gli Apostoli stanno per essere vagliati dalla bufera della Passione, Cristo prega in particolare per Pietro (cfr. Lc 22,31-34); infine Cristo prega per ottenere dal Padre la forza di affrontare il tempo della prova e di essere in grado di affrontare la morte.

Si può dire inoltre che Cristo ha praticato le forme più importanti di preghiera note all'AT: la preghiera di lode, di intercessione, di richiesta di perdono (anche se mai per Se Stesso), di domanda.

I caratteri della preghiera di Gesù

La prima cosa che ci viene di notare in riferimento alla preghiera di Gesù è il suo pieno inserimento nell'esperienza religiosa di Israele. Cristo si reca di sabato nella sinagoga e lì prega insieme alla comunità ebraica: “Si recò a Nazaret ed entrò, secondo il suo solito, di sabato nella sinagoga” (Lc 4,16). E ancora: “Gesù insegnava nelle loro sinagoghe” (Mt 4,23). La sinagoga e la preghiera comunitaria rappresentano quindi la prima

tappa della manifestazione pubblica di Cristo. La comunità che si raduna in preghiera è sempre il primo e necessario riferimento del singolo credente, il quale impara a pregare dalla comunità che prega.

Più volte il Vangelo fa riferimento al fatto che Gesù soleva ritirarsi in luoghi solitari a pregare (Mt 14,13; Mc 1,35), ma non ci dice mai in cosa consistesse questa preghiera solitaria né quali contenuti avesse. I discepoli hanno infatti desiderato sapere come Cristo pregasse, quindi hanno intuito nella preghiera di Cristo qualcosa di nuovo e di diverso da quel che tradizione ebraica aveva loro comunicato; e gli hanno chiesto esplicitamente di insegnare loro a pregare come pregava Lui. Sarà appunto questo l'argomento del successivo paragrafo. L'unico punto in cui potrebbe venire alla luce quel che la preghiera solitaria di Cristo poteva essere, è il capitolo 17 del Vangelo di Giovanni, dove viene portata la lunga preghiera di Gesù che affida alla custodia del Padre gli Apostoli e la Chiesa futura. Si tratta di una preghiera piena di confidenza filiale, ma anche piena di una divina consapevolezza, per la quale Cristo può dire perfino, rivolgendosi al Padre: "Voglio che anche quelli che mi hai dato siano con Me" (Gv 17,24). La preghiera di Gesù conosce dunque sia l'adesione piena del Figlio al volere del Padre, sia la coscienza lucida dell'uguaglianza nella natura divina e nell'unica maestà, identica per il Padre e per il Figlio.

Cristo non mette sullo stesso piano la preghiera e l'attività apostolica, né si ritira a pregare solo quando non ha nulla da fare. Al contrario, Egli si ritira a pregare anche quando le folle lo cercano per ascoltare la sua Parola e ricevere al guarigione: "Folle numerose venivano per ascoltarlo e farsi guarire dalle loro infermità. Ma Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare" (Lc 5,15-16). Neppure l'incalzare della piena dei bisogni umani lo ferma dalla ricerca della solitudine e della intimità col Padre. Significa che la preghiera deve avere la priorità **assoluta** su ogni attività. Mentre lo cercano, Egli si ritira in luoghi solitari. Non sempre ci riesce, perché talvolta la folla intuisce dove sta per andare e lo precede. Qui Cristo si commuove e apre a chi lo cerca i tesori del suo Cuore (cfr. Mc 6,30-34). La notte è perciò l'unico tempo di preghiera che Lui riesce a ricavarsi senza interruzioni.

I momenti più importanti e più determinanti dell'attività apostolica di Gesù sono scanditi dalla preghiera. Il Vangelo di Luca sottolinea la preghiera di Gesù nel battesimo e nella trasfigurazione, due grandi momenti teofanici che Cristo vive immerso nella preghiera e astratto dal mondo (cfr. Lc 3,21 e 9,28-29). Certe esperienze forti, insomma – quei momenti di incontro con Dio che sono orientati alla nostra crescita -, non possono essere vissute dal cristiano con l'animo distratto o svagato, o assente. Cristo stesso si è concentrato e ha messo in fuga distrazioni e superficialità nel giorno del suo battesimo e della sua trasfigurazione, quando il Padre lo ha accreditato dinanzi agli uomini come testimone verace.

Un altro momento cardine del ministero pubblico di Cristo è la scelta dei Dodici. Anche in questa circostanza Egli ha voluto sprofondarsi nella preghiera prima di prendere una decisione così importante e determinante per la vita della Chiesa: “In quei giorni Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione. Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici” (Lc 6,12-13). Non c'è dubbio che il cristiano debba sentirsi interpellato dinanzi a questo quadro: le svolte della vita, le grandi decisioni e le scelte definitive non possono essere prese nel rumore e nel trambusto della vita quotidiana, né possono prescindere da una consultazione del Signore nel silenzio e nella preghiera prolungata.

Come già dicevamo, nella preghiera personale di Gesù troviamo sia la preghiera di lode che quella di intercessione. La sua preghiera di lode è riportata in Lc 10,21: “In quello stesso istante Gesù esultò nello Spirito Santo e disse: Io ti rendo lode Padre... che hai nascosto queste cose ai sapienti e le hai rivelate ai piccoli”. La preghiera di lode di Gesù non è di origine cerebrale, intellettuale, ma non è neppure frutto di un moto sentimentale: si tratta di una esultanza nello Spirito Santo. Può giungere alla preghiera di lode solo chi giunge a provare la gioia dello Spirito, ossia a percepire intimamente che ciò che Dio comanda e vuole è qualcosa di meraviglioso che riempie di stupore; chi pensa che il Vangelo contiene una serie di idee belle e buone non è ancora arrivato a scoprire questa esultanza; essa non si prova dinanzi alle cose belle e buone, ma solo dinanzi alle cose divine. Chi arriva a sentire dentro di sé che il Vangelo è divino, che il modo di essere uomo personificato da Cristo è divino, che la Parola che risuona nella Chiesa non è solo “moralmente buona” ma è divina, allora costui può giungere alla preghiera di lode, che esprime l'esultanza dell'animo riempito di stupore dinanzi alla bellezza divina del Cristo.

La preghiera di intercessione di Gesù è riportata da Lc 22,31: “Simone, Simone, satana vi ha cercato per vagliarvi come il grano; ma Io ho pregato per te, che non venga meno la tua fede”. Poco prima di essere arrestato, Gesù prepara l'Apostolo Pietro non solo avvertendolo della bufera che sta per scatenarsi, ma soprattutto pregando per lui così che la sua fede non venga annullata dalla persecuzione. Sarà infatti Pietro il punto di riferimento della comunità postpasquale e il kerygma cristiano comincerà proprio con lui nel giorno di Pentecoste (cfr. At 2).

L'altra grande preghiera di intercessione è quella riportata da Gv 17, dove Gesù, prima di essere arrestato, prega per la Chiesa che nascerà dalla predicazione apostolica e chiede al Padre di conservarla nell'unità della Trinità.

Tra il Getsemani e il Golgota

La preghiera di Gesù raggiunge il vertice nel momento più delicato e drammatico della sua vita terrena: le ore oscure della Passione. Qui Gesù prega per ottenere dal Padre la forza di attraversare quel mare di odio che stava per riversarglisi addosso. Il messaggio è abbastanza chiaro anche per il cristiano: se è importante la preghiera nelle svolte e nelle grandi decisioni della vita, lo è soprattutto nella svolta più grande che è rappresentata dall'esperienza del dolore e dalla prossimità della morte. Cristo prega non solo in prossimità della morte, ma anche nelle ore lunghe dell'agonia, prima di perdere conoscenza.

Nel Getsemani, Gesù vuole la compagnia di tre discepoli: Pietro, Giacomo e Giovanni. A loro chiede un particolare tipo di preghiera, che consiste semplicemente nel rimanere accanto a Lui: "La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con Me" (Mt 26,38). Cristo non chiede loro particolari formule da recitare, non chiede la proclamazione di qualche Salmo, ma *semplicemente di restare con Lui*. Restare e vegliare, ossia offrirgli una presenza non distratta ma attenta, concentrata sulla sua divina Persona. E' in sostanza la preghiera di semplice sguardo che si fa davanti all'Eucaristia; una preghiera senza parole, ma carica di attenzione, dove la tensione del cuore è tutta nello sguardo.

La preghiera di Gesù nel Getsemani è una preghiera essenziale, fatta di poche parole: "Se è possibile passi da Me questo calice! Però non come voglio Io, ma come vuoi Tu" (Mt 26,39). Queste stesse parole Gesù le ripete più volte (cfr. Mt 26,44); è quindi possibile che, in momenti particolarmente intensi, la preghiera del cristiano si componga anche di poche e brevi frasi, ripetute più volte. Come vedremo, Gesù mette esplicitamente in guardia i suoi discepoli dalla pratica di una preghiera parolaia, che non giunge di fatto al cuore di Dio. Serve solo a ingolfare la vita interiore del discepolo con le molte parole e i ragionamenti non necessari.

Gesù prega soprattutto mentre sulla croce sente che la vita a poco a poco gli sfugge. La sua preghiera è una preghiera di richiesta di perdono per tutti coloro che lo hanno colpito: "Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno" (Lc 23,34). Ma è anche una preghiera di infinita fiducia in Colui che lo ha abbandonato (cfr. Mc 15,34) nelle mani dei nemici: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito" (Lc 23,46). Anche qui c'è un intero programma per il cristiano, che non può giungere impreparato alla morte, né farne l'esperienza senza immedesimarsi profondamente nel mistero della croce. E ciò non può avvenire se non nella preghiera.

L'INSEGNAMENTO DI GESU' SULLA PREGHIERA

La preghiera insegnata da Gesù

Oltre alla preghiera personalmente fatta da Gesù nei giorni della sua vita terrena, c'è anche un insegnamento esplicito, sollecitato dai suoi discepoli: "Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: insegnaci a pregare" (Lc 11,1). L'insegnamento di Gesù sulla preghiera è riportato in diversi brani. Cominciamo col Vangelo di Matteo 6,5-15 e 7,7-11.

Il contesto prossimo ci conduce direttamente alla *preghiera del cuore*: è infatti tolta di mezzo ogni forma di preghiera che si esaurisca nel pronunciamento meccanico di determinate formule: "Quando preghi, entra nella tua camera..." (6,5). La propria "camera" è indubbiamente un'immagine finalizzata a un insegnamento, visto che la preghiera comunitaria e liturgica è sempre stata, fin dalla prima generazione cristiana, un elemento portante della vita della Chiesa. In sostanza, non si tratta di un invito di carattere privato e intimistico, quanto piuttosto di una *qualità* dell'incontro con Dio. La "camera" indica il dialogo del cristiano con il Padre, incontrato nella profondità della propria coscienza. La stessa preghiera comunitaria e liturgica si svuota completamente, e diventa pura esteriorità, quando i membri dell'assemblea, ciascuno per la propria parte, non hanno incontrato il Padre nelle profondità del proprio animo. Ancora peggio è quando la preghiera è fatta visibilmente, per dare un "tocco di classe" alla propria rispettabilità sociale (cfr. 6,5). Al giorno d'oggi, perfino i maghi ricorrono a questo stratagemma, circondandosi di crocifissi e di immagini sacre, per far credere alla gente che i loro "poteri" vengono da Dio. Perciò il discepolo non deve mai lasciarsi trarre in inganno dalle apparenze, perché Satana si traveste solitamente da angelo di luce (cfr. 2 Cor 11,14).

L'insegnamento centrale sulla preghiera è però rappresentato dal Padre Nostro, che non si presenta come una "formula" di preghiera, bensì come un archetipo su cui modellare la preghiera cristiana. Il medesimo insegnamento è riportato nel Vangelo di Luca, dove la parabola dell'amico importuno è introdotta dalla preghiera del Padre Nostro, che Luca riporta in una maniera più breve di quella di Matteo (cfr Lc 11,1-4). La diversità delle due redazioni di questa preghiera, dimostra che non si tratta di una "formula" ma, come abbiamo detto, di UN MODELLO DI PREGHIERA. Se si fosse trattato di una formula, sarebbe stata registrata parola per parola, tanto più che questa è l'unica preghiera insegnata direttamente dal Signore.

Da questo modello risulta:

1. La nostra preghiera è rivolta più alla Paternità di Dio che alla sua onnipotenza: “Quando pregate, dite: Padre...” (6,9).
2. Non è giusto pregare per le proprie necessità umane, senza cercare prima la gloria di Dio: cfr vv. 9-10
3. Non è autentica la preghiera di chi non è uomo di pace (cfr. v. 12)

L'insegnamento di Gesù addita ai discepoli anche una preghiera ininterrotta. Uno dei discepoli, avendo notato che Gesù si ritirava spesso in solitudine a pregare, gli disse: “Signore, insegnaci a pregare” (Lc 11,1). La preghiera è uno dei temi che l'evangelista Luca più ama sottolineare. Soprattutto è messa in evidenza la preghiera di Gesù nelle scelte più difficili (cfr Lc 6,12) o nei momenti più cruciali del suo ministero (cfr Lc 3,21 e 9,28). Queste due parabole si riferiscono alla preghiera dei cristiani, i quali a maggior ragione devono affidarsi a Dio nella preghiera, se Cristo non ha pensato di poterne fare a meno. Il Gesù storico si presenta allora anche come Maestro di preghiera. Queste due parabole non esauriscono l'insegnamento di Gesù sulla preghiera, ma ne sono soltanto una introduzione.

Occorre pregare senza stancarsi

Prima di narrare la parabola del giudice iniquo, Luca ci fa sapere *perché* Cristo l'ha inserita nel proprio insegnamento: “Disse loro una parabola sulla *necessità di pregare sempre senza stancarsi*” (Lc 18,1).

La preghiera cristiana, secondo questo insegnamento, ha insomma bisogno di due principali caratteristiche: *essere ininterrotta; non essere soggetta alla stanchezza.*

Ma quale stanchezza?

Cominciamo col secondo elemento: “pregare senza stancarsi”. Di che stanchezza si tratta? Certo, la preghiera esige concentrazione, lotta contro le distrazioni, in certo qual modo un affaticamento mentale. E' questa la stanchezza di cui parla Gesù? Non ci sembra proprio. Non è in questione la stanchezza fisica o quella psicologica. Infatti, quando uno è stanco fisicamente o mentalmente, il suggerimento di Cristo è prima di tutto il riposo: cfr. Mc 6,31 e Mt 9,36.

Inoltre, se è una stanchezza di cui si può dire “non stancarti”, allora è di diversa natura da quella fisico-psichica. L'unica stanchezza di cui si può dire “non ti stancare” è infatti *quella*

stanchezza che risulta dall'affievolimento della fede. La stanchezza che non dobbiamo avere è quella del dubbio, del cedimento interiore della certezza dell'aiuto di Dio. In tal modo la preghiera sarebbe indebolita in partenza e sterilizzata alla radice. Ecco perché se la preghiera vuole essere efficace non può e non deve essere soggetta alla "stanchezza" della fede.

E' possibile pregare ininterrottamente?

Più difficile a capirsi (oltre che a farsi) ci sembra quest'altra esigenza della preghiera cristiana. Pregare ininterrottamente! Ma come si fa con tutti gli impegni che ci sommergono appena ci alziamo dal letto?

Per capire cosa sia la "preghiera continua" occorre ampliare la prospettiva sull'intera rivelazione biblica, dal momento che la preghiera ininterrotta è richiesta anche ai Patriarchi, e precisamente ad Abramo. Ci riferiamo al brano di Gen 17,1, dove incontriamo il primo insegnamento biblico sulla preghiera ininterrotta: "Io sono Dio onnipotente: *cammina davanti a Me e sii integro*". Da qui comprendiamo una cosa essenziale: la preghiera non consiste nel parlare con Dio, ma NEL VIVERE OGNI ISTANTE DELLA VITA QUOTIDIANA ALLA SUA PRESENZA. Questo insegnamento ritorna chiaramente nel racconto della Passione; nell'orto degli Ulivi, Gesù dice ai suoi discepoli: "La mia anima è triste fino alla morte. *Restate qui e vegliate*" (Mc 14,34). Gesù non chiede che i discepoli si mettano lì a conversare con Lui, ma **chiede solo la loro presenza**. Pregare significa infatti essere presenti a Colui che è Presente. In definitiva, *pregare è amare*. E non si ama con le parole. Nell'amore le parole esprimono "una disposizione di dono" della persona; ma talvolta può esserci la "disposizione di dono" senza le parole. Come nella vita di coppia, non sempre si parla, ma ciò che conta è *la disposizione personale del reciproco dono*.

Chi giunge a vivere la propria giornata "alla presenza di Dio", si può dire che ha attuato l'insegnamento evangelico della preghiera continua, ripreso anche dall'Apostolo Paolo: cfr. Ef 6,18 e 1 Ts 5,17, ma anche nell'intendere *il vivere cristiano*, cioè la quotidianità, e non solo la preghiera liturgica, come un culto spirituale reso a Dio (cfr. Rm 12,1-2).

"Quale padre darà una pietra al figlio che gli chiede un pane?" (cfr Lc 11,9-13)

Prima di parlare della preghiera, Cristo tiene a precisare chi è Colui a cui la nostra preghiera si rivolge. Al discepolo che gli chiede "insegnaci a pregare", Gesù risponde: "Quando pregate, dite: Padre..." (11,2). Il tema della paternità di Dio è poi ripreso dopo la parabola dell'amico importuno: un uomo può anche soccorrere un amico solo per la sua insistenza, ma un padre non ha bisogno dell'insistenza dei figli, per beneficiarli, *perché li ama*. Anche un uomo

malvagio può fare del bene solo per essere lasciato in pace (Lc 18,4-5), ma *al proprio figlio non darà un sasso* se gli chiede del pane (11,13). Nella stessa maniera il Padre celeste dà il necessario all'uomo, ma soprattutto gli dà il regalo che in senso assoluto è necessario: *lo Spirito Santo* (v. 13). Ma è proprio su questo terreno che si gioca l'autenticità della preghiera cristiana. Cfr. anche 1 Re 3,5-15.

Un altro elemento di estrema importanza nell'insegnamento di Gesù è *la fede che deve accompagnare la preghiera*. La mancanza di fede o il tarlo del dubbio rischiano di vanificare l'efficacia della preghiera cristiana: "Se avrete fede e non dubiterete... direte a questo monte levati di lì e gettati nel mare, e ciò avverrà. Tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, lo otterrete" (Mt 21,21-22). E il passo parallelo di Marco: "Abbate fede in Dio! In verità vi dico: chi dicesse a questo monte: Lèvati e gettati nel mare, senza dubitare in cuor suo ma credendo che quanto dice avverrà, ciò gli sarà accordato. Per questo vi dico: tutto quello che domandate nella preghiera abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato" (Mc 11,22.24). In altre parole, la mancanza di fede, che poi altro non è se non sfiducia in Dio, o mancanza di aspettative, come se Dio non fosse abbastanza buono o abbastanza potente da soccorrerci nelle nostre necessità, la mancanza di fede, insomma, sterilizza la preghiera che così rischia di ridursi a una vuota recitazione di formule.