

LA PREGHIERA

(dal Catechismo degli Adulti: La verità vi farà liberi nn. 955-1012)

Fondamento teologico: Catechismo della Chiesa Cattolica (nn. 2558-2865)

Sintesi: Compendio Catechismo della Chiesa Cattolica (nn. 534-598)

Il cristiano, lasciandosi guidare dalla divina rivelazione, entra in dialogo con Dio, insieme con Maria, i santi e tutta la Chiesa. Impegnando tutta la sua persona, si rivolge al Padre mediante il Figlio nello Spirito: lo adora, lo ascolta, lo benedice, lo loda, lo ringrazia, lo invoca per sé e per gli altri. Modello e sintesi di ogni preghiera è il “Padre nostro”, che Gesù ci ha insegnato.

1. DIO EDUCA IL SUO POPOLO ALLA PREGHIERA

1.1 La pratica religiosa oggi

La cultura secolarizzata e il ritmo incalzante della vita moderna hanno provocato una diminuzione della pratica religiosa. Meno della metà della gente nel nostro paese dichiara oggi di pregare frequentemente; gli altri dicono di farlo raramente o addirittura mai. Per altro verso c'è da parte di molti una riscoperta della preghiera, che si manifesta nell'entusiasmo collettivo di grandi folle, nel fervore di piccoli gruppi, nella ricerca del silenzio e della solitudine, nelle vocazioni alla vita contemplativa. A quali sorgenti si alimenta questa esperienza sempre viva? Quali riferimenti abbiamo per educarci alla preghiera?

1.2 Dialogo vivo con Dio

I gesti, con cui l'uomo rivolge consapevolmente l'attenzione alla divinità e invoca il suo aiuto per avere vita e felicità, occupano da sempre un posto centrale nelle religioni. Alla luce della rivelazione sappiamo che l'uomo cerca Dio perché Dio cerca l'uomo e lo attrae a sé.

Nell'Antico Testamento Dio si fa interlocutore personale del suo popolo mediante una storia di eventi e parole; crea un legame speciale di alleanza. La preghiera è ascolto della sua parola e risposta ad essa; è dialogo in cui, al di là della dipendenza creaturale, viene vissuto consapevolmente il rapporto di alleanza.

Abramo vive l'intimità con Dio come ascolto attento, obbedienza, abbandono fiducioso nelle prove e intercessione audace per i peccatori (cfr. Gen 15,1-6; 18,16-33; 22,1-19). Mosè, confidente e cooperatore di Dio, presenta le sue difficoltà, ma obbedisce; intercede con perseveranza per il popolo (cfr. Es 4,1-17; 32,11-13). I profeti hanno un'esperienza diretta di Dio, che li sostiene in mezzo alle tribolazioni. Cercano appassionatamente il suo volto; lavorano e lottano per la sua causa. Chiamano Israele a una preghiera che non sia solo un insieme di cerimonie esteriori,

ma conversione del cuore e osservanza dei comandamenti (cfr. Is 1,10-17; Ger 1,17-19; 20,7-9.11; Am 5, 21-24).

1.3 I salmi

Per alimentare la preghiera del suo popolo, Dio ispira i salmi, mirabili formule adatte per la comunità e per i singoli. Vi si fa memoria delle meraviglie che egli ha compiuto in passato; si richiamano le sue promesse, di cui si attende il compimento. Dentro questa storia dell'alleanza viene inserita la situazione di chi prega. Vi trovano espressione tutti i sentimenti umani: gioia e desolazione, gratitudine e desiderio, contemplazione e impegno, fiducia e protesta, compassione e ira. Ma l'anima di tutto è sempre la lode di Dio; perfino la sofferenza e l'ingiustizia diventano nella speranza motivo di benedizione. Appare dunque appropriato il titolo "I salmi" o "Le lodi", che è dato all'intera raccolta.

L'assenza di riferimenti episodici facilita l'attualizzazione. I salmi sono stati impiegati per secoli nella liturgia delle sinagoghe ogni sabato e nella liturgia del tempio in occasione delle feste. Il Signore Gesù se ne è servito per lodare e invocare il Padre, conferendo ad essi un nuovo significato alla luce della nuova alleanza. Da lui e non solo dal popolo d'Israele li riceve la Chiesa.

1.4 Dialogo filiale

Gesù introduce nella storia la preghiera filiale: la vive in prima persona e la comunica ai credenti.

Prega molto durante la vita pubblica: loda e ringrazia il Padre, accoglie con prontezza la sua volontà (cfr. Mt 11,25-27; Lc 10,21-22).

Prega all'avvicinarsi dell'"ora" decisiva della morte e risurrezione. Elevando al Padre quella che giustamente viene detta "Preghiera sacerdotale" (cfr. Gv 17), richiama tutto il disegno di Dio che si sviluppa nella storia della salvezza, dà voce all'anèlito universale verso la comunione trinitaria, perché tutto giunga a compimento.

Prega durante la passione (cfr. Mc 15,34; Lc 22,42; 23,34.46): «Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche con forti grida e lacrime a colui che poteva liberarlo da morte e fu esaudito per la sua pietà» (Eb 5,7).

Prega con una confidenza del tutto singolare, chiamando Dio: «Abbà» (Mc 14,36). Incarna nella sua esperienza umana l'atteggiamento del Figlio unigenito, eternamente rivolto al Padre.

Gesù fa partecipare i credenti alla sua comunione filiale e li educa a viverla consapevolmente nella preghiera. Insegna il "Padre nostro" (cfr. Mt 6,9-13); esorta a chiedere soprattutto il dono dello Spirito Santo (cfr. Lc 11,13); indica le caratteristiche che deve avere la preghiera dei figli: sincerità, umiltà, fiducia, anzi audacia, perseveranza (cfr. Mt 6,5-6; Mc 9,23; Lc 11,5-13; 18,1-14). I discepoli devono pregare nel suo nome (cfr. Gv 14,13-14; 16,23-24), in sintonia con lui e insieme a lui, perché si compia il disegno del Padre. La preghiera cristiana è la preghiera stessa di Gesù comunicata ai suoi.

1.5 Esperienza ecclesiale

Lo Spirito del Signore sostiene e guida la preghiera dei figli di Dio, perché si rivolgano al Padre con lo stesso atteggiamento di Gesù (cfr. Rm 8,15; Gal 4,6). Fa della Chiesa un'esperienza assidua di preghiera, fin dall'inizio del suo cammino storico (cfr. At 1,14; 2,42). Da persona a persona, da una generazione all'altra, sotto la guida dei pastori, il linguaggio e l'atteggiamento della preghiera si comunicano come per osmosi, dando luogo a tradizioni liturgiche, teologiche e spirituali.

I grandi maestri e modelli sono soprattutto i santi. Gli ambienti dove ci si educa a pregare sono in concreto le parrocchie, specialmente attraverso l'assemblea festiva, i santuari, in occasione soprattutto di pellegrinaggi, le comunità religiose, le aggregazioni particolari di fedeli e, con una efficacia tutta propria, le famiglie cristiane, dove i figli imparano dai genitori a sentire la presenza di Dio, a intrattenersi con lui al mattino e alla sera, a benedirlo per la mensa e per tutti i suoi doni.

1.6 La religiosità popolare

La formazione alla preghiera passa anche attraverso la religiosità popolare: idee, atteggiamenti, simboli e comportamenti riguardanti la realtà religiosa, condivisi e tramandati in un gruppo sociale. Le sue espressioni privilegiate sono i riti di passaggio da una fase all'altra della vita, il culto dei defunti, le feste e le ricorrenze, l'inclinazione a credere nei miracoli e nelle apparizioni, la venerazione di immagini e reliquie, le processioni, i pellegrinaggi ai santuari. Le singole persone vi trovano protezione contro la precarietà e l'ansia, che insidiano l'esistenza.

La pietà popolare ha senz'altro dei limiti. Tuttavia «non può essere né ignorata, né trattata con indifferenza o disprezzo, perché è ricca di valori, e già di per sé esprime l'atteggiamento religioso di fronte a Dio. Ma essa ha bisogno di essere di continuo evangelizzata, affinché la fede, che esprime, divenga un atto sempre più maturo e autentico» L'evangelizzazione non distrugge, ma assume ciò che trova di buono, lo purifica e lo perfeziona. Così, ad esempio, la pastorale dei santuari a volte integra felicemente quella delle parrocchie, offrendo occasioni privilegiate di conversione e di formazione.

2. COLLOQUIO CON DIO

2.1 Comunione consapevole

In ogni religione la preghiera è il gesto centrale. Gesù stesso pregava a lungo, interrompendo la sua attività. Da che cosa nasce questa necessità vitale? Perché non basta dedicarsi con onestà e generosità agli impegni familiari e professionali e alle opere buone?

La vita non è solo efficienza e lavoro; è anche contemplazione, amicizia, gioco, festa. Nella preghiera l'uomo vive consapevolmente la dipendenza da Dio e l'amore per lui; ringrazia e loda per i doni ricevuti; chiede e si dispone ad accogliere quelli sperati. Più precisamente il cristiano attua consapevolmente la comunione filiale con Dio in Cristo, esprimendo l'atteggiamento fondamentale di fede, speranza e carità

con modulazioni diverse secondo le situazioni, gioiose o tristi, individuali o comunitarie.

2.2 Da persona a persona

La preghiera è il rapporto con Dio divenuto pienamente consapevole; per questo non manca mai in ogni autentica vita religiosa. Alcune tradizioni la intendono come colloquio con Dio, altre come rientro solitario in se stessi.

Per i cristiani, nella storia della salvezza Dio si rivela non come potenza anonima, ma come soggetto personale, che parla, ascolta, è sempre vicino. Pregare, allora, significa dialogare con lui da persona a persona, dargli del tu, mettersi davanti a lui faccia a faccia, cuore a cuore.

2.3 Si prega il Padre

Il nostro primo interlocutore è la prima persona della Santissima Trinità. Il cristiano, sia nella lode sia nella supplica, in definitiva si rivolge sempre a Dio Padre, principio senza principio delle altre persone divine e di ogni dono partecipato alle creature. La sua preghiera, come tutta la sua vita, è sempre un andare al Padre insieme a Cristo nello Spirito (cfr. Ef 5,19.20). Sostanziata di adorazione e di amore filiale, animata dallo Spirito e associata al sacrificio pasquale di Gesù, essa giunge gradita al cuore del Padre e lo fa trasalire di tenerezza.

2.4 Si prega con Cristo e si prega Cristo

Se il Padre è la meta, Gesù Cristo è «la via» (Gv 14,6). Egli associa alla propria preghiera quella della Chiesa e di tutta l'umanità. Ogni esperienza di orazione, dal balbettio infantile alla contemplazione mistica, si compie nel suo nome.

Gesù intercede per noi come mediatore; ma come persona divina è anche destinatario della nostra preghiera; «prega per noi, prega in noi ed è pregato da noi» (sant'Agostino). Già nel Nuovo Testamento si trovano preghiere rivolte a Gesù (cfr. Gv 20,28; At 7,59-60; Ap 22,20) e la formula Marana tha "Signore vieni" (cfr. 1 Cor 16,22) appartiene al primitivo strato aramaico della tradizione neotestamentaria, come Abbà (cfr. Mc 14,36; Rm 8,15; Gal 4,6). Tutte le tradizioni liturgiche successive contengono preghiere rivolte a Cristo. Merita anche di essere ricordata, per il grande rilievo che ha nella spiritualità orientale, l'invocazione del nome di Gesù, tramandata dai monaci del Sinai, di Siria, dell'Athos. La formula viene ripetuta con frequenza facendo riferimento al battito del cuore o al ritmo della respirazione: "Gesù Cristo, Figlio di Dio, Signore, abbi pietà di me peccatore". La nostra povertà di peccatori è avvicinata ai titoli della sua grandezza. A lui ci accostiamo come mendicanti fiduciosi nella sua misericordia.

2.5 Si prega nello Spirito e si prega lo Spirito

Lo Spirito Santo ci fa dire: «Abbà, Padre!» (Rm 8,15) e «*intercede per i credenti secondo i disegni di Dio*» (Rm 8,27). Unisce tutta la Chiesa all'unica preghiera di Cristo e la rivolge al Padre. È anche il dono fondamentale che dobbiamo chiedere (cfr. Lc 11,13). Essendo poi persona divina, è interlocutore della nostra

preghiera: non solo prega in noi e per noi, ma è pregato da noi. La liturgia contiene splendide invocazioni rivolte allo Spirito, come la sequenza di Pentecoste “Vieni, Santo Spirito” e l’inno “Vieni, Spirito creatore”.

2.6 Si prega insieme ai santi e si pregano i santi

In dipendenza da Cristo unico mediatore, anche i santi sono cooperatori e destinatari della nostra preghiera. Ci insegnano a pregare con l’esempio e gli scritti; lodano e supplicano Dio insieme con noi. Al di là della nostra consapevolezza esplicita, preghiamo sempre inseriti nella comunione universale in Cristo e mai come individui isolati. Siamo dunque accompagnati dai santi. Ma possiamo anche dialogare con loro, lodarli e supplicarli, perché sono persone. Non costituiscono uno schermo nei confronti di Dio e di Cristo. Lodandoli, celebriamo un frutto del mistero pasquale e un riflesso della bontà divina. Ricorrendo alla loro intercessione, riconosciamo umilmente che siamo indegni di presentarci davanti a Dio e abbiamo bisogno della solidarietà dei fratelli.

Tra i santi ha una posizione singolare la Vergine Maria. È il modello della preghiera cristiana, intesa come ascolto, contemplazione, lode, intercessione (cfr. Lc 1,38.48-55; 2,19.51; Gv 2,3). Accompagna, quasi in un perenne cenacolo, la preghiera della Chiesa (cfr. At 1,14). A lei salgono sempre la lode commossa e la supplica fiduciosa. Insieme al “Padre nostro” la preghiera più familiare è l’”Ave Maria”, costituita appunto da un saluto gioioso di lode per le meraviglie che Dio ha compiuto in lei e per mezzo di lei, dandoci Gesù, e da una supplica, perché nella sua santità interceda per noi peccatori, per le nostre attuali necessità e per il momento decisivo della morte.

2.7 Si prega anche con il corpo

La preghiera cristiana è un dialogo a più voci, che ha l’ultimo riferimento in Dio Padre. A questo dialogo il credente non partecipa solo con la mente, ma con tutta la persona: intelligenza, volontà, affettività, corporeità. La preghiera nasce dal cuore, ma coinvolge anche il corpo. Gesù stesso prega a voce alta e con i gesti (cfr. Mt 11,25-25; Mc 14,35-36; Lc 22,41). L’adesione interiore a Dio si esprime e si sviluppa nel linguaggio del corpo, valorizzando numerosi simboli vocali, gestuali, ambientali.

Le parole spontanee, le formule, i testi sacri hanno evidentemente un grande rilievo. Entrano nella stessa orazione mentale. Perfino nella contemplazione una parola ripetuta serve a tenere desto l’amore.

La musica e il canto fanno vibrare intensamente le segrete profondità del cuore. Per questo in connessione con la liturgia si è formato un patrimonio immenso e meraviglioso di creazioni musicali.

I gesti sono simboli di atteggiamenti spirituali. Variano da una cultura all’altra, anzi da un’assemblea all’altra. I più comuni sono: le posizioni del corpo in piedi, seduto, in ginocchio, prostrato a terra; il movimento delle mani, il cammino processionale, la danza. Devono essere fatti con dignità, espressività e devozione. Infine svolgono una funzione simbolica i luoghi, gli edifici sacri, l’arredamento, le immagini.

2.8 Immagini sacre

«Del Dio invisibile non fare nessuna immagine; ma quando tu vedi l'incorporeo divenuto uomo, fa l'immagine della forma umana; quando l'invisibile diventa visibile nella carne, dipingi la somiglianza dell'invisibile» (san Giovanni Damasceno). Dio è mistero invisibile. Direttamente in se stesso non è rappresentabile, ma si è reso visibile nel suo Figlio fatto uomo (cfr. Gv 14,9). Il Cristo a sua volta riflette la sua perfezione su Maria, gli angeli e i santi, su ogni uomo e sull'intero mondo creato. Così dall'unica perfetta immagine derivano altre immagini viventi. Infine un'ulteriore derivazione sono da considerare le opere d'arte dipinte o scolpite, come una figura riflessa nello specchio. Le immagini artistiche rimandano dunque alle persone, a Cristo e quindi al mistero di Dio. La loro contemplazione non solo facilita la conoscenza, ma ravviva una comunione vitale, realizza un incontro, irradia una presenza. La loro mediazione non è solo didattica, ma anche culturale. Si rivela particolarmente valida in una civiltà delle immagini, qual è la nostra. Ci dona un aiuto prezioso per pregare e ci invita a scoprire il volto di Dio negli uomini, nostri compagni di viaggio.

3. DIMENSIONI DELLA PREGHIERA

3.1 Adorazione

Sono estremamente vari i sentimenti delle persone che pregano e le forme espressive. Ci sono però alcuni atteggiamenti comuni che caratterizzano costantemente la preghiera autentica.

L'uomo davanti a Dio avverte innanzitutto la propria povertà di creatura e la propria indegnità di peccatore; trabocca di meraviglia per la sua infinita grandezza e santità. Alla base della preghiera c'è l'adorazione. L'etimologia della parola fa riferimento al gesto di portare la mano alla bocca, per tacere e ascoltare, e al gesto di prostrarsi fino a toccare la terra con la bocca. Adorazione significa dunque umiltà profonda, silenzio pieno di stupore, ascolto attento e obbediente.

Verifichiamo se per caso non parliamo troppo nella preghiera. Forse portiamo anche là il nostro protagonismo. Forse dobbiamo tacere e ascoltare di più.

3.2 Benedizione

In continuità con l'adorazione si trova la benedizione, modalità tipicamente biblica della preghiera. Benediciamo Dio perché egli per primo ci ha benedetti e ci benedice. La creazione e la storia della salvezza sono una grande benedizione dal principio alla fine, una continua azione benevola di Dio per dare la vita (cfr. Ef 1,3-14). Bisogna allora benedire il Signore, cioè lodarlo e ringraziarlo; benedirlo in ogni circostanza, anche dolorosa (cfr. Tb 4,19; 1 Ts 5,18); benedirlo coinvolgendo anche gli altri (cfr. Sal 34,2-4). Il Nuovo Testamento conserva cantici e altre formule di benedizione (cfr. Lc 1,46-55.68-79; 2,29-32; 2 Cor 1,3-7; Ef 1,3-14; 1 Pt 1,3-5) e presenta Gesù stesso nell'atto di benedire il Padre (cfr. Mt 11,25-27).

La benedizione è dunque un movimento ascendente di lode e di ringraziamento per i beni che abbiamo ricevuto; successivamente dà avvio anche a una dinamica discendente, trasformandosi in una supplica perché Dio conceda altri beni a noi e a tutti gli uomini (cfr. Rm 15,5-6.13; 2Cor 13,13; Ef 6,23-24). Tenendo presente questa duplice dinamica della benedizione, possiamo formulare una definizione della preghiera di sapore classico: elevazione della mente a Dio per lodarlo e chiedergli cose convenienti alla salvezza. Possiamo anche vedervi sintetizzate alcune fondamentali dimensioni della preghiera: lode e ringraziamento, domanda e intercessione.

3.3 Lode

La lode nasce dalla contemplazione e dalla meraviglia davanti alle opere di Dio e a Dio stesso. Esprime amore disinteressato e gioia. È il culmine a cui tende la preghiera. Non per niente la liturgia conclude ogni salmo con la dossologia: «Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo, come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen».

3.4 Ringraziamento

Il ringraziamento ha il suo grande motivo nel disegno universale di salvezza che Dio sta attuando per mezzo di Gesù Cristo. Diventa però più vivo e intenso quando facciamo esperienza personale dei benefici divini; diventa più profondo quando in ogni cosa sappiamo vedere un dono di Dio e una possibilità di bene.

3.5 Domanda

La preghiera di domanda esprime l'atteggiamento di fede nella concretezza dei nostri bisogni. Non modifica la volontà di Dio, perché egli da sempre la conosce e ne tiene conto. Ci prepara piuttosto a ricevere i doni da lui predisposti. *«Egli vuole che nella preghiera si eserciti il nostro desiderio, in modo che diventiamo capaci di ricevere ciò che egli è pronto a darci»* (sant'Agostino). Dobbiamo dunque desiderare seriamente, chiedere con insistenza e pazienza, pronti a cooperare con lui e a fare la sua volontà (cfr. Mt 7,21).

«Tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, lo otterrete» (Mt 21,22). Con queste parole il Signore non si è impegnato a esaudire tutti i nostri desideri, ma a compiere tutte le sue promesse. Dobbiamo chiedere innanzitutto il regno di Dio (cfr. Mt 6,10.32-34), la presenza dello Spirito Santo in noi (cfr. Lc 11,9-13). Possiamo anche chiedere con semplicità e fiducia qualunque cosa buona, secondo le nostre necessità; ma senza pretese, subordinando il desiderio alla volontà di Dio, lasciandoci condurre per le vie misteriose della Provvidenza.

Dio spesso non esaudisce la nostra richiesta concreta; ma ci viene incontro in un modo più alto, come fece con Gesù che fu liberato dalla morte in maniera diversa da come umanamente desiderava (cfr. Eb 5,7-9). Così veniamo trasformati interiormente; ci conformiamo alla divina volontà di salvezza; riceviamo energie e motivazioni più pure. Questa è la prima efficacia della preghiera. In questo senso è

sempre efficace e *«rende possibile ciò che è impossibile, facile ciò che è difficile»* (san Giovanni Crisostomo).

3.6 Intercessione

Quando la supplica è fatta a favore degli altri, si chiama intercessione. Dio vuole che ci amiamo e preghiamo gli uni per gli altri. Vuole perfino che preghiamo per i nemici e domandiamo perdono per i loro peccati (cfr. Mt 5,44; Rm 12,14). A volte ispira ai santi una generosità inaudita, che li porta quasi a dimenticare la propria salvezza. Mosè supplica: *«Se tu perdonassi il loro peccato... E se no, cancellami dal tuo libro!»* (Es 32,32). San Paolo confida: *«Vorrei essere io stesso anàtema, separato da Cristo a vantaggio dei miei fratelli»* (Rm 9,3). Santa Caterina da Siena esclama: *«Io non mi partirò dalla tua presenza, finché non vedrò che tu gli faccia misericordia... E che sarebbe per me, se vedessi di avere la vita eterna, e il tuo popolo la morte?»*. Recentemente il beato don Orione si colloca sulla stessa linea: *«Ponimi, o Signore, sulla bocca dell'inferno perché io, per la misericordia tua, la chiuda»*. La carità ci mette in sintonia con la compassione di Dio per tutti gli uomini e con l'intercessione universale di Cristo. *«La nostra preghiera è pubblica e comunitaria, e quando preghiamo, preghiamo non per una sola persona, ma per tutto il popolo, perché tutti siamo una cosa sola. Il Dio della pace e maestro della concordia, che ci ha insegnato l'unità, volle che ognuno pregasse per tutti, come in uno egli portò tutti»* (san Cipriano).

A motivo del suo potere sul cuore di Dio, la preghiera di intercessione ha una grande incidenza nella vita della Chiesa e nella storia dell'umanità. Tante persone umili e nascoste, come gli eremiti, le monache di clausura, i malati, sostengono e orientano con la loro preghiera l'azione pastorale dei sacerdoti, dei missionari, dei vescovi e del papa, perché gli apostoli piantano e irrigano, ma Dio fa crescere (cfr. 1 Cor 3,6); influiscono sulle vicende dei popoli e sul corso dei grandi avvenimenti più dei personaggi pubblici che fanno rumore.

4. LA FATICA DI PREGARE

4.1 Combattimento con Dio

Chi si giustifica in un modo, chi in un altro: *«Non ho tempo»*; *«Ho cose urgenti da fare»*; *«Non mi sento bene»*. Non sarebbe forse meglio riconoscere lealmente che pregare è faticoso e noi non ne abbiamo voglia?

La Bibbia a volte presenta la preghiera come un combattimento con Dio, un impegno difficile (cfr. Sal 106,23; Ez 22,30; Rm 15,30; Col 4,12). Tradizionalmente i maestri di spiritualità la vedono simboleggiata nel misterioso episodio della lotta di Giacobbe con l'angelo, che si rivela essere addirittura la forma di un'apparizione divina (cfr. Gen 32,23-33). Giacobbe resiste tenacemente per tutta la notte: *«Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!»* (Gen 32,27). Al sorgere del sole ottiene la benedizione e lo lascia andare. Dio si lascia conquistare, ma vuole una fede salda, un desiderio appassionato.

Gesù, raccontando le parabole dell'amico importuno e della vedova molesta (cfr. Lc 11,5-8; 18,1-8), raccomanda un'umiltà perseverante, che non si lascia abbattere dalla delusione e dallo scoraggiamento. L'apostolo Paolo vuole che i cristiani siano «*perseveranti nella preghiera*» (Rm 12,12) e li esorta: «*Pregate incessantemente... vigilando... con ogni perseveranza*» (Ef 6,18). Purtroppo siamo superficiali e, come osserva il santo Curato d'Ars, «*quante volte veniamo in chiesa senza sapere che cosa dobbiamo fare o domandare, mentre ogniqualvolta ci rechiamo da qualcuno sappiamo bene perché ci andiamo!*».

4.2 Lotta con se stessi

La preghiera è anche una lotta con noi stessi. Noi spontaneamente siamo più portati all'azione che alla preghiera. L'azione, anche quella apostolica, comporta sempre una certa affermazione di sé. La preghiera invece è ricettività e attesa paziente. Esige perciò abnegazione.

A volte il nostro cuore è insensibile ai pensieri spirituali; non riesce a pensare a Dio con amore e consolazione. Questa aridità può derivare da depressione psichica oppure da accidia, tiepidezza, affetti disordinati. Dobbiamo contrastarla rimanendo fedeli agli impegni stabiliti e facendo la volontà di Dio, anche quando non ci sentiamo gratificati.

Andiamo facilmente soggetti a distrazioni della mente, per motivi di temperamento, stanchezza, scarso interesse e dissipazione. Dobbiamo evitare quelle volontarie, che offendono Dio, concentrando l'attenzione su di lui e sul senso generale della preghiera, non certo su ogni singola parola, perché sarebbe impossibile. Dobbiamo prevenire, per quanto possiamo, quelle involontarie, perché anch'esse sono dannose. È importante prepararsi con il raccoglimento, scegliere un tempo adatto e un luogo tranquillo, assumere una posizione del corpo dignitosa, calma e conforme al contenuto della preghiera, applicarsi senza fretta, unificare la preghiera con lo studio, il lavoro, gli affetti e gli interessi vitali.

5. PREGHIERA CONTINUA

5.1 Preghiera e opere

Gesù si ritirava spesso a pregare, sospendendo ogni altra occupazione. Terminati quei momenti privilegiati di intimità con il Padre, rimaneva costantemente rivolto a lui nell'amore, faceva in ogni cosa la sua volontà.

I tempi dedicati alla preghiera pura, liberi da ogni altra attività, hanno valore in se stessi come attuazione esplicita e consapevole del rapporto di amore con Dio. Consentono inoltre di trasformare in preghiera anche gli altri tempi dedicati alle varie occupazioni. «*Pregate incessantemente, in ogni cosa rendete grazie*» (1Ts 5,17-18). La preghiera è continua, se è continuo l'amore, se in ogni cosa facciamo la volontà di Dio: «*Prega sempre colui che unisce la preghiera alle opere che deve fare e le opere alla preghiera... In questo senso si può considerare tutta la vita dell'uomo santo*

come una grande preghiera; ciò che siamo abituati a chiamare preghiera ne forma solo una parte» (Origene).

5.2 Alla presenza di Dio

L'unione con Dio non comprende solo gli esercizi di preghiera in senso proprio, ma anche il lavoro, lo studio, i rapporti familiari e sociali, il divertimento e la sofferenza, la vita e la morte. Occorre però evitare la dispersione e orientare tutto al Signore. Abbiamo bisogno di tempi più o meno prolungati di preghiera sincera e intensa, per attingere l'energia necessaria. Abbiamo bisogno di ravvivare spesso durante il giorno l'attenzione al Signore, sia pure per un istante. *«È possibile anche al mercato e durante una passeggiata solitaria fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile anche nel vostro negozio, sia mentre comprate sia mentre vendete, e anche mentre cucinate»* (san Giovanni Crisostomo). Per rispondere a questa esigenza, gli antichi Padri hanno inventato la pratica delle giaculatorie, formule brevi e semplici, da ripetere frequentemente. Sono assai utili, purché corrispondano al vissuto concreto, rimangano fresche e ferventi, non scadano nell'automatismo dell'abitudine.

Orientati a Dio dagli esercizi di preghiera e dai frequenti richiami dell'attenzione, possiamo vivere alla sua presenza con sempre maggiore continuità. Dio è in ogni persona, in ogni cosa, in ogni evento lieto o triste, ordinario o straordinario. Tutto è voluto o almeno permesso da lui. Tutto viene offerto a noi come un dono e una possibilità di bene. Se sappiamo riconoscere la sua presenza e accogliere la sua volontà, se facciamo ogni cosa nel modo migliore, con prontezza e pace interiore, la nostra vita diventa un dialogo permanente, una preghiera continua. *«Per me la preghiera è uno slancio del cuore, un semplice sguardo gettato verso il cielo, un grido di gratitudine e di amore nella prova come nella gioia»* (santa Teresa di Lisieux).

6. MOLTEPLICI ESPERIENZE DI PREGHIERA

6.1 Le forme della preghiera vocale

La preghiera vocale è quella in cui l'adesione del cuore viene espressa simbolicamente all'esterno mediante parole, gesti e riti. Si distingue in preghiera liturgica, comunitaria e privata.

La preghiera liturgica è compiuta, seguendo formule e riti ufficiali, da un ministro o da un'assemblea che rappresenta legittimamente e manifesta la Chiesa universale. Comprende la Messa, la celebrazione dei sacramenti, la liturgia delle ore, le benedizioni. È la preghiera di più alto valore, perché attualizza e comunica l'azione salvifica di Dio nel mondo mediante Cristo nello Spirito.

La preghiera comunitaria non ufficiale si attua in forme e pratiche molto varie: adorazione eucaristica, via crucis, rosario, celebrazioni della Parola, processioni... Le prime tre pratiche possono essere compiute anche individualmente in privato. Un'attenzione particolare merita il rosario. Unisce la recitazione del "Padre nostro",

delle “Ave Maria” e del “Gloria” alla meditazione degli eventi salvifici. «*Se il rosario non è preghiera contemplativa, è un corpo senz'anima, un cadavere*» (Paolo VI). Mentre rivolgiamo a Maria la lode con il saluto “Ave Maria” e l’invocazione con la formula “Santa Maria”, insieme con lei siamo rivolti a Gesù, motivo della lode e fondamento dell’invocazione, riviviamo con lei i misteri salvifici del suo Figlio e li meditiamo nel nostro cuore (cfr. Lc 2,19.51). Nello stesso tempo possiamo insieme con lei chiedere l’intervento del Signore per una necessità particolare. Così questa preghiera vive di una triplice attenzione: a Maria, a Cristo, alle attuali necessità degli uomini.

La preghiera privata non ha bisogno di formule prestabilite come quella liturgica e comunitaria. Può esprimersi con spontaneità, con il vantaggio di una maggiore aderenza alla situazione personale. Se impiega formule fisse, deve calarle nel vissuto concreto. Questa attualizzazione è facile, perché i testi sono sempre di intonazione generale.

6.2 Preghiera mentale

A differenza della preghiera vocale nelle sue varie forme, la preghiera mentale non si esprime all’esterno con un linguaggio articolato. Si compie nel mondo interiore dell’intelligenza, della volontà e del sentimento: «*Non è altro che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo di essere amati*» (santa Teresa D’Avila). Possiamo distinguere in essa la meditazione, l’orazione di raccoglimento, la contemplazione mistica.

6.3 Meditazione

La meditazione consiste nel riflettere su qualche verità della fede, per crederla con più convinzione, amarla come un valore attraente e concreto, praticarla con l’aiuto dello Spirito Santo. Si tratta di una «*conoscenza amorosa*» (san Giovanni della Croce). Implica riflessione, amore e proposito pratico. Il suo valore sta «*non nel molto pensare, ma nel molto amare*» (santa Teresa D’Avila).

I metodi possono essere quanto mai diversi. Si può meditare recitando adagio il “Padre nostro”, ripetendo lentamente una frase biblica, guardando con devozione un’immagine sacra. Di solito ci si aiuta con la lettura di un passo biblico, di un testo liturgico o di un libro di spiritualità. Eccone una esemplificazione per una durata di almeno mezz’ora: mettersi alla presenza di Dio, coinvolgendo anche il corpo in posizione adatta; invocare lo Spirito Santo maestro interiore della preghiera; leggere un testo breve; considerare il contenuto, il suo valore, le sue motivazioni; rivedere alla sua luce la propria vita, le carenze, gli ostacoli e le possibilità; dialogare con il Signore, esprimendo affetti e propositi; condensare l’impegno preso o il senso centrale dell’esercizio svolto in una giaculatoria o comunque in una formula breve, da ricordare e vivere durante il giorno.

6.4 Orazione di raccoglimento

Con l’andar del tempo l’esercizio della meditazione si semplifica, il cuore prevale sulla riflessione. Si arriva gradualmente all’orazione di raccoglimento. Ci si

libera da immagini e pensieri particolari, da ricordi, preoccupazioni e progetti. Si rivolge una semplice attenzione amorosa a Dio, a Gesù Cristo, a qualche sua perfezione, a qualche evento salvifico. Si rimane in atteggiamento di amore silenzioso davanti al Signore presente nel nostro intimo. Ci si lascia trasformare dal suo Spirito, che può causare consolazione o desolazione, ma senz'altro purifica e fortifica nella carità. Quando il fervore di questa esperienza si attenua, è bene ritornare alla meditazione discorsiva o alla preghiera vocale.

6.5 Contemplazione mistica

Non l'impegno personale, ma l'azione dello Spirito Santo introduce nella contemplazione mistica, un'esperienza di Dio senza concetti, senza immagini e senza parole. L'uomo non può né raggiungerla né farla durare a volontà; può solo prepararsi a riceverla. Questo dono ineffabile comporta nelle cosiddette "notti mistiche" la dolorosa impressione di essere abbandonati da Dio. Altrimenti implica l'intuizione diretta e indubitabile della presenza delle persone divine e dell'unione di amore con esse, con una gioia *«superiore a tutti i beni e le soddisfazioni del mondo presi insieme»* (santa Teresa D'Avila).

L'esperienza mistica può essere accompagnata da vari fenomeni paranormali. Si tratta di fenomeni conoscitivi: rivelazioni, visioni, locuzioni, profezie, chiaroveggenza, scienza infusa; oppure di fenomeni psicosomatici: estasi, levitazioni, bilocazioni, stigmate, luminosità, profumo, inedia. Questi fatti, sebbene attirino l'attenzione e destino meraviglia, hanno un valore secondario, non paragonabile alla sublimità della vita divina e della contemplazione infusa.

7. IL PADRE NOSTRO

7.1 Centralità

Il "Padre nostro" è il modello di ogni preghiera, anzi la sintesi di tutto il vangelo. Il suo posto, secondo l'evangelista Matteo, è al centro del discorso della montagna, cioè al centro del programma di vita dei discepoli di Cristo (cfr. Mt 6,9-13). Serve infatti a chiedere che il regno di Dio venga in pienezza e che noi possiamo vivere in modo da poterlo accogliere.

La Chiesa da parte sua riconosce da sempre la centralità di questa preghiera. Le prime generazioni cristiane la recitano tre volte al giorno. I neofiti la ricevono come una consegna solenne durante l'iniziazione. La celebrazione della Messa la colloca tra la preghiera eucaristica e il rito della comunione, per chiedere che il Regno, già compiuto in Cristo morto e risorto, si compia anche in noi. La liturgia delle ore la include nei due momenti principali: lodi e vesperi.

7.2 Dono del Signore Gesù

Giustamente il "Padre nostro" porta il nome di "Preghiera del Signore". Il Signore Gesù ha consegnato una volta per sempre questa formula ai discepoli di ogni tempo. Il Signore Gesù comunica incessantemente lo Spirito Santo, perché la

preghiera sia viva (cfr. Gal 4,6). Partecipando alla sua vita filiale, ci avviciniamo al Mistero infinito con la gioiosa certezza di essere amati e, con umile audacia, «*osiamo dire: Padre nostro*» (dalla liturgia).

7.3 Invocazione a Dio vicino e sublime

- a) «**Padre**» è il nuovo nome di Dio (Tertulliano); è la rivelazione propria, portata da Gesù. «Nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare» (Mt 11,27). Dio è Padre perché ha un Figlio unigenito; diventa Padre degli uomini perché li ama fino a dare il suo Figlio e li fa partecipare alla vita di lui. La sua tenerezza si manifesta soprattutto verso i figli perduti. Al Padre ci si rivolge con il cuore pieno di commozione, stupore, gratitudine, umile e incrollabile confidenza, perseverando nella preghiera anche quando egli sembra assente, desiderando di imitare la sua misericordia nei rapporti con gli altri.
- b) «**Padre nostro**» è Dio, perché lo Spirito Santo coinvolge nel rapporto filiale ognuno di noi personalmente, ma in unità con Cristo e con gli altri. Ognuno si sente amato in Cristo e riceve gli altri come fratelli nella grande famiglia che è la Chiesa. La preghiera rivolta al Padre comune non può non essere solidale con tutti e per tutte le necessità.

Mentre è vicinissimo come Padre, Dio rimane altissimo nella sua trascendenza. Lo riconosciamo, aggiungendo: «che sei nei cieli». I cieli qui non indicano un luogo, ma un modo di essere. Dio è al di sopra di tutto; è nella perfezione assoluta, alla quale siamo chiamati a partecipare con tutte le cose.

7.4 Le domande

Nella prospettiva della celeste perfezione del Padre si muove l'anelito profondo che prende corpo nelle sette domande della preghiera. Le prime tre chiedono la gloria di Dio, che cioè Dio sia tutto in tutti, si compia il suo regno, si realizzi pienamente il suo disegno di salvezza. Le altre quattro riguardano la nostra vita, perché il regno di Dio coincide con la vita dell'uomo, e ci fanno chiedere pane e liberazione integrale.

- a) «**Sia santificato il tuo nome**». Fa' che il tuo nome sia riconosciuto nella sua santità e sia glorificato. Fatti riconoscere come Dio mediante il tuo popolo, purificato dal peccato e raccolto nell'unità (cfr. Ez 36,22-28). Abita tra noi in maniera più trasparente. La nostra vita ti manifesti tra i pagani (cfr. Rm 2,24). Aiutaci a costruire un mondo più umano, perché il tuo nome sia benedetto da tutti.
- b) «**Venga il tuo regno**». Il regno di Dio, già presente mediante Gesù, giunga presto a compimento, perché è «giustizia, pace e gioia nello Spirito Santo» (Rm 14,17). Cristo è venuto per il bene degli uomini, perché «abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza» (Gv 10,10). Tutte le creature saranno pienamente se stesse, quando egli le riconurrà definitivamente al Padre (cfr. 1 Cor 15,24-28). Che la storia si affretti a camminare verso l'ultimo traguardo!

- c) **«Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra».** Dio attui presto «il mistero della sua volontà,.. il disegno cioè di ricapitolare in Cristo tutte le cose, quelle del cielo come quelle della terra» (Ef 1,9-10). La sua volontà è «che tutti gli uomini siano salvati» (1Tm 2,4). Il suo progetto, che è già realtà in cielo per Cristo risorto, i santi e gli angeli, si realizzi anche per coloro che ancora camminano faticosamente sulla terra. Convinti che esso supera i nostri angusti pensieri e desideri, come Gesù chiediamo che si compia la volontà del Padre e non la nostra (cfr. Mc 14,36). Confidiamo nell'efficacia della sua grazia (cfr. Ef 1,11), ma siamo pronti a cooperare e obbedire.
- d) **«Dacci oggi il nostro pane quotidiano».** Concedici fin d'ora di gustare i beni spirituali del tuo convito regale (cfr. Lc 14,15) e di avere in sovrappiù il necessario per vivere giorno per giorno (cfr. Mt 6,31). Abbiamo fiducia in te e vogliamo lavorare senza affanno, ma con senso di responsabilità. Vogliamo condividere con gli altri il pane che ci dai, perché sia veramente “nostro” e non egoisticamente posseduto.
- e) **«Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori».** Riconosciamo di essere peccatori, «poiché tutti quanti manchiamo in molte cose» (Gc 3,2). Invochiamo la misericordia di Dio e ci disponiamo a riceverla, perdonando da parte nostra chi ci ha fatto dei torti. Ci mettiamo in sintonia con Dio. Così una sola corrente di amore misericordioso passa da Dio a noi, e da noi agli altri. Una forza di riconciliazione entra nella storia e fa crescere la pace tra le persone e tra gli stessi popoli.
- f) **«Non ci indurre in tentazione».** Sappiamo che Dio «non tenta nessuno al male» (Gc 1,13). Chiediamo che Dio non ci lasci soccombere nella tentazione, che ci conceda la grazia della perseveranza finale. Da parte nostra saremo vigilanti per non imboccare la via del peccato: «Non lasciare che il mio cuore si pieghi al male e compia azioni inique con i peccatori» (Sal 141,4).
- g) **«Ma liberaci dal male».** Domandiamo di essere liberati dal «potere del maligno» (1Gv 5,19), che ostacola il regno di Dio, e dai mali spirituali e fisici, di cui è artefice. «Liberaci!»: con questo grido appassionato la preghiera raccoglie il gemito del tempo presente, l'anèlito alla liberazione integrale, al compimento ultimo.

Nell'uso liturgico al testo evangelico del “Padre nostro” si aggiunge spesso la dossologia: «Tuo è il regno, tua è la potenza e la gloria nei secoli»; è un atto di fede nella regalità divina che dà senso alla storia.