



PREGARE LA PAROLA

✠ Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

PREGHIERA INIZIALE

Spirito Santo,

Gesù ha rivelato il tuo mistero,

**ha detto che tu sarai il nostro Consolatore ogni giorno
fino al suo ritorno. noi crediamo in te.**

Vieni e vinci ogni paura dentro di noi,

rendici felici di credere, di sperare e di amare.

Metti entusiasmo nella nostra vita,

mitizza e serenità nel nostro cuore.

Togli ogni fermento di divisione,

fa' che siamo sempre una cosa sola,

affinché il mondo creda in Gesù, Figlio di Dio.

Vieni e guidaci nella Verità,

facci amare la Scrittura

per riconoscere la voce viva di Gesù;

rendici umili e semplici

per comprendere i misteri del Regno di Dio.

Vieni e libera il nostro spirito dal peso del peccato!

Vieni e parla dentro di noi

perché possiamo lodare Dio e la sua misericordia!

Vieni e portaci fuori del Cenacolo

a dire con forza che solo in Gesù

si incontra la vita che diventa carità.

Amen.

I. PREGARE

⁷«Pregando, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. ⁸ Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. ⁹Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli;

sia santificato il tuo nome;

¹⁰*venga il tuo regno;*

sia fatta la tua volontà

come in cielo così in terra.

¹¹*Dacci oggi il nostro pane quotidiano,*

¹²*e rimetti a noi i nostri debiti*

come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,

¹³*e non c'indurre (abbandonarci) in tentazione, ma liberaci dal male» (Mt 6,5-13).*

1. DEFINIZIONE

La preghiera è **elevazione della mente a Dio per lodarlo e per chiedergli cose convenienti alla salvezza eterna.**

Abbiamo quindi due finalità:

- **LA LODE:** è il primo atto della preghiera e il più nobile in assoluto.
- **LA DOMANDA:** essa deve riguardare primariamente la salvezza eterna. Non si può domandare a Dio un beneficio anche materiale senza prima chiedergli la guarigione dello spirito e la liberazione dal male.

Potere della preghiera

- **Certezza della salvezza:** «Chiunque invocherà il nome del Signore, sarà salvato» (Gl 3,5).
- **Forza per combattere il male:** «Vegliate e pregate per non entrare in tentazione» (Mc 14,38).

- **Luce alla nostra intelligenza:** «*Pregai e mi fu elargita la prudenza, implorai e venne in me lo Spirito di potenza*» /Sap 7,7).
- «*Se qualcuno di voi manca di sapienza, la chieda a Dio, che dona a tutti generosamente*» (Gc 1,5).

La preghiera può cambiare il corso degli eventi? Dalle parole di Gesù sembra che essa abbia un potere illimitato: «*Quando preghi, entra nella tua stanza e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà*» (Mt 6,6).

La preghiera dell'uomo non resta mai senza una risposta da parte di Dio: «*Qualunque cosa chiederete nel nome mio, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio*» (Gv 14,13); «*In verità, in verità vi dico: Se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, egli ve la darà*» (Gv 16,23).

Nella nostra esperienza quotidiana, però, le cose sembrano non andare così. 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. Perché?

Vi sono condizioni che tolgono efficacia alla preghiera:

- il dubbio e la mancanza di fiducia in Dio: Mc 11,23; 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: Gv 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 di guidare ciascuno in modo diverso e non sempre comprensibile alla nostra mente.

2. I GRADI DELLA PREGHIERA

La tradizione della Chiesa considera la preghiera come un cammino di graduale maturazione nel dialogo con Dio. Come ogni altra re-

lazione personale, anche il rapporto di amicizia con il 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.

a. Preghiera vocale

È la preghiera più semplice, quella che costituisce il primo gradino del cammino spirituale e fatta di formule. Essa non è da intendersi come preghiera fatta ad alta voce, ma come preghiera accessibile a chi è ancora immaturo nel dialogo con Dio, e perciò non gli sgorga nulla da dire a Dio.

In sostanza, nella fase immatura della vita cristiana non si sente il bisogno di parlare con Dio (così come non si sente il bisogno di ascoltarlo nella sua Parola, e la preghiera dei formulari (*Ave Maria, Atto di Fede, Atto di Speranza, le preghiere del mattino e della sera*) è un aiuto per l'elevazione della mente a Dio.

b. Preghiera mentale o meditazione

Questo tipo di preghiera è privo di formule. La definizione non allude al fatto che non è pronunciata con le labbra: anche un'Ave Maria può essere recitata mentalmente e non per questo è una preghiera mentale. Per preghiera mentale bisogna intendere la **meditazione**. La meditazione è una forma di preghiera elevata a cui non si arriva facilmente. Può essere definita anche **preghiera di ascolto**, perché si fonda su un rapporto profondo con la Parola di Dio. Questa forma di preghiera consiste nella capacità di "ascoltare e capire" ciò che sta dicendo *proprio a me* quella Parola, di "sentire" quella Parola utile e illuminante per le situazioni reali che si stanno vivendo.

c. Preghiera del cuore

Consiste nel "**dire**" qualcosa a Dio e rappresenta un livello ancora più alto della meditazione. Quando la persona giunge a **sentire** il bisogno di "parlare" a Dio, di aprirgli il cuore, di esprimergli l'affetto filiale e la lode senza formule prestabilite, ma con parole che vengono dall'intimo, come quelle che si è soliti dire alle persone che più amiamo, allora significa che si è giunti alla preghiera del cuore.

Questo tipo di preghiera si manifesta sia in momenti celebrativi comunitari, sia nella preghiera intima e individuale.

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.

d. La contemplazione

È la forma più elevata di preghiera. 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 lasciando che questo occupi tutto lo spazio della propria interiorità. L'obiettivo è quello di 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 sto interiore, qualche breve frase biblica o liturgica.

3. I TIPI DI PREGHIERA NELLA BIBBIA

I tipi fondamentali di preghiera sono quattro (intercessione, lode, ringraziamento, richiesta di perdono). Ripercorriamo i testi biblici per vedere in quali contesti e in quali situazioni vengono pronunciate.

a. 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 Sodomia 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.

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 sé 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 è 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)

b. 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. È 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 disfacendo, 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.

c. 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 mez-*

zo 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 avan-

ti 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.

d. La preghiera di lode

Tra tutte le forme di preghiera è l'unica che può definirsi “senza tempo”. È 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.

e. La preghiera di ringraziamento

È 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).

f. La preghiera penitenziale

È 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).

4. 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 fati-

ca 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).

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 è necessario 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.

5. 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.

A noi però interessa saper se nel NT e nell'esperienza cristiana, 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; 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 Pa-

dre anche se pronunciata nel profondo di una selva. L'insegnamento del Vangelo di Giovanni è chiaro su questo punto: «*Distruggete 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.

II. PREGARE, VIVERE E RACCONTARE LA PAROLA

Tutto il discorso fatto fin qui ci ha aiutati a comprendere cos'è la preghiera. Essa in fondo è un **dialogo** e in quanto tale presuppone che ci siano due persone a parlarsi e ascoltarsi. Spesso, però, la nostra esperienza di preghiera ci sembra vuota: non sappiamo cosa dire, se non le solite cose, e non "*sentiamo*" niente, e così ci limitiamo a recitare quelle formule che conosciamo per essere sicuri di aver pregato.

C'è una **via** che rende la preghiera più fruttuosa ed efficace? La tradizione della Chiesa dice di sì: si chiama **Lectio Divina**, che è pregare con la Parola. Ma come comportarsi di fronte alla Sacra Scrittura?

1. COME PRENDERE IN MANO LA SCRITTURA

Come si fa dunque ad accostarsi alla Bibbia, come si fa ad ascoltarla?

Innanzitutto, **un atteggiamento**: "*in religioso ascolto*", lo stesso atteggiamento con il quale ci mettiamo davanti alla Eucaristia: **la Chiesa venera le Divine Scritture come fa per il corpo stesso di Cristo** (Dei Verbum 21). L' "*atteggiamento religioso*" va oltre l'interesse intellettuale, oltre la ricerca di qualcosa che serva a me, per consolarmi o scuotermi o per trattare un dato argomento: atteggiamento religioso vuole dire che **davanti al contenuto della Bibbia (e non tanto davanti al libro...)** bisogna mettersi in ginocchio, per-

ché in quel testo Dio sta parlandomi. "Atteggiamento religioso" è togliersi i sandali, come Mosè nell'atto di avvicinarsi al roveto che ardeva.

Per fare un cammino: *"ascoltando creda, credendo spera, sperando ami"*. Si ascolta perché in noi nasca la fede, si crede per vivere nella speranza e affidandosi a Dio, affidandoci a Dio possiamo vivere l'amore, la carità. La Bibbia va letta in questa prospettiva: un ascolto che non diventa atto di fede è solo un esercizio intellettuale, una fede che non diventa speranza è un sentimento sterile, una speranza che non si esprime in carità è morta in sé stessa.

2. COME PERCORRERE QUESTO CAMMINO

a. Fare attenzione al senso letterale

La Bibbia è Parola di Dio in parole umane, saltare questo passaggio è come negare l'incarnazione di Gesù, presenza umana di Dio. Quindi la prima cosa da fare prendendo in mano la Bibbia è **cercare di capire il senso delle parole umane, del testo**. Capire come quel testo è costruito, cosa effettivamente vuole dire, cercare risposte alle parti più oscure servendosi delle note o di semplici commenti. **Prima di capire cosa Dio sta dicendo oggi a me con quel testo, devo capire cosa ha voluto dire l'autore del testo nel momento in cui lo ha scritto, perché l'opera dello Spirito Santo sì è inserita in questo processo letterario.**

b. Confrontare un testo biblico con altri testi della Bibbia

Tutta la Bibbia parla di Gesù, traccia un unico cammino di salvezza che ha in Gesù il suo culmine. Il singolo passo, che ci parla sempre del progetto di Dio, si illumina allora man mano che noi lo confrontiamo con altri passi: in particolare, quando leggiamo l'Antico Testamento dobbiamo andare al **Nuovo, che spiega il vero senso** di quanto in esso è scritto, e quando leggiamo il Nuovo dobbiamo tornare **all'Antico, che illumina** sempre più a fondo l'opera di Gesù. Per fare questo sono utili i rimandi a margine o in nota presenti nelle migliori bibbie.

c. Leggere il testo nel contesto ecclesiale e sacramentale

In pratica: non può capire la Bibbia chi non celebra i sacramenti, e particolarmente l'Eucaristia e la Riconciliazione, e la stessa Bibbia rimane un libro sterile per chi non inizia a spendersi e rischiare per Dio e per i fratelli nella carità attiva. È anche limitante leggere la Bibbia "solo da soli" (e non sempre le assemblee liturgiche colmano questo vuoto).

d. Leggere il testo mossi dalle domande di oggi

È il collegamento Bibbia - giornale. La Bibbia è infatti Parola di Dio e quindi sempre attuale, che ha qualcosa **di nuovo** da dire alle **nuove domande** dell'uomo di oggi. Da una parte la Bibbia dà delle **risposte e delle provocazioni**, ci aiuta a capire meglio la nostra vita, ma dall'altra **la nostra vita, la nostra cultura, le nostre domande, fanno sì che la Bibbia oggi possa dire cose che fino a ieri non ha avuto modo di dire**. Dice S. Gregorio Magno che la Scrittura "*cresce con colui che la legge*".

e. Saper correlare Bibbia e vita

Ciò, ci vuole **una tecnica, una metodologia di lettura** perché l'approccio alla Bibbia diventi fruttuoso. È vero che il lavoro di far penetrare la Parola di Dio in noi **lo fa lo Spirito Santo, ma lo fa anche attraverso noi**. Proprio perché parola scritta da uomini e rivolta a uomini, l'approccio con la Bibbia, come l'approccio con ogni cosa della realtà, non può essere casuale, ma deve essere fatto perseguendo un metodo. Si "entra" nella Bibbia attraverso un lavoro **graduale, paziente, metodico, costante**; una lettura "oggi sì, domani no", "oggi questo, domani quello", "oggi così, domani cosà", risulta sterile e ben presto frustrante. Qui entra l'esigenza della Lectio Divina come **metodo per pregare la Scrittura, partendo dall'ascolto per giungere alla preghiera ed alla carità**

3. COME FARE LA LECTIO DIVINA

Vi è uno schema classico, rielaborato in diversi modi:

a. Invocare lo Spirito Santo

È lui l'autore della Scrittura, ed è lui che può donarci di comprenderla.

b. Lettura (LECTIO)

La prima fase è quella di considerare la Bibbia **come una qualsiasi opera letteraria**, e quindi di capire **cosa dice letteralmente il testo**. Possono essere utili le **note**, leggere il testo nel **contesto** (il prima ed il dopo), sottolineare i **soggetti, o i verbi**, vedere **cosa dice o fa** un protagonista o l'altro, se ci sono, leggere bene **le domande** che nel testo compaiono, o **le affermazioni di Gesù** che facilmente sono la "chiave di lettura". Eccezionalmente, dei brevi commenti. Non fermarsi troppo in questa fase, ma non saltarla assolutamente.

b. Meditazione (MEDITATIO)

Se nella lettura entra solo la testa, qui cominciano a lavorare testa e cuore.

Con la testa: cogliere **quali sono i valori che il testo presenta**, cosa ci dice della figura di Gesù o di Dio o riguardo ad un tema morale, etc... Per fare questo non occorrono molti strumenti: efficace è il **confronto del nostro testo con altri testi della Bibbia**. In questa fase iniziamo anche a rapportare quello che emerge con la nostra vita ed i temi di attualità.

Con il cuore: cercare di **penetrare più a fondo quello che abbiamo percepito essere il "cuore" del testo** (una affermazione di Gesù, una parola del testo, un valore che emerge...). Un metodo per fare questo è la **Ruminazione**: prendere quella frase o parola e cominciare a ripetercela interiormente, lentamente e ripetutamente, per gustarla come si fa con una caramella, perché "esca il sapore". Anche questa fase non deve prenderci troppo tempo, per non ridurre la Lectio Divina ad un esercizio della testa o ad una consolazione emotiva, "estatica".

c. Preghiera (ORATIO) e contemplazione (CONTEMPLATIO)

Sono due cose che vanno intrecciate; a questo punto è difficile dire quale viene prima e quale dopo, non c'è più un ordine preciso. Da qui

in poi l'azione dello Spirito Santo diventa più determinante: o entra in campo lui o non ci si cava nulla.

- **La preghiera è il primo, indispensabile, frutto della Lectio Divina**

Se alla fine di lettura e meditazione non si prega, si è lavorato per nulla. La preghiera è **la prima risposta** che noi diamo alla Parola ricevuta: Dio ci ha mandato la sua Parola, noi, guidati dallo Spirito, rispondiamo con le nostre parole, che a questo punto sono parole **guidate da quella Parola di Dio** che abbiamo fatto entrare in noi e che generano in noi invocazione, o lode, o lamento...

- **La contemplazione è il passare dal "cosa" al "chi".**

Cioè: se nella meditazione siamo noi, con la nostra testa, che cerchiamo di capire più a fondo cosa la Parola vuole dirci, ora la "fatica" è "solo" quella di lasciar lavorare il più liberamente possibile lo Spirito Santo perché si realizzi in noi **l'incontro personale con Cristo**. Contemplare vuole dire **entrare in quello spazio di silenzio nel quale il Signore si fa presente a noi**. Questa è opera dello Spirito, ma è anche opera nostra. È lo **Spirito che decide** come e quando farsi sentire, ma noi possiamo efficacemente aiutarlo creando nella nostra vita **spazi concreti di silenzio**, anche prolungato.

4. IN PRATICA

- **La Parola di Dio va "scelta"**, non ci si può affidare alla propria voglia passeggera. Si fa un programma o si segue il lezionario della Chiesa.
- **Ci vogliono almeno 15-20' al giorno**, meglio al mattino o alla sera, per fare lettura, meditazione, preghiera. Nel corso della giornata è meglio avere **2' per rileggere** il brano almeno una volta.
- È difficile potersi dare ogni giorno **uno spazio sufficiente di silenzio**, ma si può programmare questo spazio **nell'arco della settimana**, magari con la lettura del vangelo della domenica. Vanno favorite anche le esperienze di **ritiro o deserto, eremo**, etc... Questo **per predisporre il nostro cuore alla contemplazione**, che è opera innanzitutto della Spirito Santo.

- Se abbiamo costanza (da chiedere con insistenza), piano piano **la contemplazione si "estende" dai momenti di silenzio ad ambiti sempre più larghi della nostra vita** (lavoro, impegno, amicizie). Si diventa piano piano dei "contemplativi in azione".
- Il cammino è lungo, ma **assai semplice**; inoltre non richiede doti particolari, **ed i frutti (consolazione, discernimento, deliberazione) sono assicurati** dallo Spirito Santo.

PREGHIERA FINALE

**Ti benediciamo, o Padre,
Signore del cielo e della terra,
perché nella tua infinita bontà
hai voluto chinarti su di noi
e donarci il tuo Figlio
come compagno del nostro pellegrinare.
Fa' che alla scuola della vera Sapienza
impariamo a non voler cercare cose grandi,
superiori alle nostre forze,
ma seguire la via sicura che a te conduce:
quella della semplicità evangelica e della mitezza.
Aiutaci a percorrerla nel fluire dei giorni,
portando insieme con Gesù
il peso dolce della carità,
per conoscere, insieme alla fatica del cammino,
l'esultanza della meta e l'ineffabile gioia della comunione con te.
Amen.**

APPENDICE 1

IDEE PER LA PREGHIERA

Usa queste **cinque forme principali di preghiera**:

- a) **Lode e adorazione**: vedi i Salmi 145-150. Concentrati su Dio, la sua persona e le sue qualità.
- b) **Confessione di peccati**: vedi i Salmi 32, 51, 130. Sii completamente onesto. Esaminati con Romani 12,9-21; 1Corinzi 13,4-7; Galati 5,22.
- c) **Ringraziamento** per la bontà e le benedizioni di Dio: il cibo, vestiti, la salute, amicizie, la salvezza, il perdono, la pace, benedizioni spirituali, eccetera. Potresti usare per esempio il Salmo 103 oppure inni e canti di ringraziamento.
- d) **Preghiera per te stesso**: porta i tuoi bisogni al Padre celeste: decisioni, rapporti, preoccupazioni, crescita spirituale, eccetera. Chiedi il frutto dello Spirito Galati 5,22.
- e) **Intercessione** per altri: famiglia, amici, vicini, colleghi, la tua chiesa, la tua città, il paese, i leader politici, missioni, cristiani perseguitati, eccetera.

Se hai **problemi nel concentrarti**, spesso aiuta pregare ad alta voce. Anche pregare in posizioni diverse può aiutare: inginocchiato, seduto, sdraiato, con mani alzate, camminando, eccetera.

Spesso si hanno così tanti motivi di preghiera che non si riesce a pregare per tutto. Se questo è vero per te, è una buona idea **distribuire i motivi di preghiera** fra i diversi giorni. Potresti adattare questo semplice schema:

Domenica: chiesa locale e nazionale, missioni

Lunedì: famiglia e amici

Martedì: altre organizzazioni cristiane

Mercoledì: la nazione, il mondo, la giustizia

Giovedì: te stesso e i tuoi bisogni

Venerdì: colleghi e vicini

Sabato: vari

Pregare testi biblici

Scegli 3-4 versetti biblici (per esempio dai Salmi o da Efesini) e prega una frase del brano dopo un'altra. Loda, confessa peccati, ringrazia, prega per te stesso ed altri in base alle parole e espressioni del versetto.

Quando **mediti** su un versetto biblico, potresti usare questo metodo semplice ed efficace: Sottolinea una parola alla volta e rifletti sul significato che scopri.

Per esempio:

Cercate prima il suo regno.

Cercate **prima** il suo regno.

Cercate prima il **su**o regno.

Cercate prima il suo **regno**.

Compri un **quaderno** e usalo come un diario spirituale. Scrivi i motivi di preghiera e ringraziamento, versetti importanti e le cose che Dio ti mostra.

Risposte alla preghiera sono sperimentate da quelli che:

cercano Dio: Geremia 29,12-14;

aspettano Dio: Salmo 40,2;

pregano con fede: Matteo 21,22;

pregano nel nome di Gesù: Giovanni 14,13-14;

pregano secondo la volontà di Dio: 1Giovanni 5,14;

osservano i comandamenti di Dio: 1Giovanni 3,22;

hanno il cuore afflitto: Salmo 34,18;

restano in Cristo: Giovanni 15,7;

si umiliano: 2Cronache 7,14.

Risposte alla preghiera sono negate a quelli che:

pregano con motivi sbagliati: Giacomo 4,3;

tramano il peccato nel cuore: Salmi 66,18;

vivono con il peccato non perdonato: Isaia 59,2;

non si occupano dei poveri: Proverbi 21,13;

si ritengono giusti: Luca 18,11-14.

Per riflettere

15 minuti è l'1% di 24 ore. Non è il tempo minimo che vorresti trascorrere con il Signore?

Le cinque direzioni della preghiera:

In su: loda e adora Dio.

In dietro: ringrazia Dio per quello che ha fatto.

Dentro: prega per te stesso e i tuoi bisogni.

Attorno: prega per la famiglia e amici.

Fuori: prega per la città, la nazione e il mondo.



APPENDICE 2

20 MINUTI CON IL SIGNORE

(Adatta i seguenti suggerimenti ai tuoi bisogni...)

Un piano:

- a) Apertura - 2 minuti
- b) Confessione dei peccati - 2 minuti
- c) Lettura della Bibbia - 7 minuti
- d) Meditazione - 2 minuti
- e) Preghiera - 5 minuti
- f) Chiusura - 2 minuti

Hai solo 10 minuti? Prova in questo modo:

- a) Apertura e confessione dei peccati - 1 minuto
- b) Lettura della Bibbia e meditazione - 5 minuti
- c) Preghiera - 3 minuti
- d) Chiusura - 1 minuto

Ricordati che 10 minuti sono meglio di niente!

Avrai un gran beneficio se trascorri 2-4 ore una volta al mese come un "giorno con Dio" - per esempio un sabato o una domenica. Incontra il Signore nella lettura della Bibbia, riflessione, programmazione personale, musica, meditazione, e molta preghiera.

a) Apertura - 2 minuti

«Sta' in silenzio davanti al Signore, e aspettalo» Salmo 37,7). Sii tranquillo. Rilassati nel corpo e nella mente. Da' tutte le tue preoccupazioni e tensioni a Dio. Sii consapevole della sua presenza. riposati nel Signore.

Entra nella presenza del Signore con adorazione e lode. Rifletti sulla sua grandezza e potenza: 1Cronache 29,11-12. Loda Dio con le tue parole, oppure usando testi biblici, per esempio i Salmi 145-150. Anche gli inni e cantici di adorazione sono utili.

b) Confessione dei peccati - 2 minuti

«Esaminami, o Dio, e conosci il mio cuore. Mettimi alla prova e conosci i miei pensieri. Vedi se c'è in me qualche via iniqua e guida-

mi per la via eterna» Salmo 139,23-24). Lascia che la luce di Dio risplenda negli angoli della tua vita, e confessa i tuoi peccati a lui: pensieri, parole, azioni e omissioni.: Daniele 9,4-10, Salmo 19,13, Giacomo 4,17. Sii il più specifico possibile. Ricevi il perdono di Dio, e la sua potenza per essere cambiato: Salmi 32,51, Isaia 1,18, Romani 12,2, 1Giovanni 1,9.

c) Lettura della Bibbia - 7 minuti

Chiedi al Signore di aprire il tuo cuore e la tua mente Salmo: 119,18,130.

Leggi un brano dalla Bibbia. Segui un piano di lettura o creane uno per te stesso. Forse è meglio iniziare leggendo tutto il Nuovo Testamento. Alterna fra i Vangeli e il resto del NT.

d) Meditazione e ascolto della voce di Dio - 2 minuti

Scegli un versetto o una frase dal testo che hai letto e medita su di esso. Forse potresti memorizzarlo. Lascia che Dio ti parli. Scrivi nel tuo quaderno quello che lui ti mostra.

e) Preghiera - 5 minuti

Prega per te stesso. Prega per altri: la famiglia, amici, colleghi, vicini. Prega per la tua chiesa, il risveglio, missioni, cristiani perseguitati. Prega per la tua città, la nazione, il mondo. A volte potresti usare il giornale per aiutarti a pregare.

f) Chiusura - 2 minuti

Canta una canzone, o ascolta una cassetta o un CD. Ringrazia Dio per la comunione con lui oggi. Chiedi la sua potenza e la sua saggezza per vivere per lui. Ripeti la verità su cui hai meditato.

