

**Comunità Pastorale
Beata Vergine Maria**

3° Supplemento a

LA PARTE MIGLIORE
ovvero
il fascino della Parola

**«RABBÌ, È BELLO PER NOI
ESSERE QUI»**
(Marco 9, 1-10)

ovvero

Insegnaci a pregare!
(Lc 11, 1)

Progetto pastorale 2010-2011

Parrocchia Prepositurale Ss. Sisinio, Martirio e Alessandro,
Mm., in Brivio
Parrocchia Ss. Margherita e Simpliciano, in Beverate

INTRODUZIONE

Carissimi fedeli,

1. Vedo in questo inizio della nuova Lettera una coincidenza provvidenziale tra il giorno in cui do inizio a questo nuovo lavoro e il contenuto della Lettera stessa. Si perché oggi è la festa di s. Benedetto Abate, patrono dell'Europa. Egli ha scritto per i suoi monaci una Regola, comunemente conosciuta *Ora et labora*, che ha segnato non solo i secoli della storia monastica, ma la civiltà stessa del nostro Continente.

2. E il contenuto della Lettera è proprio sulla *preghiera*, così come il nostro cammino con gli Atti degli Apostoli ci va suggerendo per poter costruire le nostre Comunità cristiane su quei pilastri irrinunciabili per la loro tenuta e per la crescita in bontà e in bellezza.

3. Così ci siamo subito introdotti nel contesto di questo nuovo anno pastorale, che come i precedenti ha inizio alla prima domenica di settembre. Noi sappiamo che c'è l'anno civile, l'anno lavorativo o scolastico, l'anno liturgico... e c'è anche *l'anno pastorale*, che è quel tempo nel quale la Comunità cristiana, raccogliendosi attorno all'Eucaristia, studia, programma e vive quelle esperienze grazie alle quali la fede dei suoi membri si rafforzi, la speranza diventi sempre più ferma e la carità infiammi il cuore di tutti.

L'anno pastorale è un dono che il Buon Pastore offre a noi tutti perché possiamo trovare rifugio e riposo presso di Lui e nutrimento laddove Egli ci conduce.

4. Mi piace inoltre anche quest'anno partire con una nuova preghiera alla Vergine Maria, non solo perché Ella, con i nostri Santi patroni, ci accompagna lungo tutto quest'anno, ma perché ci è di grande esempio sulla strada della preghiera come donna, sposa e madre.

Chiediamo, dunque, il dono dello Spirito perché perché apra il nostro cuore, come ha fatto con Maria di Nazareth, ad accogliere la grazia divina.

5. Preghiamo:

*O Vergine Maria,
donna di preghiera,
che adorni la tua femminilità
di quei tesori spirituali
che ti permettono di giungere alle sorgenti della pace.
Donna del silenzio, riempito dalla Parola di Dio,
liberaci dalle nostre parole e da quelle degli altri,
perché possiamo metterci in ascolto di Dio,
l'unico che ci rassicura nei passi del nostro cammino.
Abbassa il volume dei nostri marchingegni elettronici,
per sentire il passaggio di Dio
come un venticello o il rumore
della sabbia sulle dune del deserto.*

*Santa Maria,
sposa di preghiera,
tu hai riempito i tuoi incontri con Dio
con il desiderio di un cuore puro
e i tuoi incontri con Giuseppe
con lo splendore del bell'amore.
Siamo troppo meschini noi
a distinguere l'amore sponsale e l'amore verginale,
quasi ci fossero due contabilità di amore
di cui rendere conto
il primo allo sposo o alla sposa
e il secondo a Dio.
Riempi di preghiera l'amore a Dio*

*«O Dio, tu sei il mio Dio, dall'aurora ti cerco:
di te ha sete l'anima mia»
e l'amore umano
«Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo»*

*O Maria,
Madre di preghiera,
verso Dio innanzitutto
che ti ha reso fecondo il grembo
pur nella tua verginità,
che ha ascoltato il tuo grido
rendendoti Madre
di una discendenza interminabile di figli.
Ma tu sei Madre di preghiera
anche verso di noi, tuoi figli,
perché susciti e accresci la nostra preghiera
a Colui che, solo, può esaudire
oltre ogni nostro desiderio
l'anelito di vita e di amore.*

*Santa Maria,
donna, sposa e madre di preghiera,
che hai vissuto questo privilegio
dichiarandoti serva umile della Parola
e rendendoti attenta ai bisogni degli altri,
aiutaci a coniugare sempre bene
il tempo della contemplazione e quello dell'azione,
a non scusarci né di qui né di là,
a non invidiare chi è in clausura*

*o chi è nel mondo,
perché Dio è per tutti
il Padre che vede nel segreto,
il Figlio per il quale, con il quale e nel quale
noi possiamo pregare
grazie al dono dello Spirito,
che Egli, risorto, con il Padre
ci ha mandato.*

Amen!

TEMA DELL'ANNO PASTORALE

6. Eccoci, dunque, partiti per un'avventura nella quale già altri ci hanno preceduto, e altri ancora verranno e parleranno della *preghiera*. Tante riflessioni, tante parole sulla preghiera. Quanti suggerimenti e quante "scuole di preghiera"! Quanti genitori, maestri e catechisti ci hanno insegnato a recitare le preghiere, forse davanti a qualcuno di loro siamo rimasti anche stupiti per "come" loro pregavano.

Oppure, Dio non voglia, ci siamo circondati solo di persone alle quali abbiamo chiesto solo di imparare a giocare a pallone o a usare il computer o insegnarci qualche hobby... Mi viene già in mente quel bellissimo libro dell'spiritualità orientale dal titolo *Racconti di un pellegrino russo*, nel quale si narra di questo giovane che va alla ricerca di uno staret che gli insegni a pregare.

Beh, io credo che ci siano ancora di queste persone più di quanto noi possiamo credere e, se volete, anche vicine a voi, nel vostro paese.

7. L'esperienza della preghiera è la scoperta più entusiasmante per la vita di una persona, perché la

preghiera è alla base di tutto: della vita stessa, dell'amore, della fede, dell'amicizia, della famiglia, del lavoro, del gioco, del mangiare, del divertirsi... Solo con la preghiera tutto questo diventa "umano" e "divino", perché la preghiera è "la rivelazione dell'eterno nel tempo". Del resto la struttura stessa del *Padre nostro* ci mette proprio di fronte a questo "cielo" e a questa "terra", e la preghiera è, quindi, il raggiungimento di quanto vuole Dio e la pienezza di vita e di amore di quanto vuole l'uomo: *come in cielo così in terra*.

8. Non sono pochi quelli che ancora non hanno capito che c'è un grande abisso tra la preghiera e il dire le preghiere, e per questo molti si annoiano quando credono di pregare, ma in realtà stanno solo recitando delle formule, e, giustamente, la semplice ripetitività esteriore non aiuta la libertà dello spirito. Si potrebbe dire che come uno si annoia a leggere e rileggere il menù e, invece, comincia a gustare il cibo solo quando si mette a mangiare ciò che ha scelto. Così, la preghiera è l'esperienza che ha il suo inizio proprio nella *manducatio* e nella *gustatio*, che, al di là dei sensi, sono due immagini per capire come anche lo spirito ha bisogno di fare i passaggi giusti.

ICONA BIBLICA

9. Quest'anno vogliamo scegliere come *icona biblica della preghiera* l'episodio che racconta l'esperienza spirituale di Pietro, Giacomo e Giovanni sul monte con Gesù. Così leggiamo in Marco al cap. 9:

¹Diceva loro: «In verità io vi dico: vi sono alcuni, qui presenti, che non morranno prima di aver visto giungere il regno di Dio nella sua potenza».

²Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo

mo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro ³e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. ⁴E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. ⁵Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». ⁶Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. ⁷Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». ⁸E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro.

⁹Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. ¹⁰Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.

10. Pietro e il Tabor.

Sono proprio convinto che Pietro abbia raccontato spesso questo episodio, perché deve aver segnato una svolta nella sua vita, cioè nel modo di seguire Gesù. Se l'evangelista Marco ha inserito questo fatto nel suo racconto, vuol proprio dire che l'ha ascoltato e riascoltato spesso quando Pietro, dopo la Risurrezione, lo ha potuto far conoscere, sciogliendo la promessa fatta al Maestro mentre scendevano dal monte.

Del resto, Pietro stesso da la sua testimonianza di questa esperienza, quando scrive in una delle sue Lettere: "Non per essere andati dietro a favole artificiosamente inventate vi abbiamo fatto conoscere la potenza e la venuta del Signore nostro Gesù Cristo, ma perché siamo stati testimoni oculari della sua grandezza. Egli ricevette infatti onore e gloria da Dio Padre quando dalla maestosa gloria gli fu rivolta questa voce: questo è il

mio Figlio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Questa voce noi l'abbiamo udita scendere dal cielo mentre eravamo con lui sul santo monte" (2Pt 1,16-18).

11. Questo racconto in Marco segue l'annuncio da parte di Gesù della sua passione e morte e l'invito ai suoi discepoli a seguirLo portando la propria croce. E prima ancora di tutto questo c'è il racconto succinto della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

Noi sappiamo che scopo del Vangelo di Marco è quello di aiutare i suoi lettori a professare la propria fede e a riconoscere che "*Gesù è il Figlio di Dio*". Infatti, così inizia il suo Vangelo, così è al centro con la professione di Pietro, così alla fine con l'esclamazione del centurione che scende dal Golgota. Ciò significa che ogni episodio, ogni insegnamento, ogni incontro... per l'evangelista è finalizzato a questo traguardo, con l'aggiunta che chi arriva a fare questa professione di fede vuol dire che esprime il coinvolgimento della propria vita.

12. Dunque, anche l'esperienza del Tabor, il monte sul quale Gesù conduce i tre apostoli, ha un suo preciso significato, che cerchiamo di conoscere.

E' scritto nel libro dell'"Esodo: "La gloria di Jahvè venne a dimorare sul monte Sinai e la nube lo coprì per sei giorni. Al settimo giorno Jahvè chiamò Mosè dalla nube"(Es 24, 16). Il sesto giorno è il giorno che ricorda la manifestazione della gloria di Dio

Innanzitutto, il racconto si apre con una precisazione temporale: "Sei giorni dopo...". Dopo il giorno in cui Gesù ha profetizzato la propria morte. Quindi, il settimo giorno avviene il fatto ricordato da Marco, cioè "nel giorno del Signore", il giorno che non ha fine, il giorno del "riposo" di Dio, il giorno della festa. Potremmo già dire che "quel" giorno del Tabor fu un'anticipazione non solo

del giorno della Risurrezione, cioè gli apostoli fortunati trovarono “la gioiosa conclusione” della dolorosa profezia di Gesù, ma anche dell’“ultimo giorno”, il giorno in cui il Figlio dell’Uomo si sarebbe manifestato nella sua gloria sopra le nubi del cielo.

Fu, quindi, un grande dono, se vogliamo, “riservato” solo ai tre prescelti, proprio come aveva detto Gesù, “alcuni dei qui presenti” (v. 1), che avrebbero visto “giungere il Regno di Dio nella sua potenza” prima di morire.

13. La scelta di Gesù.

Il v. 2 del nostro capitolo ci mostra innanzitutto l’iniziativa di Gesù nello scegliere i tre apostoli, Pietro, Giacomo e Giovanni. Non ci è detto il motivo, né qui né quando si ripeterà questa “chiamata” anche presso il Getsemani. Forse la scelta noi la possiamo capire con un po’ di dietrologia dopo gli eventi pasquali: si potrebbe pensare a Pietro come a colui al quale Gesù affida il primato, a Giacomo come al primo responsabile della Comunità-madre di Gerusalemme, a Giovanni come al prediletto dal Signore... ma queste sono nostre congetture, rimane “il mistero della chiamata”, che a ben guardare si insedia in ogni persona quando Dio le chiede di essere pronta e disponibile alla sua azione di salvezza.

Certo, ci immaginiamo gli altri apostoli come saranno rimasti: forse anche loro avranno “mormorato” come facciamo noi quando ci accorgiamo di queste “diversità”. Ma se Dio “predilige” qualcuno è perché lo vuole mettere a dura prova nella fede davanti agli altri: Pietro sarà il primo ad essere perseguitato per Gesù, Giacomo sarà il primo a dare la vita tra gli apostoli per Gesù, Giovanni sarà il discepolo che dovrà prendere “in casa sua” la Vergine Madre.

Ma noi possiamo aggrapparci a tante nostre più o meno plausibili spiegazioni, fatto sta che quel giorno Gesù “salì sul monte” proprio con loro. “Salire” per un Ebreo

era un verbo importante, perché gli richiama la salita di Mosè sul monte Sinai per ricevere la legge, e la salita del profeta Elia sul monte Horeb (che è sempre il Sinai) per poter vedere quel Dio che aveva difeso presso il popolo eletto, diventato idolatra ai tempi della regina Gezabele. “Salire” però per un Ebreo vuol dire anche “salire a Gerusalemme”, la città santa, la città dove Dio ha messo la sua “residenza”², per Gesù, poi significa dare inizio alla sua passione. Quindi, se vogliamo concludere, il “salire” sul monte diventa un’esperienza religiosa, spiritualmente profonda sia per Gesù che per i suoi tre compagni di viaggio.

14. Chi oggi si reca in pellegrinaggio in Terra Santa, prima o poi, lo conducono sul Monte Tabor e vi assicuro che, insieme all’altra esperienza del cammino nel deserto, si vive un profondo momento di intensità spirituale. In cima al monte c’è una bellissima chiesa, la chiesa della Trasfigurazione, che ricorda appunto l’episodio che stiamo commentando con un bellissimo mosaico, e a fianco c’è il bel Conventino dei Frati custodi. Sotto il monte si vede l’estensione della pianura di Esdrelon con i suoi campi ben curati e coltivati.

Qui sul monte è veramente “bello” sostare... ma diremo qualcosa al proposito in seguito.

15. Il cammino e il traguardo

La nuova versione della Bibbia usa il verbo “li condusse”: può indicare non solo il fatto materiale in se stesso, quanto piuttosto il pensare che ciò che sta per accadere è possibile ai tre solo per il fatto che è Gesù a “guidare” quell’esperienza. Quasi a dire, in conclusione, che la comprensione del mistero pasquale è dovuta non tanto all’intelligenza umana, quanto alla “rivelazione” alla quale dovranno assistere,... anzi partecipare.

Ma procediamo anche noi con calma.

Del viaggio di andata l'evangelista non ricorda nessun particolare, non dice niente. Possiamo pensare che i tre non sapendo dove e cosa dovevano andare a fare, avranno posto qualche domanda, come Isacco al padre Abramo. Oppure uno dei tre avrebbe potuto dire: "Ma, invece di andare a pescare o di seguirti in mezzo alla gente, perché ci porti "in disparte, noi soli?", oppure "Dove troveremo il cibo per mangiare?", o altre domande, che non sono lontane un po' dalle nostre, quando ci viene chiesto qualcosa di "straordinario".

16. L'evangelista Marco dice semplicemente che li condusse "su un alto monte". A dire il vero non è proprio "altissimo" il Tabor, ma trovandosi in mezzo ad una pianura spicca proprio verso l'alto e, motivo vero questo, doveva "competere" con il monte Sinai, effettivamente più alto. Dunque, Gesù supera Mosè e Elia non tanto per l'altezza del monte, quanto per la specificità dell'evento, nel senso che non sale perché chiamato da Dio, ma sale di sua iniziativa "per incontrarsi con il Padre". Anche qui, immaginiamo gli altri apostoli rimasti "a valle": qualcuno sarà stato contento di aver evitato quella faticaccia, qualcun altro avrà guardato il sole per indagare che ore erano e se non era l'ora di andare a casa, altri si saranno messi a dormire... Insomma, sicuramente neanche loro potevano pensare a che cosa stavano per andare incontro quei "tre montanari" saliti con la loro guida.

Siamo al dunque: notate, l'evento più importante, cioè per il quale sono saliti sul monte, viene descritto dall'evangelista Marco con pochissime parole "Fu trasfigurato davanti a loro, le sue vesti...". Gli evangelisti concordano nel dire che Gesù "fu trasfigurato": cioè l'azione è condotta da qualcun altro che non è Gesù. Possiamo dire, dunque, che il protagonista è il Padre che sta "rivelando" non tanto se stesso, quanto il Figlio suo. Come Gesù "rivela" il Padre, così altrettanto il Padre "rivela" la pienezza del Figlio, vero uomo e vero Di-

o. La “figura” di Gesù appare ai tre nella sua totale conoscenza, anzi Gesù anticipa anche quella condizione umana di felicità che ogni uomo desidera raggiungere. C’è una bellissima espressione nella lettera di Paolo ai Corinzi, (2 Cor. 3, 18) “noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati” - il verbo *metamorphoûmeqa* è lo stesso da cui viene il termine metamorfosi.

E mentre gli altri Evangelisti parlano di una “luce” che promana da Gesù come un sole, Marco si limita a richiamare l’azione di un lavandaio che rende “bianchissimi” i vestiti. Sembrerebbe impoverire il contesto, in realtà gli conferisce quel tocco di “umanità”, grazie al quale il fatto raccontato non venga classificato tout court come qualcosa che riguarda il post mortem.

17. La conversazione.

A rendere più complessa la scena per gli apostoli ecco “apparire” Mosè con Elia a conversare con Gesù. Sì, Mosè, l’antico legislatore, ed Elia, l’antico riformatore. L’uno e l’altro che “parlavano con Dio” ora parlano con Gesù; il primo che aveva una sua visione di come Dio doveva liberare il suo popolo, il secondo che aveva un suo progetto per riportare la fede in Jahwè nel popolo idolatra, Però, tutt’e due, alla fine, “fedeli” all’azione di Dio.

L’annotazione non deve passare inosservata: infatti, con Gesù c’è da una parte Pietro, che ha dentro di sé un suo progetto di come quel Rabbi deve fare il Messia, e dall’altra Giacomo e Giovanni, “figli del tuono”, che, come Elia vorrebbero “bruciare” tutti gli oppositori di Gesù. Tentazioni ancor oggi ricorrenti in molti discepoli del Signore (anche preti), che, anziché “prendere ogni giorno la propria croce”, vorrebbero un Dio che intervenisse come piace a loro e in modo sbrigativo.

18. Immaginiamo anche qui quello che provano i tre apostoli, che si vedono un po' "scartati" da quella conversazione. Forse anche oggi succede di provare un po' di amarezza quando sei chiamato, ma ti sembra di non essere coinvolto; quando hai fatto la fatica di salire e poi ti accorgi che il Signore è come se ti ignorasse, anzi si rivolge ad altri.

19. Beh, certamente non è facile accettare questo, neanche in ambienti ecclesiastici, dove a volte qualche autorità sembra dimenticarti; oppure la gente che vorrebbe che il suo prete avesse qualche riconoscenza dall'autorità per poter credere più facilmente nella sua missione.

20. Il messianismo di Pietro

Sono convinto che tutti e tre gli apostoli morivano dalla voglia di sapere quello che si dicevano Gesù e i suoi "ospiti", ma a quanto pare nessun evangelista, tanto meno Marco, può esaudire anche la loro e la nostra curiosità. E' certo un fatto; che ad un certo punto Pietro si fa coraggio e "interrompe" quella conversazione, cercando di "riportare" il Maestro alla "realtà". Pietro - cioè colui che non è d'accordo per ora con lo stile della messianicità di Gesù - non ha ancora capito l'unicità del Maestro e, quindi, lo mette ancora alla pari (di importanza) con Mosè e con Elia, anzi, quasi quasi lo richiama dicendogli di essere il "Rabbi" della tradizione, cioè di non uscire dalle linee già tracciate da Dio nella storia del popolo eletto. E, quindi, accanto a Mosè e ad Elia ci può stare anche Gesù: una capanna per ognuno e ...accontentiamo tutti, i tradizionalisti e "i rivoluzionari". Il richiamo alle capanne non credo che doveva essere legato a motivi turistici per la straordinarietà del posto, quanto alla *festa delle capanne* degli Ebrei, cioè al ringraziamento a Dio per un anno di raccolto, per i benefici ricevuti, ecc. Così come un pio israelita ringra-

zia Dio per aver ricevuto la Legge con Mosè e l'interpretazione spirituale con Elia, così anche noi, o Maestro, ringraziamo Dio per te. Già, anche Pietro sente la fatica di andare "al di là" dell'*abbiamo sempre fatto così*, cioè di una fede fatta di feste mischiate tra il sacro e il profano, di una speranza che si aggrappa ancora alle piccole attese e non sa "*andare al largo*", di una carità fatta di gesti insignificanti legati al semplice distacco del superfluo.

21. "Com'è bello... mettere insieme tutto, non fare "la scelta di fede" che coinvolge il dono della nostra vita, nella revisione dei nostri schemi sociali, religiosi, pastorali, economici...! Il rischio dell'uomo è finire in gabbia delle sue idee e azioni; la libertà interiore non si perde a causa degli altri, ma solo perché ci lasciamo condizionare da ciò che a noi appare vero e insostituibile.

22. E' Pietro che parla, ma coinvolge anche i due fratelli: Com'è bello *per noi*... Cioè, sei giorni prima non ti accettavo per quello che dicevi, adesso te la cavi un po' meglio, sei in buona compagnia con la nostra tradizione, nessuno può più controbatterti se stai con Mosè e con Elia. Anche noi siamo più rasserenati di non seguire uno che vuole superare la Legge e i Profeti, e tanto meno uno che dice di andare a finire in croce.

Veramente sembra una bella preghiera di esclamazione quella di Pietro, eppure neanche lui sapeva cosa diceva perché "pieno di spavento". E poi come avrebbe potuto raccontarlo agli altri rimasti "a valle"? ci avrebbero creduto o si sarebbero presi gioco di lui come se fosse "un vaneggiamento"? Stiamo qui, Rabbì, non importa se noi non abbiamo la capanna, non ci interessa quello che sta succedendo agli altri, non puoi ricadere nelle parole che hai detto sei giorni fa a proposito della tua fine e delle altre cose... Fermiamoci qui!

23. La nube

Benedetta quella nube che è arrivata, un po' di fresco l'avrà portato senz'altro! Sul Tabor non ci sono luoghi di riparo dal sole e dopo una salita così faticosa, una giornata piena di sole, una nube ci voleva proprio! Ma anche Mosè sul Sinai "entra nella nube", anche Elia sul monte è avvolto da nubi... Insomma "la nube" nella Bibbia assume un carattere religioso: la nube che accompagna di giorno la marcia del popolo eletto nel deserto, la nube della presenza di Dio nella tenda del convegno...

24. Anche sul Tabor arriva "la nube di Dio", cioè qualcosa che sta per rivelare un mistero. E' la nube che distrugge la tua "non-conoscenza" di Gesù, o Pietro; è la nube che svela ciò che tu vuoi continuare a non riconoscere; è la nube che ti introduce alla presenza di Dio e ti coinvolge nel mistero che stai scoprendo...

25. Altro che quella morbosità meteorologica che attraversa oggi tutti i canali televisivi e le case delle nostre famiglie, quasi a scongiurare o invocare un tempo che sia a nostro piacimento e che poi, diciamo, non dipende da noi.

Già! Quanti si accorgono di questa nube, che per molti resta una cosa tenebrosa, e che, invece, è simbolo di protezione, di fecondità spirituale, di fedeltà divina? Mi vengono in mente anche le situazioni di non pochi giovani, che "resistono" a questa nube e non danno alla propria vita quella risposta di senso che si chiama *vocazione*.

26. La voce

L'evangelista continua riportando le parole di "una voce", che viene dalla nube: quindi, il mistero si svela con il segno e con delle parole. E a mettere fine a tutti i

dubbi di Pietro, di Giacomo e di Giovanni ci pensa proprio questa voce: “*Questi è il Figlio mio, l’amato...*”. Non Mosè, non Elia, ma Gesù ha la stessa natura di Colui che parla dal cielo, cioè di Dio. Gesù non è un Messia secondo le attese più facili della gente, ma “è il Figlio di Dio”. Questa volta è la testimonianza del Padre, non di Marco o di Pietro o del centurione.

27. L’ascolto

Le parole, che pronuncia la voce, sono chiare, precise e impegnative. A rivelare la natura di Gesù ci pensa il Padre. Gesù è il Figlio di Dio, è Dio stesso. Quindi non è sul piano di Mosè e di Elia. Gesù è “*l’amato*” del Padre, cioè colui che volendo compiere la volontà del Padre (la croce), il Padre lo predilige. Il modo giusto di accoglierlo è “ascoltarlo”.

Scrivono E. Bianchi: “Tu mi chiedi: come entrare nella preghiera? Occorre innanzitutto comprendere che è Dio che prega in noi, un Dio che viene a noi e ci dice: «Prima che voi mi invochiate, io dico: Eccomi!». La preghiera cristiana inizia con l’*attesa*, l’*ascolto*. Non si prega per afferrare Dio ma per attenderlo, per ascoltarlo, per incontrarlo... Oh, lo so, a volte sembra che non venga, ma questo non ha molta importanza: verrà, prima o poi, lo so per esperienza e me lo dice la grande tradizione spirituale cristiana, me lo dice la chiesa...

Oggi tra i cristiani permane la preghiera comunitaria, che più o meno viene fatta, ma dovremmo chiederci: *dov’è la preghiera personale?* E’ ancora praticata? Perché se non c’è questa vita interiore, se non c’è più questa possibilità di dialogo con il Dio che abita in me, con questa Trinità di Dio che viene a dimorare in me, anche la preghiera collettiva si ridurrà a formulazioni e a segni esterni, che mai mi permetteranno di diventare uno che dà del tu a Dio. *La preghiera*, infatti, è *dare del tu a Dio*, è accogliere la sua presenza, è vivere questa comunione con lui. Pregare per me è arrivare a dire al Signore con «tutto il mio essere»: «Resto in tua attesa», «mi

rifugio all'ombra delle tue ali», «ti amo, Signore, tu sai che io ti amo», «il tuo amore vale più della vita», «nella tua luce vedo la luce»... Sì, la preghiera è davvero cor ad cor loquitur, quest'arte ineffabile del dialogo con Dio, quest'arte del discernimento della sua Presenza". (ENZO BIANCHI, in *Ricominciare*, Ed. Marietti, pag. 110).

28. E' un imperativo: "*Ascoltatelo!*", che richiama facilmente lo *schemah Israel* (= Ascolta, Israele) del Deuteronomio, cioè "il credo" del pio israelita che doveva recitare due volte al giorno. Essere discepoli di Gesù non significa innanzitutto evangelizzare o andare in missione, ma "ascoltarlo".

Già a livello umano è molto difficile ascoltare, siamo più portati a dire, a parlare, ad esprimerci. Ascoltare è rivolgere la nostra attenzione all'altro, cioè è rivolgersi verso..., è, in una parola impegnativa, "*convertirsi*", cioè è passare da un'attesa messianica "umana", anzi secondo "il pensiero di satana", ad un'attesa del Messia che deve soffrire e morire per poter giungere a quello splendore da risorto, che le vesti prefigurano.

29. La conversione

Dunque, sembrerebbe che il vero discepolo non è colui che prima di tutto annuncia, studia, propone o inventa fantasie pastorali, quanto invece si mette in questo stato di *rivolgere se stesso* verso Gesù. A questo punto Elia e Mosè "spariscono" e i tre apostoli "*non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro*".

Anche questa espressione può essere letta come un semplice fatto di cronaca, invece il suo vero significato è che ormai sia la Legge che i Profeti concordano nel riconoscere in Gesù il Messia atteso; ma come si porrà il Cristo questo spetta solo a Lui mostrarlo e al discepolo accettare.

Allora, all'inizio del brano è Gesù che "prese con sé" i

discepoli, ora sono i discepoli a “vedere” *Gesù solo, con loro*. Il percorso spirituale del discepolo è completo: quell’esperienza non è stata semplicemente un privilegio per loro, ma un prototipo per noi, per la nostra fede, per il nostro cammino verso di Lui.

30. Il segreto della “bella notizia”

Mosè scese dal monte portando le due tavole della Legge, ora i discepoli scendono dal monte portando dentro di sé “la bella notizia” da custodire, da non divulgare agli altri se non dopo la morte e la risurrezione di Gesù. Un altro comando, simile agli inizi della creazione: “Non ne dovete mangiare!”.

Sono proprio convinto che gli altri apostoli senza dare nell’occhio a Gesù si siano avvicinati ai tre per chiedere come avevano passato la giornata, cos’era successo, ecc...

Chissà come i tre se la sono cavata, avendo fatto quella promessa a Gesù. Sicuramente avranno avuto il prurito di dire quello che avevano visto, magari solo per una piccola gara interna tra loro per far vedere chi fosse il più preciso a raccontare la giornata passata con Gesù sul monte.

Succede anche tra i cristiani, laici e preti e suore, che spesso non si vuole mantenere il riserbo su alcune notizie delicate, che sarebbero incomprensibili agli altri se non hanno fatto determinate esperienze. Noi, invece, crediamo di accrescere il nostro prestigio, anziché mettere tutto nella preghiera, divulgandolo “in segreto” di bocca in bocca.

31. Però, l’evangelista Marco annota che i tre apostoli *tennero fra loro la cosa*, cioè in qualche modo ne avranno parlato almeno tra loro, richiamando qualche particolare, ma soprattutto quel “rilancio” che Gesù aveva detto a proposito della sua “risurrezione” li aveva

sorpresi, e nello stesso tempo li investiva già di una grande missione.

Ecco, giustificata anche la corsa di Pietro e Giovanni al sepolcro per verificare quello che le donne andavano dicendo, cioè che Gesù era risorto.

IL TEMA DELLA PREGHIERA

32. Al termine di queste semplici riflessioni sul brano di Marco, vorrei trarre alcune osservazioni, che si rifanno in parte al tema della preghiera, che quest'anno ci guiderà in tutte le nostre iniziative.

Innanzitutto, il clima di tutto il racconto è quello della *“contemplazione”*: lascio a ciascuno il gusto di ritrovare il progressivo cammino verso “il cuore” del racconto. Sono tanti i particolari che Marco sottolinea per farci capire l'importanza di “salire” verso Dio. Anche la nostra Chiesa ambrosiana è stata richiamata su questa dimensione della vita cristiana, cioè la dimensione contemplativa e, credo, che la rilettura di qualche documento autorevole possa ancor oggi aiutare pastori e fedeli. E come non ricordare il fascino di quella Lettera pastorale (1999-2000) del card. Martini *Quale bellezza salverà il mondo?*

Anche nel nostro piccolo abbiamo già fatto qualche considerazione sull'importanza di riservare tempo ed energie per migliorare il nostro rapporto con la Parola di Dio e riferirci ad essa maggiormente per i contenuti della preghiera stessa.

33. Inoltre, anche se Marco, a differenza di Luca non fa alcun accenno iniziale alla preghiera, l'evangelista da noi scelto non rinuncia alle “condizioni” necessarie per la preghiera. Anche qui ognuno potrebbe sbizzarrirsi nel trovarne qualcuna per poter capire che senza di esse è difficile fare l'esperienza della pre-

ghiera. E' da superficiali credere di imparare a pregare senza un metodo e senza alcuna guida.

Accettare ciò ad alcuni appare cosa ardua in quanto convinti che l'abitudine di recitare le preghiere e le tradizioni religiose di feste paesane siano sufficienti per una crescita spirituale.

34. La bellezza

Infine, il brano ha al centro quella frase che Pietro pronuncia con tutta la sua passione, ma che è significativa di chi "vede" la gloria del Signore. Ecco, vorrei partire da questa "*bellezza*", parola a me cara da quando è iniziato il mio ministero in questa nostra Comunità Pastorale. Oggi si parla molto di bellezza, tanti la rincorrono senza mai raggiungerla, altri la snaturano a cosa da possedere, altri ancora la confondono con l'oggetto del piacere, altri, infine, si rassegnano a surrogati artificiali di bellezza.

35. Eppure la bellezza è "fattore originario" della creazione: tutto ciò che Dio ha fatto è "bello" e "buono", non solo, ma è segno della Bellezza e della Bontà di Dio.

Pietro, dunque, si sente lui pure "trasfigurato" e introdotto nella bellezza splendente di Gesù, e non vorrebbe più interrompere quella esperienza, anzi vorrebbe mettersi "al servizio" di Gesù, di Mosè e di Elia costruendo per loro "una tenda". La tenda, altro simbolo dell'Antico Testamento per indicare "il luogo dell'incontro" di Dio con l'uomo, cioè, il luogo della preghiera.

36. Perché la preghiera quest'anno?

La risposta è semplice. Perché quando abbiamo iniziato il nostro cammino insieme, quattro anni fa, ci sia-

mo chiesti: quali sono le colonne per costruire una bella Comunità? E abbiamo risposto ricorrendo ad Atti (cfr. At 2, 42). ed elencando le 4 caratteristiche: la Parola di Dio, lo spezzare il pane, la preghiera e la carità. Quest'anno inizia quindi questa nostra attenzione alla preghiera. Siamo anche contenti di sentirci in comunione con il Piano pastorale del nostro Arcivescovo, che quest'anno ha come richiamo esplicito *la santità* per tutti e come figura di riferimento il grande San Carlo Borromeo, di cui ricorre il quarto centenario della canonizzazione. Il Vicario Generale, Mons. Redaelli, scrive: «La sua esemplare santità è per tutti noi stimolo a vivere con fiducia questo tempo che domanda il coraggio di un sereno discernimento e impegna a importanti scelte anche di cambiamento; è monito ad assumere con maggiore decisione la disponibilità a servire questa nostra Chiesa; è grazia da accogliere come alimento spirituale nel nostro cammino e nella nostra missione».

San Carlo fu grande, più che per il suo nobile rango, soprattutto nella pietà e nella devozione.

"Le anime si conquistano con le ginocchia", cioè con la preghiera, e preghiera umile. "Humilitas" era il suo motto con cui segnava ogni sua struttura e iniziativa.

Sulla necessità dell'umiltà per una buona preghiera noi ci soffermeremo più avanti.

San Carlo Borromeo dice che Gesù nel Vangelo ha messo *al primo posto* la preghiera per i suoi discepoli, distinguendo così il suo messaggio da ogni altra religione. La preghiera, dice s. Carlo, è il principio, il progresso e il complemento di tutte le virtù (cfr. Litt. pastor. De or. in com.).

37. Ora si tratta di entrare nel tema della preghiera cercando di "toglierci i sandali" per non sentirci troppo sicuri di ciò che potremo scoprire. Infatti, potremmo correre il rischio di non aprirci all'azione dello Spirito, *il vero autore della preghiera*, quanto, invece, di aggiungere parole sulla preghiera.

38. Il dono della pietà

Per questo voglio invocare su di me e su tutti voi *il dono della pietà*, uno dei sette doni dello Spirito, ricevuti solennemente il giorno della nostra Cresima. Quello fu un giorno meraviglioso, anche se ne parliamo poco, perché *fummo consecrati per la missione*, che abbiamo ricevuto da Cristo, come disse Egli per se stesso nella sinagoga di Nazareth in mezzo allo stupore dei suoi concittadini.

Già che ci siamo, cerco di spiegare il perché molti dopo la Cresima non si fanno più vedere in chiesa. Beh, ci possono essere diversi motivi, ma quello più grave è che non si sono resi consapevoli del “*perché*” e “*per chi*” hanno ricevuto lo Spirito Santo.

39. *La pietà* è la condizione in cui si trova l'uomo “pio”, condizione opposta a quella in cui si trova l'uomo “empio”. L'empio è colui che vive *come se Dio non esistesse* e, quindi, non avendo la fede, per lui non c'è nemmeno la morale né il pentimento in caso di peccato. Colui che è “pio”, invece, è *l'uomo che crede in Dio e orienta la propria vita e la sue scelte a Lui*. Il “pio” gode di una familiarità con Dio a tal punto che lo invoca e può, come Abramo, Mosè, Elia..., intercedere per il popolo di Dio. Quando il Libro dei Salmi parla del giusto descrive la vita del pio, cioè di colui che attende la venuta e l'intervento di Dio nella storia personale e del popolo.

40. La *pietas*, dunque, è quel dono dello Spirito che accompagna soprattutto nella preghiera colui che si rivolge a Dio, come unico e vero giudice della storia. Giuseppe, lo sposo di Maria, è chiamato “giusto” non tanto perché adempie ad una norma, quanto invece perché riconosce la straordinaria *presenza di Dio* nella maternità verginale di Maria.

Ben lo sapevano i nostri vecchi, quando nel loro dialetto davanti ad ogni difficoltà dicevano: “*Quello che Dio vuole!*”. Era un modo semplice per dire apertamente senza vergognarsi che Lui guida la vita di ognuno e di tutti.

Anche qui qualcuno farà qualche sorrisino, ma chi è sapiente sa riconoscere una fede robusta anche nelle persone semplici. Lo diceva il grande scenziato Enrico Fermi a proposito della vecchietta di montagna, dove trascorreva un po' del suo tempo libero durante le vacanze annuali.

41. Già, la pietà non esclude gli altri doni dello Spirito, quanto invece li sa coordinare per raggiungere quell'esperienza di preghiera, che, dettata dallo Spirito, *trasfigura la nostra vita*.

Allora, come dicevo, invochiamo su di noi questo dono dello Spirito, sappiamo riconoscerlo anche negli altri; anzi, andiamo a cercare quelle persone che vivono la spiritualità della fede e non si lasciano ingannare dal cumulo delle incrostazioni apparentemente più seducenti, ma povere di sostegno e di libertà.

42. Il percorso

Ora è giunto il momento di avvicinarci alla preghiera, ma sono tante le mozioni che sento in questo momento e, quindi, credo che sia opportuno delineare un *tentativo di percorso*, che descriverei in questo modo.

a. Innanzitutto, prendere coscienza che la preghiera viene “dopo” la Parola e l'Eucaristia, quindi essa riconosce in esse la propria fonte.

b. In secondo luogo, vorrei cogliere brevemente la natura della preghiera, cioè dell'oratio e far capire che essa “non è una cosa semplicemente da dire”, ma è “un'azione”.

c. Quindi, vorrei fare qualche considerazione sulla necessità di imparare a pregare con un metodo e con i contenuti qualificati.

d. Da ultimo, riprendendo Atti vorrei sostare sul luogo della preghiera, cioè casa e tempio.

Sono consapevole che sono molti gli aspetti che mi sfuggiranno, ma mi consola il fatto che abbiamo tutto un anno (... e una vita!) davanti perché ogni gruppo, ogni famiglia, ogni cristiano possa suggerire e condurre proposte di riflessione e di azione sulla preghiera stessa.

43. a. LA PREGHIERA VIENE DOPO LA PAROLA E L'EUCARISTIA

La nostra abitudine a dire le preghiere può essere un bell'habitus che ci portiamo addosso su misura da quando eravamo in tenera età, ma che col passare degli anni ci sembra essere diventato un po' stretto. Diciamo le stesse cose, le stesse parole, facciamo gli stessi gesti che si dicevano e si facevano agli inizi della nostra vita. Intendiamoci: non è che ora non siano validi quei contenuti, ma sicuramente con il crescere dell'esperienza, ad esempio, "i cieli" da bambino non sono quelli da grandi, così "la terra"; quello che Dio "vuole" per noi da bambini, non è certo quello che "vuole" da noi grandi; così "il pane", "il perdono", "le tentazioni..."

Chi ci permette di "lodare" Dio in modo giusto e di sapere ciò che dobbiamo chiederGli nella preghiera? E' solo la Parola di Dio, la Bibbia, la Sacra Scrittura, che racconta nei suoi libri con diversi generi letterari la ricerca di Dio nei confronti dell'uomo e il desiderio umano di ritrovare Dio dopo l'esperienza negativa delle origini e della schiavitù.

Nelle vicende storiche dei vari personaggi biblici e del popolo eletto noi rivediamo noi stessi, la nostra società, la comunità cristiana e troviamo in quegli scritti la pre-

senza e la provvidenza di Dio, nonché tutte le altre caratteristiche del suo amore.

44. *La Parola*, dunque, nutre la preghiera di quel cibo che sostiene la fede, rafforza la speranza e orienta la carità di chi si apre a Dio. La preghiera è innanzitutto dono di Dio: s. Benedetto chiama la preghiera “lavoro di Dio”, al quale nulla deve essere anteposto da parte dell’uomo, perché solo così avviene l’incontro tra l’uomo e il suo Dio. Se, dunque, il suo Spirito ha ispirato i testi della Scrittura, così lo stesso Spirito è l’artefice della nostra preghiera sia nei contenuti che nelle forme.

45. Nella Parola di Dio sta *la forza della preghiera*. Se ci pensiamo, Gesù quando insegna a pregare ai suoi apostoli offre loro una sintesi di quanto la Bibbia già diceva; ovviamente la sua “novità” è la scoperta del nostro rapporto filiale con Dio.

La Parola di Dio “*ascoltata e ruminata*” e lasciata cadere, come il seme nel terreno, nel profondo del nostro cuore, il vero luogo del nostro incontro con Lui, diventa cibo nutriente, attraversa le ore della nostra giornata facendone una festosa liturgia, favorendo il raccoglimento e rinnovando incessantemente la vita. “Così avviene della Parola uscita dalla mia bocca, essa non ritorna a me senza frutto, senza aver compiuto ciò che ho voluto e adempiuto la sua missione” (*Isaia 55,11*).

46. Sembra, quindi, ovvio concludere che è semplice presunzione quella di pregare senza ricorrere alla Parola di Dio nei testi sacri. Dio ci ha dato la sua Parola non solo per farci sapere che cosa dice o fa, ma per conoscere la Sua volontà su di noi e compierla con fedeltà nel nostro quotidiano.

47. Ma la preghiera ha la sua fonte anche

nell'Eucaristia, che è l'azione di grazie per eccellenza al Padre da parte della Comunità cristiana unita a Cristo, crocifisso e risorto e sempre presente. L'Eucaristia, dicevamo lo scorso anno, è il sacrificio di Cristo, che donando se stesso come cibo di vita eterna (banchetto), crea la nostra comunione con Lui e, in Lui, tra noi e con il Padre. Ora, questa triplice dimensione della celebrazione eucaristica diventa il modello della preghiera cristiana per il nuovo popolo di Dio, la cui dignità sacerdotale si esprime nell'offrire suppliche e sacrifici a Dio graditi.

Nella celebrazione eucaristica il momento centrale e culminante della santa Messa inizia con il prefazio, continua con l'acclamazione dell'assemblea (Sanctus), quindi con l'invocazione al Padre e l'epiclesi consacratrice (cioè, l'invocazione dello Spirito Santo) per raggiungere il vertice nella narrazione della istituzione e nella anamnesi del sacrificio di Cristo e concludersi con la dossologia trinitaria.

E' inutile nascondere la difficoltà dei fedeli nel conoscere la natura e la struttura di queste "preghiere eucaristiche" e la specificità di ognuna di esse (per il rito ambrosiano sono sei). Eppure dobbiamo riconoscere che esse sono "il tesoro spirituale" della Chiesa in preghiera e la sorgente di ogni preghiera cristiana. All'assemblea liturgica pare giusto lasciare al Celebrante il compito di "recitare" queste preghiere e di non sentirsi coinvolta direttamente.

Certamente, anche il "proprium" della s. Messa è un'autentica scuola di preghiera: infatti le 4 orazioni hanno caratteristiche proprie, le antifone sono "un pozzo di spiritualità" per la preghiera giornaliera e settimanale.

Insomma, i testi liturgici della celebrazione eucaristica sono di grande aiuto per una preghiera di alto profilo spirituale e di carattere personale e comunitario.

48. b. CHE COS'È LA PREGHIERA?

Ecco, ora stiamo per entrare nel vivo del nostro percorso e ci fermeremo un po' sulla "natura" della preghiera: *che cos'è la preghiera?*

Non è facile rispondere a questa domanda con una semplice risposta: già abbiamo detto qualcosa, ma potremmo dire che la preghiera è *un dinamismo spirituale* che intercorre tra Dio e la creatura, è una *relazione* da vivere tra l'uomo e Dio, è *un'attività da vivere insieme*. Essa, dalla parte di Dio, è *un dono* e, dalla parte dell'uomo, *una risposta vitale*, suscitata da Dio stesso. Si potrebbe, dunque, pensare che è sempre Dio a sostenere questo duplice dinamismo e, quindi, verrebbe a mancare la libertà umana della risposta. In realtà non è così, ma l'uomo, toccato dalla grazia di Dio, trova in sé la forza di rivolgersi con la propria vita a Dio, che gli parla e lo chiama..

La vera preghiera non è la richiesta di un'intervento sociale o magico di Dio nella nostra storia personale e comunitaria, ma essa ci deve spingere ad *agire in nome di Dio e con l'aiuto di Dio*. La preghiera, dunque, è l'attività spirituale di un credente e d'un popolo che si sente *in cammino*: non può pregare chi "sta fermo", cioè chi non si dirige verso la terra promessa, chi ha la nostalgia della schiavitù precedente, chi non va al di là della Legge... Quante cose noi chiediamo a Dio (la conversione dei peccatori, la pace, la saggezza per i figli, una bella famiglia, un bel posto di lavoro...) spesso senza mettere in gioco noi stessi!

49. Ora ci chiediamo: *"Che cosa avviene in questo reciproco dinamismo spirituale?* Da sempre abbiamo appreso che, come ci ricorda ancora il CCC n. 2559, "La preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti" [San Giovanni Damasceno, *De fide orthodoxa*, 3, 24: PG 94, 1089D]. Questa "elevazione" può avvenire come la fantasia dello

Spirito vuole in tanti modi, che si riconducono tutti alla fine ad “un incontro nello spirito” tra l’uomo e Dio. Per “elevarsi” l’uomo ha bisogno di *staccarsi da tutto* ciò che lo lega a qualcosa (tempo, lavoro, hobby, voglia, pensieri, sentimenti, ecc.) o a qualche condizione di disordine morale (orgoglio, avarizia, indifferenza, morbosità, ecc.) o a qualche abitudine contratta (scrupoli, fretteolosità, ripetitività, ecc.).

Questo esercizio “preliminare” dell’uomo è necessario per introdursi nella preghiera ed è favorito se non si perde di vista *il traguardo* cui arrivare. Se guardiamo nel Vangelo noi troviamo che una persona prega il Signore Gesù quando ha questo coraggio, quello di “staccarsi”, di distinguersi anche dagli altri, insomma, di dare alla propria vita “*una svolta*”. Il centurione per il proprio figlio, il cieco della strada, il cieco nato, la donna del lembo del mantello, Simon Pietro, Zaccheo,...: persone che in diverso modo “si staccano dalla folla” ed entrano in un rapporto unico e personale con il Maestro.

Sarebbe proprio bello scorrere questi episodi della vita di queste persone e toccare con mano quanto è spiritualmente produttivo questo sforzo umano sostenuto dalla grazia di Dio!

Sì, pregare vuol dire innanzitutto “*distinguersi*” dagli altri, ma non come i farisei che lo fanno per farsi vedere, quanto, invece, come il pubblicano che ha il coraggio a capo chino di battersi il petto.

50. L’umiltà

Allora il punto di partenza della preghiera è l’*umiltà*, cioè la presa di coscienza dell’*humus* di cui siamo fatti, cioè, fatti di terra; ma nello stesso tempo la presa di coscienza dell’alta dignità che ci viene concessa, quella cioè di “*stare alla presenza di Dio*”, di Colui che ci ha fatti e non può abbandonarci, in qualsiasi condizione noi ci troviamo.

Parlare di “umiltà” al giorno d’oggi potrebbe far sorridere qualcuno che è mosso da quella cultura del mondo, secondo la quale solo i furbi se la cavano e stanno bene.

Invece “essere umili” significa non solo accettare se stessi anche con la propria fragilità, ma anche vedere le fragilità degli altri con *un cuore non cattivo*, misericordioso, pronto all’aiuto, capace di decisioni che portano al servizio verso i bisognosi.

Papa Benedetto XVI nell’Udienza del 21 novembre 2007, descrivendo la figura del “Saggio” persiano Afraate, originario di una Comunità cristiana siriana, così diceva:

“Un altro aspetto importante nell’opera di Afraate è il suo insegnamento sulla preghiera, e in modo speciale su Cristo come maestro di preghiera. Il cristiano prega seguendo l’insegnamento di Gesù e il suo esempio di orante: “Il nostro Salvatore ha insegnato a pregare così, dicendo: «Prega nel segreto Colui che è nascosto, ma che vede tutto»; e ancora: «Entra nella tua camera e prega il tuo Padre nel segreto, e il Padre che vede nel segreto ti ricompenserà» (*Mt 6,6*)... Quello che il nostro Salvatore vuol mostrare è che Dio conosce i desideri e i pensieri del cuore” (*Esposizione 4,10*).

Per Afraate la vita cristiana è incentrata nell’imitazione di Cristo, nel prendere il suo giogo e nel seguirlo sulla via del Vangelo. Una delle virtù che più conviene al discepolo di Cristo è *l’umiltà*. Essa non è un aspetto secondario nella vita spirituale del cristiano: la natura dell’uomo è umile, ed è Dio che la esalta alla sua stessa gloria. L’umiltà, osserva Afraate, non è un valore negativo: “Se la radice dell’uomo è piantata nella terra, i suoi frutti salgono davanti al Signore della grandezza” (*Esposizione 9,14*). Restando umile, anche nella realtà terrena in cui vive, il cristiano può entrare in relazione col Signore: “L’umile è umile, ma il suo cuore si innalza ad altezze eccelse. Gli occhi del suo volto os-

servano la terra e gli occhi della mente l'altezza eccelsa" (*Esposizione* 9,2).

La visione che Afraate ha dell'uomo e della sua realtà corporale è molto positiva: il corpo umano, sull'esempio di Cristo umile, è chiamato alla bellezza, alla gioia, alla luce: "Dio si avvicina all'uomo che ama, ed è giusto amare l'umiltà e restare nella condizione di umiltà. Gli umili sono semplici, pazienti, amati, integri, retti, esperti nel bene, prudenti, sereni, sapienti, quieti, pacifici, misericordiosi, pronti a convertirsi, benevoli, profondi, ponderati, belli e desiderabili" (*Esposizione* 9,14).

... Cari fratelli e sorelle, ritorniamo ancora – per concludere – all'insegnamento di Afraate sulla preghiera. Secondo questo antico "Saggio", la preghiera si realizza quando *Cristo abita nel cuore* del cristiano, e lo invita a un impegno coerente di carità verso il prossimo. Scrive infatti:

"Da' sollievo agli affranti, visita i malati, sii sollecito verso i poveri: questa è la preghiera. La preghiera è buona, e le sue opere sono belle. La preghiera è accettata quando da sollievo al prossimo. La preghiera è ascoltata quando in essa si trova anche il perdono delle offese. La preghiera è forte quando è piena della forza di Dio" (*Esposizione* 4,14-16).

Con queste parole Afraate ci invita a una preghiera che diventa vita cristiana, vita realizzata, vita penetrata dalla fede, dall'apertura a Dio e, così, dall'amore per il prossimo. (*Benedetto XVI*)

51. L'umiltà, dunque, è la *conditio sine qua non* per iniziare il cammino della preghiera: tutta l'ascetica orientale (la filocalia, la preghiera di Gesù, la preghiera del cuore, la spiritualità dei Padri del deserto), ma anche quella dell'Occidente (i Padri della Chiesa, Benedetto, Teresa di Lisieux, Francesco, i Fondatori di Congregazioni religiose...) hanno in comune questo punto

di partenza.

“Se il mio popolo, sul quale è invocato il mio nome, si umilia...” (2Cr. 7,14): “invocare il nome di Dio” è sinonimo di preghiera, che presuppone la grande virtù dell’umiltà.

52. La preghiera è azione

La preghiera, a differenza di come spesso noi la intendiamo, è *un’azione*: l’azione di Dio e l’azione dell’uomo.

Come già dicevo sopra, s. Benedetto da Norcia chiama l’*oratio* come *“l’opera, il lavoro di Dio”*. Se leggiamo attentamente le pagine del Vangelo, per Gesù tutto è preghiera: la creazione e la redenzione, la parola e i fatti, i valori della vita e i momenti difficili, quando si ritira da solo e quando si incontra con le persone, il cammino e il sostare...

Ci sono pagine nella Bibbia nelle quali i fatti e la loro successione sono descritti come *“una liturgia”*: penso, ad esempio, alla prima pagina della creazione, al passaggio del Mar Rosso e del Giordano, alla conquista di Gerico... Si nota come Dio “è all’opera” e questo diventerà “un memoriale” per le diverse generazioni. Il pio israelita è colui che *non separa mai l’attività di Dio dal rendere contenuti di preghiera quei fatti in essa contenuti*. Così la storia diventa “sacra” perché in essa il credente attraverso la preghiera trova i segni della presenza di un Dio che salva.

Anche l’uomo nella preghiera compie *“un’azione”*: la sua è un’azione di *“ricerca”* e di *“scoperta”*. L’uomo cerca la volontà di Dio e capisce che essa si distende sulla sua vita. In questo senso dunque *l’ora et labora* ci insegna che *il primo “lavoro” dell’uomo è la preghiera*, che non solo il monaco, ma ogni credente deve applicare alla propria vita. Nella preghiera l’uomo *“lavora su se stesso”* perché la sua volontà arrivi a coincidere con quella di Dio, l’unica possibile per la sua salvezza. Per

questo la preghiera non è una “recita”, ma una “*pratica*” suscitata dallo Spirito di Dio.

53. Inoltre, la preghiera è *azione* in quanto conduce alla coscienza e all'espressione della *pienezza del proprio essere*. Nel rapporto totale con Dio l'orante non solo raccoglie la rivelazione del mistero di Dio e ne diviene partecipe per dono, ma ritrova nella verità anche tutto se stesso per mettersi in giusta relazione con il prossimo (cfr. il Magnificat).

54. La preghiera diventa *la parte migliore* che il discepolo sceglie perché *senza di essa non c'è nemmeno servizio autentico, sereno* e, soprattutto, spiritualmente *utile*. La preghiera manifesta e accresce la fede, la speranza e la carità, le tre “forze spirituali” che Dio dà a ciascuno nel cammino di questa vita.

55. Preghiera e fede

Nella preghiera troviamo la nostra fede: il semplice segno della Santa Croce (*Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo*), che noi facciamo sul nostro corpo più volte al giorno, ci richiama i due misteri principali della nostra fede cristiana. Ma quanti “*segn*” di preghiera che ci inducono a conoscere e meditare le verità del nostro credere nel Dio di Gesù Cristo e nella Chiesa. Ecco, la preghiera deve nutrirsi di queste verità, deve avere *come contenuti i misteri* stessi della fede, misteri che già noi contempliamo nella liturgia ecclesiale.

Ma dobbiamo anche aggiungere che troppe volte la catechesi è rimasta puramente “*didattica*” senza entrare nella preghiera. La fede non è semplicemente sapere, conoscere, ma “*aderire*” con la nostra vita a Dio. Sappiamo di vivere in un'epoca nella quale è venuto meno *il senso del sacro*. Molti cristiani stessi, entrando in chiesa, non sentono più nemmeno la presenza di Dio

e nelle chiacchiere o nel modo di vestire o nel distrarsi, muovendo continuamente il capo o avanzando col rumore dei tacchi o altro, non avvertono di “stare alla presenza di Dio”.

Una persona “di fede” è una persona “che prega, e, nel contempo, una persona “che prega” diventa sempre più una persona “di una fede” più sicura e più stabile.

56. Preghiera e speranza

L'uomo vive di speranza, il credente vive della speranza. La speranza di chi crede è quella di “*essere come Dio*”. Questa è una tentazione se l'uomo vuole porsi contro Dio, ma è un vero desiderio se si lascia guidare dalle promesse di Dio.

La speranza cristiana ha come contenuto centrale *la vita eterna*, che Dio concede a quanti accolgono le beatitudini del Vangelo come programma di vita.

Ebbene, *la preghiera alimenta questa speranza* e la avvicina alla quotidianità di chi pone la sua fiducia nelle promesse del Signore. “Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto” (Mt. 7.7)

Vorrei solo accennare alla *dimensione vocazionale* della vita: troppi giovani non trovano la loro vocazione perché non vivono questa speranza cristiana e, soprattutto, *perché non pregano*. Sono bravi pianificatori e calcolatori, sanno quando è ora di sposarsi ma hanno perso la “fiducia” propria del fidanzamento; sanno quando devono dare una mano, ma, attenzione a non posticipare il divertimento, la privacy, gli interessi propri... Insomma, abbandonarsi a Dio non è poi così facile, proprio perché manca la preghiera.

57. Preghiera e carità

Il Catechismo della Chiesa Cattolica al n. 2745 richiama una frase di Origene, che suona così: “Prega incessantemente colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera. Soltanto così noi possiamo ritenere realizzabile il principio di pregare incessantemente”. E’ sbagliato contrapporre la preghiera alle opere di carità: *chi non prega non può fare carità*. Infatti, chi riceve l’aiuto percepisce se dietro quella persona c’è Dio che agisce o ci sono altri motivi. La preghiera è necessaria per la carità, se questa vuole essere immagine dell’amore di Cristo: “Amatevi come Io vi ho amati” (Gv 13, 34). E’ facile cadere in uno sterile attivismo, anche di tipo pastorale, quando si trascurano i momenti quotidiani di preghiera.

58. La preghiera è un’arte

Ora possiamo raccogliere qualche indicazione concreta sulla preghiera. Innanzitutto, *a pregare si impara*. Pur essendo un *dono di Dio*, la preghiera è anche *un’arte dell’uomo*. In essa il credente non mette semplicemente formule e gesti copiati da altri, ma *il suo stesso spirito*. Per questo risulta difficile parlare di “metodo” che richiama piuttosto qualcosa di “abitudinario” e, purtroppo, di facilmente ripetitivo. Ma anche questo fa parte dell’“umiltà” necessaria per pregare: riconoscere la fragilità della nostra arte ed aver bisogno di “*un supporto*”.

Prima, però, di entrare nel discorso del metodo, mi pare importante sottolineare che nessuno impara a pregare senza rifarsi ad “*un maestro*”. Occorre, cioè, avere davanti “*persone che pregano*”.

Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: “*Signore, insegnaci a pregare*” (Lc 11,1). E’ questo il contesto nel quale poi si pongono alcuni criteri utili per imparare. Certo, *Gesù è il Maestro* per eccellenza. Egli, però, prima di insegnare ai suoi discepoli a pregare, vive un

rapporto profondo con il Padre. Per questo prima di “insegnare le parole da dire”, Gesù infonde lo spirito filiale, senza il quale anche le parole e le formule più belle rischiano di essere “esteriorità”.

59. Lo spirito filiale.

Già abbiamo accennato allo “spirito di pietà”, necessario per la preghiera. S. Teresa di Gesù Bambino scrive confidenzialmente alla sorella Suor Maria del Sacro Cuore:

«A Gesù piace mostrarmi il solo cammino che conduca alla fornace divina, cioè l'abbandono del bambino il quale si addormenta senza paura tra le braccia di suo Padre».

E ancora, in un altro scritto (*Il cielo che è mio*), quando nel giugno del 1896, consapevole della gravità della sua malattia, stava ormai attraversando la sua “notte oscura”: «Il mio cielo è nel sentire in me la somiglianza col Dio che mi creò col suo soffio potente: il mio cielo è nel restargli sempre innanzi, è nel chiamarlo Padre, nell'essere sua creatura; tra le divine braccia non temo la tempesta: e la mia sola legge è il totale abbandono; riposargli sul Cuore, accosto al santo Volto, ecco il cielo ch'è mio!».

Lo *Spirito filiale* ci fa partecipare alla preghiera di Gesù: la nostra preghiera diventa quella di Gesù, che si abbandona e si affida alla volontà del Padre.

60. c. IL METODO

A questo punto si può parlare di “*metodo*” della preghiera: esso è come “*una guida*” per il cammino, è come “*una stella*” per il navigante, è come “*una regola*” per mettere ordine. Senza *un metodo non si può pregare*: esso è come una *garanzia di stabilità*, cioè qualcosa che ti aiuta a superare la dispersione del pensiero. Nella storia della Chiesa tante sono le persone che hanno

insegnato un metodo: da quello più semplice a quello più difficile, un metodo per monaci e uno per laici, un metodo familiare e uno personale, ecc... La Chiesa custodisce anche questo tesoro perché sa che in alcune epoche storiche c'è bisogno di questo o di quello, così come lo Spirito suggerisce. Anche la mia nonna mi ha insegnato un metodo a pregare, semplice, ma per me utilissimo, del quale ancor oggi faccio uso.

Non sono poche le persone che in confessionale mi dicono: "Quando sono nella preghiera, i miei pensieri vanno altrove!". Ascoltiamo cosa dice Giovanni Climaco: "Sforzati di ricondurre o esattamente di rinchiudere il pensiero nella preghiera. Se, dato il suo stato d'infanzia, il tuo pensiero viene a mancare e si disperde, *riconducilo*. La mente tende all'instabilità. Ma colui che mette ordine in tutte le cose può darle stabilità. Se tu perseveri in questa attività e la custodisci costantemente, colui che stabilisce in te dei limiti al tuo mare verrà e le dirà durante la tua preghiera: "Fin qui giungerai e non oltre"(Gb 38.11).

Ecco, il metodo permette di non "girovagare" col pensiero e i sentimenti e di non lasciarci illudere dalla voglia più o meno presente di pregare. Ma non solo, esso diventa anche un propositivo suggerimento di *come avanzare* verso il Padre.

Ciò che è interessante è proprio il fatto che quando tu hai imparato un metodo, allora diventa talmente "tuo" che esso ti sembra appartenere in modo originale ed unico.

C'è una bellissima pagina di Bonhoffer nella sua Introduzione ai Salmi, che vale la pena rileggere e meditare:

«Signore, insegnaci a pregare!» (Lc 11,1). Così i discepoli dicevano a Gesù, riconoscendo in tal modo di non saper pregare con le proprie forze. Essi avevano necessità di imparare.

Imparare a pregare: l'espressione ci suona contraddittoria. Infatti ci sembra che il cuore o sarà così traboc-

cante da iniziare da solo a pregare, o non imparerà mai. Ma è un pericoloso errore, oggi in effetti molto diffuso nella cristianità, quello di ritenere che il cuore sia naturalmente portato a pregare. Scambiamo la preghiera con i desideri, le speranze, i sospiri, i lamenti, la gioia; tutte cose queste che il cuore sa esprimere per suo conto. Ma così scambiamo la terra con il cielo, l'uomo con Dio. Pregare non significa semplicemente dare sfogo al proprio cuore, ma significa procedere nel cammino verso Dio e parlare con lui, sia che il nostro cuore sia traboccante oppure vuoto. Ma per trovare questa strada non bastano le risorse umane ed è necessario Gesù Cristo.

I discepoli vogliono pregare, ma non sanno farlo. Può diventare un grande tormento il voler parlare con Dio senza sapere come, l'esser costretti al mutismo davanti a lui, il rendersi conto che l'eco di ogni nostra invocazione resta confinata all'interno del nostro io, che il cuore e la bocca parlano una lingua stravolta, cui Dio non vuole prestar ascolto. In questa penosa situazione ricorriamo ad uomini che possono aiutarci, che sappiano qualcosa della preghiera. Se uno che sa pregare ci coinvolgesse, ci consentisse di partecipare alla sua preghiera, ne avremmo un aiuto! Certamente qui possono aiutarci molto quei cristiani che hanno già percorso molta strada, ma solo per mezzo di colui che deve aiutare anche loro e al quale essi ci indirizzeranno, se sono autentici maestri di preghiera, cioè per mezzo di Gesù Cristo. Se egli ci coinvolge nella sua preghiera, se ci consente di pregare con lui, se ci fa percorrere in sua compagnia il cammino verso Dio e ci insegna a pregare, allora saremo liberati dal tormento dell'impossibilità di pregare. Ed è questo che Gesù Cristo vuole. Vuol pregare con noi, noi partecipiamo alla sua preghiera e perciò possiamo avere la certezza e la gioia che Dio ci presterà ascolto. E' corretta la nostra preghiera se tutta la nostra volontà, tutto il nostro cuore fa tutt'uno con la preghiera di Cristo. Solo in Gesù Cristo possiamo pregare, e con lui

saremo esauditi anche noi.

Dunque è necessario che impariamo a pregare. Il bambino impara a parlare in quanto il padre gli parla. Impara la lingua del padre. Allo stesso modo impariamo a parlare a Dio, in quanto Dio ci ha parlato e ci parla. Sulla base del linguaggio del Padre celeste i figli imparano a parlare con lui. Nel ripetere le parole stesse di Dio, noi iniziamo a pregarlo. Non dobbiamo parlare a Dio, né egli vuol ascoltare da noi il linguaggio alterato e corrotto del nostro cuore, ma il linguaggio chiaro e puro che Dio ha rivolto a noi in Gesù Cristo.

Il linguaggio di Dio in Gesù Cristo lo incontriamo nella sacra Scrittura. Se vogliamo pregare nella certezza e nella gioia, dobbiamo porre la parola della Scrittura come solida base della nostra preghiera. Da qui sappiamo che Gesù Cristo, Parola di Dio, ci insegna a pregare. Le parole che vengono da Dio saranno i gradini della scala per giungere a Dio.

Ora nella sacra Scrittura c'è un libro che si distingue da tutti gli altri per il fatto di contenere solo preghiere. È il libro dei salmi. A un primo sguardo è molto sorprendente trovar nella Bibbia un libro di preghiera. Infatti la sacra Scrittura è la Parola di Dio a noi, mentre le preghiere sono parole umane. Come mai entrano nella Bibbia? Non lasciamoci trarre in inganno: la Bibbia è Parola di Dio anche nei salmi. Ma allora le preghiere a Dio sono Parola di Dio? È qualcosa che ci sembra difficilmente comprensibile. Se ci pensiamo, l'unica cosa che possiamo capire è che solo da Gesù Cristo si può imparare a pregare nel modo giusto, che in lui siamo in presenza della Parola del Figlio di Dio, vivente in mezzo agli uomini, che si rivolge al Padre, che vive nell'eternità. Gesù Cristo ha portato al cospetto di Dio ogni miseria, ogni gioia, ogni gratitudine e ogni speranza degli uomini. Sulle sue labbra la parola umana diventa Parola di Dio, e nel nostro partecipare alla sua preghiera la Parola di Dio si fa a sua volta parola umana. Così tutte le preghiere della Bibbia sono preghiere in cui noi

partecipiamo alla preghiera di Gesù Cristo, in cui egli ci coinvolge, portandoci al cospetto di Dio; altrimenti non sono le preghiere giuste, perché possiamo pregare solo in e con Gesù Cristo.

Se partiamo da questo presupposto, se vogliamo leggere e pregare le preghiere della Bibbia, e in particolare i salmi, non dobbiamo cominciare col chiederci che riferimento essi abbiano a noi, ma che riferimento abbiano a Gesù Cristo. Dobbiamo chiederci come comprendere i salmi in quanto Parola di Dio; solo a quel punto possiamo partecipare alla preghiera che in essi è pronunciata. Non ha nessuna importanza che i salmi esprimano proprio il sentimento presente nel nostro cuore. Forse è addirittura necessario pregare opponendoci al nostro cuore, se vogliamo pregare bene. L'importante non è ciò che risponde al nostro volere, ma ciò che Dio vuole sia detto nella nostra invocazione. Se dovessimo contare solo su noi stessi, la nostra preghiera sarebbe spesso soltanto la quarta invocazione del Padre nostro. Ma Dio stabilisce diversamente: non la povertà del nostro cuore, ma la ricchezza della Parola di Dio deve caratterizzare la nostra preghiera.

Se dunque la Bibbia contiene anche un libro di preghiera, questo ci insegna che la Parola di Dio non è solo quella che Dio ci dice, ma anche quella che egli vuol udire da noi, in quanto Parola del Figlio che egli ama. È grazia di grande rilievo il fatto che Dio ci dica come poter parlare e comunicare con lui. Questo ci è consentito in quanto preghiamo nel nome di Gesù Cristo. I salmi ci sono dati perché impariamo a pregare nel nome suo.

Alla richiesta dei discepoli Gesù ha corrisposto insegnando il Padre nostro (Mt 6,9-13; Lc 11,2-43). In esso è contenuta ogni preghiera. Ciò che rientra nelle richieste del Padre nostro è corretto, ciò che non vi rientra non è preghiera. Ogni preghiera della sacra Scrittura è ricapitolata nel Padre nostro, nella sua infinita capacità di comprenderle tutte. Le altre preghiere dunque non

vengono rese superflue dal Padre nostro, ma ne esplicano l'inesauribile ricchezza, così come il Padre nostro ne costituisce il culmine e l'unità. ... Per cui il Padre nostro è la pietra di paragone che ci permette di riconoscere se preghiamo in nome di Gesù Cristo o a nostro nome. È perciò ben motivato il frequente inserimento del salterio nelle nostre edizioni del Nuovo Testamento. E' la preghiera della comunità di Gesù Cristo, rientra nel Padre nostro.

61. Diversi tipi di preghiera

Questa lunga e preziosa citazione ci permette così di descrivere i vari tipi di preghiera nella Bibbia: quella di *intercessione* (liberazione, guarigione), quella di lode, quella di *ringraziamento* e quella di *richiesta*. Ovviamente ognuno di questi tipi contiene i propri e più diversificati contenuti in base alla situazione storica, alle persone, al contesto, ecc.

62. La preghiera di intercessione

Il nostro pensiero corre subito all'episodio di Abramo (cfr. Gen 18,16...), l'amico di Dio, quindi colui che può intercedere presso di Lui. Dio "sta al gioco" di Abramo e vuole vedere quanto gli stia a cuore la sorte del giusto. La preghiera di intercessione è di coloro che *vogliono la salvezza* e, spesso, sono disposti a sostituirsi in sacrificio per chi è nell'errore e nel peccato. *Gesù è il vero intercessore* per noi presso il Padre: basti leggere con attenzione la *preghiera sacerdotale* nel Vangelo di Giovanni.

Un altro episodio noto nell'AT è la preghiera di Mosè sul monte, mentre gli Ebrei combattono contro Amalek (Es 17, 12).

Spesso nella Bibbia la preghiera di intercessione si specifica ulteriormente e diventa preghiera di *invocazione di perdono*, è preghiera di *guarigione* e di *liberazio-*

ne.

In Es 32, 11-13 troviamo Mosè che intercede presso Dio perché in forza della sua fedeltà perdoni quel popolo ribelle. In Nm 11,4-9 Mosè chiede il perdono per quella gente stanca di mangiare sempre la manna e ottiene altro cibo nelle quaglie e per sé la collaborazione di altri 70 saggi per governare meglio il popolo.

La preghiera di intercessione rivela come due facce di un'unica medaglia: da una parte Dio non può lasciare impunito il male compiuto dal popolo, dall'altro il suo amore che si lascia commuovere da chi cerca di intercedere a favore dei colpevoli.

Così sarà per Elia che ottiene la pioggia dopo il periodo di siccità (cfr. 1 Re 18,41-46).

Come non ricordare la bella preghiera di Salomone nel giorno della consacrazione del tempio a Gerusalemme: il re chiede a Dio di ascoltare chiunque sarebbe venuto a pregarLo in quel luogo (cfr. 1 Re 8,22-53).

Sarebbe veramente interessante sostare anche sulla figura dei profeti e contemplare anche in essi questo stile di intercessione a favore del popolo o di persone concrete: per gli abitanti di Gerusalemme (Is 30,19), contro le cavallette e la siccità (cfr. Am 7,1-6), contro il saccheggio e lo sterminio della popolazione e a favore di un cuore nuovo per tutto il popolo (Ez 11,13-21).

La stessa cosa nel NT: quando gli apostoli riferiscono a Gesù che Lazzaro è malato (Gv 11,3) o in Atti quando Pietro è in carcere e la Chiesa prega per lui (At 12,5) o Paolo quando scrive ai Romani "io mi ricordo sempre di voi" (Rm 1,9).

63. La preghiera di guarigione

E' la preghiera più usata dalla gente semplice: anche il Vangelo è pieno di episodi di persone che si rivolgono a Gesù per ottenere per sé o per i propri cari *la guarigione da una malattia*. Ma Gesù fa subito notare che

c'è pure *una guarigione spirituale*, che deve accompagnare quella preghiera e che non ci può essere "vera guarigione" senza la professione della fede.

Già l'AT ci richiama la potenza di Dio contro ogni forma di male: "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).

L'Apostolo Giacomo lo dice chiaramente (Gc 5,16) : "Pregate per essere guariti". Anzi per il NT le guarigioni sono un segno che ormai *il Regno di Dio* è in mezzo agli uomini, come dice Gesù ai discepoli di Giovanni il Battista.

Tuttavia Gesù insiste sempre che solo chi accoglie la sua Parola ottiene la guarigione, quand'anche la malattia continui a persistere. In questo caso *il malato viene guarito nel suo rapporto con la propria sofferenza*, vista non più come un peso o come un castigo, ma come *strumento e via alla santità*.

Quanto è importante questa osservazione soprattutto sul versante sacramentale dell'*Unzione dei malati*!

Questo sacramento è da comprendere bene: è la preghiera della Chiesa, che intercede presso il Padre perché guarisca il malato nella sua dimensione fisica, se questa è la volontà di Dio, ma soprattutto *lo sollevi nello spirito*, cioè nel rendere "*sacro*" quel dolore, così da unirlo a quello di Cristo per la salvezza del mondo.

Sono veramente in attesa che cominci a camminare presto nella nostra Comunità il neo-gruppo della *Pastorale della Salute*: è tanto prezioso in una Comunità perché è chiamato a svolgere un ministero delicato ma utile a tutti.

Particolare rilievo ha la preghiera di intercessione *per i vivi e per i defunti*: è un grave danno spirituale trascurare quest'opera di misericordia, in particolare il dimenticare i propri familiari defunti.

La Liturgia dal canto suo tutti i giorni, in particolare nella Preghiera Eucaristica della s. Messa, ci riconduce a questa intercessione; ma non possiamo ignorare anche la solenne Preghiera del Venedì Santo, quando tutta la Chiesa prega per tutti i credenti e i non credenti, per chi ha responsabilità di guida in essa e nella società, e per tutta l'umanità e per i defunti.

Si metterà quest'anno particolare attenzione anche alle Preghiere dei Fedeli secondo le diverse età e condizioni di vita, tenendo conto del mistero liturgico che si celebra.

64. La preghiera di liberazione

Come sempre, ma soprattutto oggi che l'uomo si sente disinibito da ogni tabù, questo tipo di preghiera torna di grande attualità. La *preghiera di liberazione* è quella per chi si sente *assalito dal maligno* ("liberaci dal male!") nelle sue forme più svariate e perverse. Non solo per quelle persone che sono schiave di pratiche occulte o spiritiche o magiche, ma anche per chi crede di "giocare facile" con i pronostici, con i giochi di azzardo, con le carte, con gli oroscopi e quanto l'invenzione diabolica può offrire a menti fragili.

Nella Bibbia è frequente il richiamo a non accondiscendere a forme di occultismo: "Non praticherete alcuna sorta di magia" (Lv 19,26); "Non si trovi in mezzo a te chi esercita la magia" (Dt 18,10); "Non vi rivolgete ai negromanti" (Lv 19,31); "Non date retta ai vostri indovini" (Ger 27,9); "Gli indovini vedono il falso" (Zc 10,2). Eppure anche Saul, il re che ha abbandonato la via del Signore, finirà per cadere in questa trappola.

Il motivo di questo richiamo sta nel fatto che chi cade in queste forme diaboliche ne esce sconvolto e anche la sua salute psichica e fisica ne risente, col progressivo pensiero di essere imprigionato dalla paura che certe realtà negative gli possano fare del male. La conseguenza di tutto ciò è l'insorgere di una *nevrosi* che con-

vince la persona fragile a compiere determinati gesti ossessivi di superstizione per accattivarsi queste realtà negative.

Gesù ha dato agli apostoli il potere di scacciare ogni spirito immondo (Mt 10,1; Mc 16,17).

La Chiesa deve certamente pregare per queste persone e aiutarle, ma loro in prima persona sono chiamate alla *conversione* e ad un cammino più vero nell'essere discepoli di Gesù: "la verità vi farà liberi" (Gv8, 32). Senza questo cammino personale si rischierebbe una situazione peggiore della precedente (Lc 11, 24-26).

65. La preghiera di lode

E' la preghiera di chi si sente *interiormente libero*, da tutto e da tutti. E tipica questa preghiera di chi già gode della "presenza" di Dio. Potremmo dire che è la preghiera "propria" degli angeli e dei santi, cioè di coloro che già sono giunti alla meta della loro fede, della loro speranza e della loro carità.

Quindi qualcuno dirà frettolosamente: "Allora non ci riguarda proprio questo stile di preghiera!". Niente affatto. Anche noi, seppur ancora pellegrini in questo mondo, possiamo godere di questo stile di preghiera. Prendete un bambino che con i suoi due occhi guarda e contempla la sua mamma, il suo sorriso, ne sente l'affetto... Già esprime la sua lode alla madre, ma attende ancora molto da lei, ne ricerca la continuità e la stabilità. Il mio pensiero va a tutti quei bambini che non hanno visto il sorriso dei loro genitori o perché soppressi con l'aborto o perché troppo presto orfani oppure perché figli di genitori divisi. Quanta sofferenza innocente privata dello stupore e della lode!

Perché penso ai bambini? Perché essi insegnano a noi grandi a lodare. Gesù disse: "Io ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, che hai nascosto queste cose ai dotti e ai sapienti e le hai rivelate ai piccoli. Sì,

Padre, perché così a te è piaciuto” (Lc 10,21). «Sì! Non avete mai letto: Dalla bocca di bambini e di lattanti *hai tratto per te una lode?*» (Mt 21, 16).

La preghiera di lode ti conduce a pregare *Dio in quanto Dio*, non perché ti ha fatto questo e quest’altro, o perché ti ha guarito o perché ti ha fatto trovare un posto di lavoro o per qualsiasi altro motivo.

La preghiera di lode trova il suo esprimersi nella gioia di “*stare bene con Dio*”: un po’ come l’esperienza di Pietro con Gesù sul monte Tabor. Non ha né passato né futuro: essa è propria del momento presente. Ci sono tante preghiere di lode nella Bibbia che potremmo conoscere meglio e non solo usare, ma anche farle diventare come punto di partenza per costruirne altre anche da parte nostra.

Pensiamo al salmo 8, il salmo dell’estasi davanti alla grandezza di Dio e a quella dell’uomo, o ad altri salmi: il 46 (45), il 63 (62), il 103 (102) e tanti altri.

E nel N.T come non ricordare il Benedictus di Zaccaria o il Magnificat di Maria...?

E fuori dalla Bibbia, ma tutto impregnato della Parola di Dio, il bellissimo *Cantico della Creature* di Francesco d’Assisi o altre forme letterarie (il *Cantico alla Vergine* di s. Bernardo nel Paradiso di Dante) o di diverso genere artistico (poetiche, musicali, pittoriche,...) che esprimono *l’altezza* alla quale può arrivare lo spirito orante.

66. La preghiera di ringraziamento

Sappiamo quanto è importante ringraziare chi ci fa del bene: lo diciamo ai nostri figli eppure questi non ci vedono quasi mai ringraziare Dio. Certo, l’Eucaristia è il ringraziamento per eccellenza. E qui si pone il grave problema per chi a Messa non ci va. Potrà addurre diversi motivi, validi o non validi, ma alla fine resta il fatto che non dà una buona testimonianza a suo figlio/a, il

quale non vede mai suo padre e/o sua madre pregare con gli altri per ringraziare Dio.

Pregare non è solo chiedere grazie, ma rendere grazie. Tu cominci a ringraziare Dio, quando prendi coscienza del dono che Dio ti ha già fatto. Molte distrazioni nella preghiera dipendono anche dal fatto che c'è qualcosa d'altro che tu ritieni più importante rispetto a quello che hai ricevuto da Lui. Ma al di là del dono ricevuto sta il fatto che occorre percepire l'amore di Dio verso di te, il suo Spirito, la sua chiamata.

Cosa significa "ringraziare"? Come dice la parola, "ringraziare" vuol dire *"restare sempre nella grazia"*: quando tu ringrazi una persona è come se le dicessi: "Vorrei tanto rimanere nella tua grazia, nel tuo dono che mi fai e che ritengo utile per la mia vita". "Entrare e rimanere nella grazia di Dio" significa, quindi, non solo resistere alla tentazione del male, ma anche *vivere della gloria dei figli di Dio*. E' significativo il gesto di quel lebbroso guarito, che, unico tra i 10, ritorna sui suoi passi e prima ancora di adempiere al dovere di presentarsi ai sacerdoti per la ratifica della sua guarigione, si sente mosso dentro dal desiderio di ringraziare Chi l'ha guarito. E Gesù loda costui (Samaritano) davanti a tutti, perché non è Dio che ha bisogno del nostro "grazie", ma noi, la nostra vita che continua e che ha sempre bisogno di tanti altri doni da Dio.

67. La preghiera di penitenza

Dio conosce il nostro entusiasmo, ma anche *la nostra fragilità*. Dio sa che il cuore dell'uomo è incline al male sin dall'adolescenza. Dio vede i segreti del cuore e anche quando il male è fatto coi "guanti bianchi" (Acab, Davide, Anania e Saffira,...) Egli sa come intervenire: *alcuni sono perdonati, altri condannati*. Chi si pente è perdonato e rientra nella grazia di Dio, chi non si pente e si ostina nel male cerca la propria condanna.

Ecco, la preghiera di penitenza parte da *un cuore*

pentito del male compiuto. Questo pentimento, però, non può rimanere nascosto tra il peccatore e Dio, ma deve avere la sua visibilità e, possibilmente, restaurare il danno fatto. L'intensità della preghiera di penitenza dipende dalla coscienza del male compiuto: possiamo prender il salmo 51 (50) per renderci conto di una vera *preghiera di pentimento*, ma anche la frase del "buon ladrone": "Signore, ricordati di me nel tuo regno!" (Lc 23, 42), o il pianto di Pietro pentito per il rinnegamento.

Ma la preghiera di penitenza non è da farsi semplicemente per i propri peccati, ma anche per quelli pubblici, quelli di tutta la Comunità, anzi di tutta l'umanità. *Sentirsi responsabili* di certe gravità in cui navigano intere popolazioni o di scelte sbagliate di maternità interrotte o di abbandono di minori... è sicuramente un esercizio utile a far sorgere dentro di noi una vera preghiera di penitenza, accompagnata da gesti di carità e di riparazione.

C'è nel Libro di Daniele (3, 25-45) una *bellissima preghiera di penitenza* che ci insegna anche come devono essere le nostre: essa inizia con una lode al Signore (26-28), poi si ricorda il peccato e lo si confessa (29-32), quindi il dolore per aver commesso il peccato con la conseguenza di aver provocato sciagure tra il popolo (33-38), quindi la domanda di perdono (39-40) e infine, il proposito di conversione (41-42).

68. d. DOVE PREGARE?

Se alla domanda "Quando pregare?" s. Paolo risponde "incessantemente", ciò significa che ogni luogo è buono per pregare. Certamente, come il nostro corpo respira in ogni luogo, così anche il nostro spirito ha bisogno di "respirare sempre" e *il respiro dello spirito è proprio la preghiera*. La preghiera è qualcosa di così personale che si mostra come *un'esperienza vitale*, una relazione costante tra l'uomo e Dio. E questo "respiro" conosce i due movimenti: la "inspiratio" (la Parola di

Dio) e la “*espiratio*” (la nostra supplica). Sì, anche il corpo aiuta a vivere la preghiera con questo duplice, ma unitario dinamismo.

Dunque, occorre pregare in ogni luogo, ma vorrei fermare la nostra attenzione su *due luoghi privilegiati*, richiamati esplicitamente nel libro degli Atti, ma già conosciuti nell’AT.: *il tempio e la propria casa*. “Ogni giorno tutti insieme frequentavano il tempio e spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore, lodando Dio” (At. 2, 42-46)

69. Chiesa e casa

Sono “due luoghi”, ma in realtà sono “una cosa sola”. Non puoi pregare al tempio e non in casa, né pregare in casa e non al tempio. Parrebbe di evincerlo anche dalla struttura dei 10 comandamenti: il primo dei primi tre riguarda il vero Dio nei confronti del popolo (Io sono il Signore tuo Dio), il primo degli altri 7 riguarda l’autorevolezza dei propri genitori.

Da quando il re Salomone costruì il tempio in onore di Jahwè, quello fu il centro della vita religiosa, sociale e politica del popolo eletto, il simbolo dell’unità delle 12 tribù. Anche al tempo di Gesù tutti andavano al tempio di Gerusalemme e ne ammiravano la costruzione. Certo, non tutti vi entravano con lo spirito giusto e sarà Gesù stesso, pieno di zelo, a difendere *la santità del tempio*, gridando: “La mia casa è casa di preghiera”, richiamando Is 56, 7.

Ecco, *la chiesa è “casa di preghiera”*, la casa dove si compie la liturgia pasquale e ogni altra liturgia, dove la Comunità si riunisce nel nome del Signore per ascoltare la Sua parole e compiere il Sacrificio. E’ “una grande casa” nella quale si vivono i momenti felici e dolorosi della vita di una persona, di una famiglia, di tutta la Comunità. *Non c’è fede senza il riferimento alla “chiesa”*: la tua fede ha iniziato il suo cammino al fonte battesimale.

70. Sappiamo che Dio abita in ogni luogo e tutto l'universo non può contenerlo: l'uomo deve aver cura del creato, perché contemplandone la bontà giunga ad adorare Dio "in spirito e verità".

Dio, però, ha voluto sentirsi *ancor più vicino* all'uomo e "*ha posto la sua dimora tra i figli dell'uomo*": il tempio è il luogo del "*convegno di Dio e dell'uomo*". Se l'uomo non vi entra è come se fosse indifferente alla venuta e alla presenza di Dio nella sua storia.

Sono tante le pagine nelle quali è descritto un profondo interesse e *una grande cura* del popolo e dei suoi capi alla realtà del tempio. Si sentono responsabili del suo splendore in mezzo a tutti i popoli. E quando sarà più volte devastato e profanato dai pagani, sempre ritornerà a risplendere con l'aiuto e la generosità di tutti.

Il vero credente ama la propria chiesa, ne cura il decoro e la bellezza, perché sia la degna dimora del Corpo di Cristo. Ma già i profeti e Gesù stesso ci mettomo in guardia dall'offuscare le celebrazioni e le cose sacre con interessi puramente umani o con riti e feste staccate dalla conversione della nostra vita.

71. Nella chiesa tu trovi *il paradigma della preghiera*: essa è comunitaria, ma è anche personale. Impari a pregare con l'intercessione, con la lode, con il ringraziamento e con la penitenza. La Parola di Dio è letta, ascoltata, meditata, diventa contenuto di preghiera e a Dio chiedi la forza di viverla. Impari anche la forma della preghiera: recitata, cantata, vocale e mentale, cordiale. Anche la posizione del corpo sostiene la preghiera: ritto o prostrato, in ginocchio o seduto, con le mani che esprimono la lode o la domanda, il ringraziamento o il perdono, con gli occhi umili e attenti...

72. *Quanto è importante la preghiera in chiesa!* Non

si tratta di convincersi chi è migliore, se uno va o non va in chiesa. E' certo che chi non va in chiesa non vuole riconoscere la presenza di Dio. Ma anche per chi va in chiesa occorre evitare di cadere in queste *tre trappole*, che minacciano una buona preghiera: *credersi uno dei tanti, lasciar fare agli altri, la premura*.

La prima trappola è di quelli che non hanno percepito il valore della presenza di Dio e restano "nell'anonimato della folla". Sono quelli che non hanno ancora avvertito il momento favorevole per la loro salvezza.

La seconda trappola è di quelli che stanno a guardare cosa succede, sono lì in chiesa ma restano inchiodati al loro posto (magari ai margini o in fondo) quasi che si sentono "estranei o non addetti ai lavori". Sono quelli che allungano il capo per vedere chi sale a leggere o chi va alla comunione, ma non si chiedono nulla se tutto ciò vale anche per loro.

E, infine, la premura è *la trappola* di chi è lì in chiesa ma è più attento all'orologio che a quanto "ascolta". Non mette a disposizione del tempo per il Signore, ma vuole che anche il Signore stia dentro il suo tempo.

73. L'altro luogo primario della preghiera è *la nostra casa*: noi siamo molto "legati" alla casa dove abitiamo, ci sentiamo al sicuro, in essa cresciamo negli affetti reciproci, nel sostegno nei momenti difficili, nei consigli e nelle correzioni salutari, ecc. *La casa è il luogo dove "si impara a vivere"*. Anche la preghiera fa parte della vita, anzi ne è l'anima, entra in tutte le dimensioni della famiglia e in tutte le età dei suoi componenti. Se si toglie o si trascura la preghiera in casa, quella famiglia si inaridisce nei rapporti vicendevoli dei suoi membri, i legami diventano puramente esteriori, di comodità.

Una casa, invece, nella quale tutti pregano e con regolarità ci sono dei momenti comuni di preghiera, *cresce lo spirito di pietà e del timor di Dio*: non solo si sente la Sua presenza, ma i figli, vedendo anche i loro ge-

nitori in questo atteggiamento di riverenza e sottomissione a Dio, sono portati più facilmente anche al rispetto verso di loro.

Quando nei primissimi tempi della vita cristiana si passò dall'*ecclesia domestica* alla *domus ecclesia*, non venne mai meno la dimensione "familiare" della chiesa, né la dimensione "ecclesiale" della famiglia.

In diversi documenti del post Concilio la famiglia è chiamata "chiesa domestica", perché anche in essa si vivono le tre dimensioni fondamentali della chiesa, e cioè, *il sacrificio, il banchetto e la comunione*.

Inoltre, aggiunge il nostro Cardinale: «La "piccola chiesa domestica" della famiglia e la "grande Chiesa", nell'obbedienza alla fede, continuano insieme a farsi epifania e annuncio della "buona notizia" a ogni persona e al mondo intero: *l'amore di Dio è in mezzo a noi!*» (Card. Dionigi Tettamanzi, *Famiglia ascolta la Parola di Dio*, Anno pastorale 2006-2007, n. 17).

Ma la necessità della preghiera in una casa cristiana dipende anche dal fatto che coloro che la abitano sono *persone "consacrate"*: il Battesimo le accomuna, poi c'è la consacrazione dell'amore degli sposi, i Sacramenti che rafforzano la vita cristiana, ecc. Ecco, la preghiera in casa tiene viva tutta questa grazia di Dio, ne raccoglie i contenuti e li fa risuonare nelle scelte quotidiane di quelle persone che più che dallo stesso sangue sono riunite dall'unico spirito di pietà.

74. La preghiera in casa

Ma è ancora possibile oggi pregare in casa? Sicuramente, al di là di ogni alibi dietro i quali spesso ci nascondiamo: il lavoro, la scuola, il riposo, il divertimento, gli impegni, il volontariato, ecc. Queste cose ci sono sempre state nella vita di una famiglia, eppure rimane sempre vivo l'esempio di generazioni, ora avanzate in età, capaci di fermarsi e di recitare il s. Rosario, pun-

tuali nelle preghiere all'inizio e al termine della giornata, riconoscenti al Signore prima di consumare un pasto... Già l'interno delle case invitava alla preghiera: un crocifisso, il quadro della s. Famiglia, la raffigurazione di qualche Santo, la statua della Madonna, ecc.

75. Che cosa fare? Innanzitutto non bisogna fare cose strane, ma inserire *la preghiera giornaliera* come "opus", cioè *come "lavoro" normale*, così come è il respiro per il nostro corpo. Arriveranno anche momenti particolari in cui "preoccuparci", ma la preghiera deve scorrere normale.

In secondo luogo, bisogna *mettersi d'accordo* in casa per alcuni momenti precisi della giornata in cui ci si possa ritrovare tutti insieme. All'inizio sarà molto difficile, ma quando l'esercizio si rivive per po' di volte, anche questo passo risulta più semplice di quanto si pensasse.

In terzo luogo occorre trovare *qualche forma originale condivisa* da tutti: ad esempio, conosco una famiglia, nella quale a turno ogni membro mette sulla porta di casa all'interno una frase del Vangelo, così che tutti, uscendo di casa al mattino, la leggono e se la imprimono nella mente e nel cuore lungo la giornata.

Conosco altresì qualche famiglia che fa la stessa cosa inviandosi sul cellulare la stessa frase del Vangelo per tutti, ripresa poi insieme alla sera. Oppure un'altra famiglia che, insieme, ha dato ai suoi membri ad ogni ora della giornata la medesima intenzione di preghiera e, così, pur essendo lontani tra loro, sono vicini nella preghiera.

O quella famiglia nella quale ci si prepara insieme alla s. Messa della domenica successiva...

Insomma ci sono diverse occasioni e diversi modi per pregare in casa: si tratta solo di crederci e decidere uno stile, che può essere costante o su un lungo o breve

periodo!

Certamente anche le forme più tradizionali e radicate nella spiritualità delle nostre case (s. Rosario, le novene, le suppliche, ecc.) sono perle preziose dello Spirito, che non si devono lasciar cadere.

La famiglia che prega unita resta unita, amava ripetere Madre Teresa di Calcutta.

76. C'è un altro aspetto importante che la preghiera in casa favorisce nell'esperienza cristiana dei suoi membri, ed è *la dimensione vocazionale*. Quando più persone si ritrovano insieme a pregare esse portano tutta *la propria ricchezza spirituale*: gli sposi portano il loro amore benedetto, i figli la loro esperienza che li sta aprendo alla vita e alla fede, gli anziani la loro saggezza e pazienza, ecc. Insomma, si ha l'impressione di entrare in una *"scuola vocazionale"*: ognuno con l'aiuto dell'altro a poco a poco impara a sostenere il suo "sì" a Dio, o, comunque, a prepararsi a quella strada che Dio gli sta indicando. La fiducia in Dio, che è l'anima della preghiera, è sostenuta anche dalla testimonianza di quelle persone che ci sono più vicine e, così, diventa meno difficile prendere le decisioni importanti che la fede chiede alla vita di ciascuno.

Dice il Papa ai Giovani: "Poco fa mi avete chiesto: come si può riconoscere la chiamata di Dio? Ebbene, il segreto della vocazione sta nella capacità e nella gioia di distinguere, ascoltare e seguire la sua voce. Ma per fare questo, è necessario abituare il nostro cuore a riconoscere il Signore, a sentirlo come un Persona che mi è vicina e mi ama... E' importante imparare a vivere momenti di silenzio interiore nelle proprie giornate per essere capaci di sentire la voce del Signore. State certi che se uno impara ad ascoltare questa voce e a seguir-la con generosità, non ha paura di nulla, sa e sente che Dio è con lui, con lei, che è Amico, Padre e Fratello. Detto in una sola parola: il segreto della vocazione sta

nel rapporto con Dio, nella preghiera che cresce proprio nel silenzio interiore, nella capacità di ascoltare che Dio è vicino. E questo è vero sia prima della scelta, al momento, cioè, di decidere e di partire, sia dopo, se si vuole essere fedeli e perseverare nel cammino (*Benedetto XVI ai Giovani, Sulmona 4 luglio 2010*).

77. Laici e preghiera

Dopo l'Anno Sacerdotale, che abbiamo vissuto all'insegna della grande figura del Curato d'Ars, san Giovanni Maria Vianney, sarebbe veramente utile soffermarci quest'anno a considerare quest'anno che si apre come *Anno del Laicato*. Il Concilio e tanti documenti ne hanno già parlato. ma vorrei considerare il loro "stato" *sotto l'aspetto della preghiera*. Quando parliamo dei laici subito si pensa al loro ruolo, a che cosa devono fare, a come confrontarsi con le realtà temporali, alla loro professione, ecc.

78. Ma è *solo con la preghiera*, dice Lazzati, che si rimane in quella *grazia* necessaria per compiere bene e con fedeltà il nostro dovere di giovane, di padre o madre di famiglia, di studente, di lavoratore, di politico. Oggi si prega poco o per nulla perché si è smarrito *il senso* della nostra esistenza, che è quello di *fare la volontà di Dio*, che consiste nel rimanere fedeli al posto che Dio ci ha assegnato. E continua:

“Quando si lavora (potremmo dire così di ogni azione: quando si mangia, si sta assieme, si legge, si ascolta...), se si lavora perché Dio lo vuole e per amore di Dio, non si ha solo il prodotto del lavoro, ma anche qualcosa che vale più del prodotto: *si è aumentati in grazia*. Questo è l'uomo, questo è il vivere secondo il piano di Dio; per cui non ha senso dire: altro è vivere e altro è salvarsi (cioè: una cosa è la vita, un'altra cosa è la fede, la Messa, ...). Ci si salva vivendo e la misura della salvezza è la misura della vita in grazia. Una vita umana vissuta da

figli di Dio” (citazione in Conferenza di Giorgio Mazzola, Marzo 2006).

79. Indicazioni pastorali

Anche quest’anno il Signore ci consente di rafforzare questo fondamento di ogni Comunità cristiana, cioè *la preghiera*. Mi consola il fatto che c’è molto di più da scoprire cammin facendo che non da queste poche pagine, che in poco tempo ho scritto, anche con l’aiuto di qualche persona che ringrazio.

Mi auguro che *gli Animatori dei Gruppi di Ascolto* riprendano il loro cammino dopo la bella esperienza delle Missioni predicate dai Padri di Rho.

Anzi, sarei felice che sorgessero, come pare, coppie di sposi e famiglie, che con qualche metodo proprio di spiritualità, decidono di cominciare a pregare insieme nelle loro case, e di continuare su questa strada nonostante le iniziali difficoltà.

A livello comunitario, quest’anno faremo l’esperienza degli *Esercizi Spirituali* (si sta scegliendo una settimana di Quaresima), che avranno una risonanza anche nella propria famiglia. Quello che mi consola è anche il fatto che *le feste religiose* stanno crescendo nella loro spiritualità: al di là di quanto si enfatizza sulla stampa, cresce il desiderio di capirne *il senso* e il riferimento alla propria vita personale e familiare.

Inoltre, prestissimo, a ottobre partirà *un’esperienza biblica sui Salmi*, che sarà condotta da don Antonio, che approfitterò ancora di salutare e anche a lui auguro *un buon inserimento* nella vita della nostra Comunità Pastorale.

La nobiltà di un paese o di una famiglia sta nella riscoperta di quei contenuti, che cercano di migliorare le *relazioni reciproche*, fuggendo dal protagonismo, dalla seduzione e dai doppi giochi, Il tema specifico di ogni festa, le preghiere del triduo di preparazione,

l'affidamento della Comunità, le introduzioni alla festa che ormai stanno prendendo piede..., questo e altro, con pazienza, torneranno a far risplendere non con luci artificiali, ma con *lo splendore della verità* non solo i giorni di festa, ma anche quelli di lavoro o di studio.

80. Benedizione e saluto

Invoco su tutte le famiglie la benedizione di Dio: la Vergine Maria e i nostri Santi Patroni intercedano presso di Lui, perché anche voi come i tre apostoli possiate giungere a contemplare la bellezza e la bontà di Dio nell'esperienza della preghiera.

Un cordiale saluto a ciascuno di voi e alle vostre famiglie, e un augurio per il nuovo Anno Pastorale.

Il Vs. Parroco
don Nando Gatti



Brivio e Beverate, 15 agosto 2010
Festa della B. V. Maria, Assunta in cielo

1^A APPENDICE: IL METODO DELLA *LECTIO DIVINA*

insegnato dal Card. Carlo Maria Martini,
Arcivescovo emerito della Diocesi di Milano.

Ho sentito parlare di "lectio divina". Cosa vuol dire? Cos'è concretamente?

"La *lectio divina* è un approccio graduale al testo biblico e risale all'antico metodo dei Padri, che a loro volta si richiamavano all'uso rabbinico."

Chi ha "inventato" questo metodo di lettura-preghiera?

"La **suddivisione classica** in memoria, intelletto, volontà è molto antica ed è sviluppata in particolare da sant'Agostino per quanto riguarda il tema della memoria. Più tardi questa triade diviene sinonimo di un processo meditativo riferito alla Scrittura o a una verità di fede.

Ricorderò anche, brevemente, il **metodo della "contemplazione evangelica"**, termine usato ordinariamente per indicare il modo di meditare una pagina del Vangelo: un significativo esempio l'abbiamo nel libretto de *Gli Esercizi spirituali di Ignazio di Lojola*, che a partire dalla II settimana parla di "contemplazione" perché al lavoro dell'intelletto subentra prevalentemente il coinvolgimento esistenziale e orante con la scena evangelica. Tutto questo ci sarà utile per comprendere meglio quale sia la caratteristica specifica della preghiera cristiana."

Dunque cosa devo fare?

"Il metodo patristico della *lectio divina* è semplicissimo e lo raccomando sempre ai giovani per entrare nella preghiera. Fondamentalmente prevede **tre grandi gra-**

dini o momenti successivi: la lectio, la meditatio, la contemplatio.

La lectio consiste nel leggere e rileggere la pagina della Scrittura, mettendo in rilievo gli elementi portanti. Per questo consiglio di leggere con la penna in mano, sottolineando le parole che colpiscono, oppure richiamando con segni grafici i verbi, le azioni, i soggetti, i sentimenti espressi o la parola-chiave. In tal modo la nostra attenzione viene stimolata, l'intelligenza, la fantasia e la sensibilità si muovono facendo sì che un brano, considerato magari arcinoto, appaia nuovo. A me che da tanti anni leggo il vangelo succede, ad esempio, che riprendendolo in mano scopro ogni volta delle cose nuove proprio attraverso il metodo della lectio. Questo primo lavoro può occupare parecchio tempo, se siamo aperti allo Spirito: si colloca il racconto letto nel contesto più vasto, sia dei brani vicini, sia dell'insieme di un libro, sia dell'intera Bibbia, per capire che cosa vuol dire.

La meditatio è la riflessione sui valori perenni del testo. Mentre nella lectio assumo le coordinate storiche, geografiche, culturali anche, del brano, qui si pone la domanda: Che cosa dice a me? Quale messaggio in riferimento all'oggi viene proposto autorevolmente dal brano come parola del Dio vivente? Come vengo provocato dai valori permanenti che stanno dietro alle azioni, alle parole, ai soggetti?

La contemplatio è difficilmente esprimibile e spiegabile. Si tratta di dimorare con amore nel testo, anzi di passare dal testo e dal messaggio alla contemplazione di colui che parla attraverso ogni pagina della Bibbia: Gesù, Figlio del Padre, effusore dello Spirito. Contemplatio è adorazione, lode, silenzio davanti a colui che è l'oggetto ultimo della mia preghiera, il Cristo Signore vincitore della morte, rivelatore del Padre, mediatore assoluto della salvezza, donatore della gioia del Vangelo. Nella pratica i tre momenti non sono rigorosamente distinti, però la suddivisione è utile per chi ha

bisogno di incominciare o di riprendere questo esercizio.

Il nostro pregare è come un filo rosso che collega un po' le giornate l'una all'altra e può succedere che sullo stesso testo della Scrittura ci soffermiamo un giorno soprattutto con la meditatio mentre un altro giorno passiamo rapidamente alla contemplatio."

Quali passi ulteriori fare per proseguire?

"La triplice distinzione, tuttavia, esprime in maniera appena embrionale il dinamismo della lectio divina, che in qualche mio libro ho spiegato in tutta la sua ampiezza. Tale ampiezza, infatti, prevede **otto progressivi gradini**: lectio, meditatio, oratio, contemplatio, consolatio, discretio, deliberatio, actio.

Mi sembra opportuno **accennarli brevemente**.

L'oratio è la prima preghiera che nasce dalla meditazione: Signore, fammi comprendere i valori permanenti del testo, che mi mancano, donami di capire qual è il tuo messaggio per la mia vita. E a un certo punto, questa preghiera si concentra nell'adorazione e nella contemplazione del mistero di Gesù, del volto di Dio. L'oratio si può esprimere anche in richiesta di perdono e di luce o in offerta.

La **consolatio** è molto importante per il nostro cammino di preghiera e sant'Ignazio di Lojola ne parla più volte nel suo libretto de *Gli Esercizi spirituali*. Senza questa componente, la preghiera perde di sale, di gusto. La consolatio è la gioia del pregare, è il sentire intimamente il gusto di Dio, delle cose di Cristo. E' un dono che ordinariamente si produce nell'ambito della lectio divina, anche se evidentemente lo Spirito santo è libero di effonderlo quando vuole. Solo dalla consolatio nascono le scelte coraggiose di povertà, castità, obbedienza, fedeltà, perdono, perché è il luogo, l'atmosfera propria delle grandi opzioni interiori. Ciò che non viene da questo dono dello Spirito dura poco ed è facilmente frutto di moralismo che imponiamo a noi stessi.

La **discretio** esprime ancora più chiaramente la vitalità della consolatio. Infatti, mediante il gusto del Vangelo, mediante una sorta di fiuto spirituale per le cose di Cristo, diventiamo sensibili a tutto quello che è evangelico e a ciò che non lo è. Si tratta quindi di un discernimento importante perché noi non siamo chiamati solo a osservare i comandamenti all'ingrosso, ma a seguire Cristo Gesù. E la sequela non ha un'evidenza immediata nelle scelte quotidiane se non siamo per così dire entrati nella mente di Gesù, se non abbiamo gustato la sua povertà, la sua croce, l'umiltà del suo presepio, il suo perdono. Questa capacità di discernere, nelle ordinarie emozioni e nei movimenti del cuore, il marchio evangelico è un dono così grande che san Paolo lo chiedeva per tutti i fedeli: "Vi sia data abbondanza di sensibilità - páse aistései, nel testo greco - perché possiate discernere sempre il meglio, ciò che piace a Dio e ciò che è perfetto" (cf Fil 1, 9-10, Rm 12, 2). Oggi la Chiesa ha estremamente bisogno della discretio perché le scelte decisive non sono tanto sul bene e sul male (non ammazzare, non rubare), ma su ciò che è meglio per il cammino della Chiesa, per il mondo, per il bene della gente, per i giovani, per i ragazzi.

La **deliberatio** è un successivo passo. Dalla esperienza interiore della consolazione o della desolazione, impariamo a discernere e, quindi, a decidere secondo Dio. Se analizziamo attentamente le scelte vocazionali, ci accorgiamo che hanno, magari inconsapevolmente, questo andamento. La vocazione, infatti, è una decisione presa a partire da ciò che Dio ha fatto sentire e dall'esperienza che se ne è fatta secondo i canoni evangelici. Anche la deliberatio, come la discretio, viene coltivata in particolare mediante il dinamismo della lectio divina.

L'actio, infine, è il frutto maturo di tutto il cammino. La lectio e l'actio, perciò, la lezione biblica e l'agire, non sono affatto due binari paralleli. Non leggiamo la Scrittura per avere la forza di compiere quello che abbiamo

deciso! Invece, leggiamo e meditiamo affinché nascano le giuste decisioni e la forza consolatrice dello Spirito ci aiuti a metterle in pratica. Non si tratta, come spesso pensiamo, di pregare di più per agire meglio; ma di pregare di più per capire ciò che devo fare e per poterlo fare a partire dalla scelta interiore."

(da Card. Carlo Maria Martini, "La gioia del Vangelo", 1988)

Dove porta questa esperienza?

"(...) che un giovane si senta interpellato direttamente da Dio, che impari cioè ad ascoltarlo. Non semplicemente che conosca la Scrittura o ascolti un bravo biblista, ma che si senta personalmente interpellato dalla Parola. **Quando questo accade, facciamo un'esperienza indimenticabile;** basta farla una volta perché si radica nella vita e continua ad attrarci verso la Scrittura. (...)

Allora non abbiamo più bisogno di altre raccomandazioni, di sussidi esterni perché la Parola ha colpito dentro. Allora la risposta di chi si sente interpellato diventa anche risposta vocazionale: Signore, che cosa vuoi da me?

Dunque, **il nostro desiderio è di aiutare tutti i giovani a lasciarsi interpellare da Dio**, a imparare ad ascoltarlo anche (non solo) a partire dalle pagine bibliche dove Dio parla oggi all'uomo nello Spirito, così da rispondergli. E allorché un giovane capisce che le Scritture parlano di lui e a lui, si inizia quel dialogo che non si fermerà più, di cui si sentirà sempre nel profondo del cuore una grande nostalgia.

La conoscenza di Gesù e del cristianesimo sarà solida, integrata, non appiccicata, **e la persona diverrà essa stessa, in qualche modo, Parola di Dio per gli altri**".

(Carlo Maria Card. Martini, Arcivescovo di Milano)

2^A APPENDICE: LA PREGHIERA DI GESU'

Questa antica pratica viene ben descritta nel libro "Il pellegrino russo" apparso in occidente intorno all'anno 1925. Si tratta di una forma di preghiera molto cara ai cristiani Ortodossi di rito greco e russo, che veniva anche chiamata *filocalia*.

Le origini di questa preghiera vanno ricercate nella cultura Indù dove troviamo una pratica similare chiamata Rimembranza del nome, per i cristiani si tratta infatti di ripetere il nome di Gesù ritmando la ripetizione sulla respirazione. La respirazione è molto importante perchè da una respirazione tranquilla e ben ritmata può scaturire una pace mentale altrimenti impossibile.

La preghiera vera e propria consiste nel pronunciare l'invocazione "*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me*".

Le parole *abbi pietà di me* non devono però essere considerate come un umile richiesta di essere perdonati dai propri peccati, bisogna infatti ricordare che la preghiera ha origini ortodosse ed in questa lingua la parola *pietà* significa grazie e amorevolezza.

La ripetizione di questa frase è perciò intesa a chiedere a Gesù la sua grazia amorevole e la presenza del suo Spirito.

Per ritmarla sul respiro si ripete la prima parte (Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio) durante l'inspirazione e la seconda (*abbi pietà di me*) mentre si espira. Il tutto deve essere fatto in modo estremamente tranquillo, se la mente si distrae riportarla con calma a riprendere l'esercizio, senza premura, senza agitazione.

Non avere altra occupazione o meditazione che non sia il grido "*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà*", era la raccomandazione che Niceforo, il più antico

dottore di questo metodo, faceva ai fedeli ben sette secoli fa.

Callisto e Ignazio consigliano che dopo un certo tempo, quando il devoto ha acquistato una certa esperienza, la preghiera venga ridotta alla sola ripetizione del Nome di Gesù; ripetizione ritmata non più sul respiro ma sui battiti del cuore. In questo modo *la preghiera di Gesù diventa la preghiera del Cuore*.

Coloro che hanno studiato e praticato questo metodo affermano che esso è in grado di offrire molti benefici a chi lo pratica seriamente; tra essi si può citare l'acquisizione della pace interiore ed una benevolenza universale che porta a comprendere ed amare tutte le creature.

INDICE

Introduzione	pag. 5
Il tema dell'Anno Pastorale	pag. 7
Icona biblica	pag. 9
Pietro e il Tabor	pag. 10
La scelta di Gesù	pag. 12
Il cammino	pag. 13
Il messianismo di Pietro	pag. 16
La nube	pag. 18
La voce	pag. 18
L'ascolto	pag. 19
La conversione	pag. 20
Il segreto della "bella notizia"	pag. 21
Il tema della preghiera	pag. 22
La bellezza	pag. 23
Perché la preghiera quest'anno?	pag. 23
Il percorso	pag. 26
a. LA PREGHIERA VIENE	
DOPO LA PAROLA E L'EUCARISTIA	pag. 27
b. CHE COS'È LA PREGHIERA?	pag. 30
L'umiltà	pag. 31
La preghiera è "azione"	pag. 34
Preghiera e fede	pag. 35
Preghiera e speranza	pag. 36
Preghiera e carità	pag. 37
La preghiera è un'arte	pag. 37
Lo spirito filiale	pag. 38

c. IL METODO	pag. 38
Diversi tipi di preghiera	pag. 43
La preghiera di intercessione	pag. 43
La preghiera di guarigione	pag. 44
La preghiera di liberazione	pag. 46
La preghiera di lode	pag. 47
La preghiera di ringraziamento	pag. 48
La preghiera di penitenza	pag. 49
d. DOVE PREGARE?	pag. 50
Chiesa e casa	pag. 51
La preghiera in casa	pag. 54
Laici e preghiera	pag. 57
Indicazioni pastorali	pag. 58
Benedizione e saluto	pag. 59
1^a Appendice: Il metodo della <i>Lectio divina</i>	pag. 60
2^a Appendice: <i>La preghiera di Gesù</i>	pag. 65

