

Raffaello Martinelli

Sacerdote della diocesi di Bergamo, dopo aver conseguito il dottorato in Sacra Teologia con specializzazione in pastorale catechistica presso l'Università Lateranense di Roma e la laurea in Pedagogia all'Università Cattolica di Milano, è stato, dal 1980 al 2009, a servizio della Congregazione per la Dottrina della Fede, dove per oltre 23 anni ha collaborato con l'Em. Card. Joseph Ratzinger, poi Papa Benedetto XVI.

In tale Congregazione, ha coordinato i lavori di preparazione del *Catechismo della Chiesa Cattolica*, ed è stato poi impegnato, come redattore e coordinatore della segreteria, nella elaborazione del *Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica*.

Dal 1987 fino al 2010, è stato anche Rettore del Collegio Ecclesiastico Internazionale San Carlo e Primicerio della Basilica dei Santi Ambrogio e Carlo al Corso, a Roma.

È stato nominato Prelato d'onore di Sua Santità nel 1999.

Il 2 luglio 2009 Benedetto XVI lo ha nominato Vescovo di Frascati, e il 12 settembre dello stesso anno è stato consacrato Vescovo dallo stesso Santo Padre nella Basilica di San Pietro in Roma. Il 13 settembre 2009 ha iniziato il suo ministero pastorale nella diocesi di Frascati, fino alle dimissioni nel novembre 2023, per limiti di età.

Di lui, Papa Benedetto XVI ha detto:

«È stato per più di venti anni per me un fedelissimo e molto capace collaboratore nella Congregazione per la Dottrina della Fede, dove ha lavorato soprattutto nel settore del catechismo e della catechesi con grande silenzio e discrezione: ha contribuito al *Catechismo della Chiesa Cattolica* e al *Compendio del Catechismo*.

In questa grande sinfonia della Fede anche la sua voce è molto presente» (*Omelia, Celebrazione Eucaristica a Frascati, 15 luglio 2012*).

Il Vescovo può essere contattato tramite:

- e-mail: mrtraffaello@pcn.net
- sito web: <https://www.ve-raffaellomartinelli.it>
- canale YouTube: <https://bit.ly/YoutubeVERaffaelloMartinelli>
- Twitter X: <https://bit.ly/TwitterRaffaelloMartinelli>
- Facebook: <https://bit.ly/FacebookRaffaelloMartinelli>

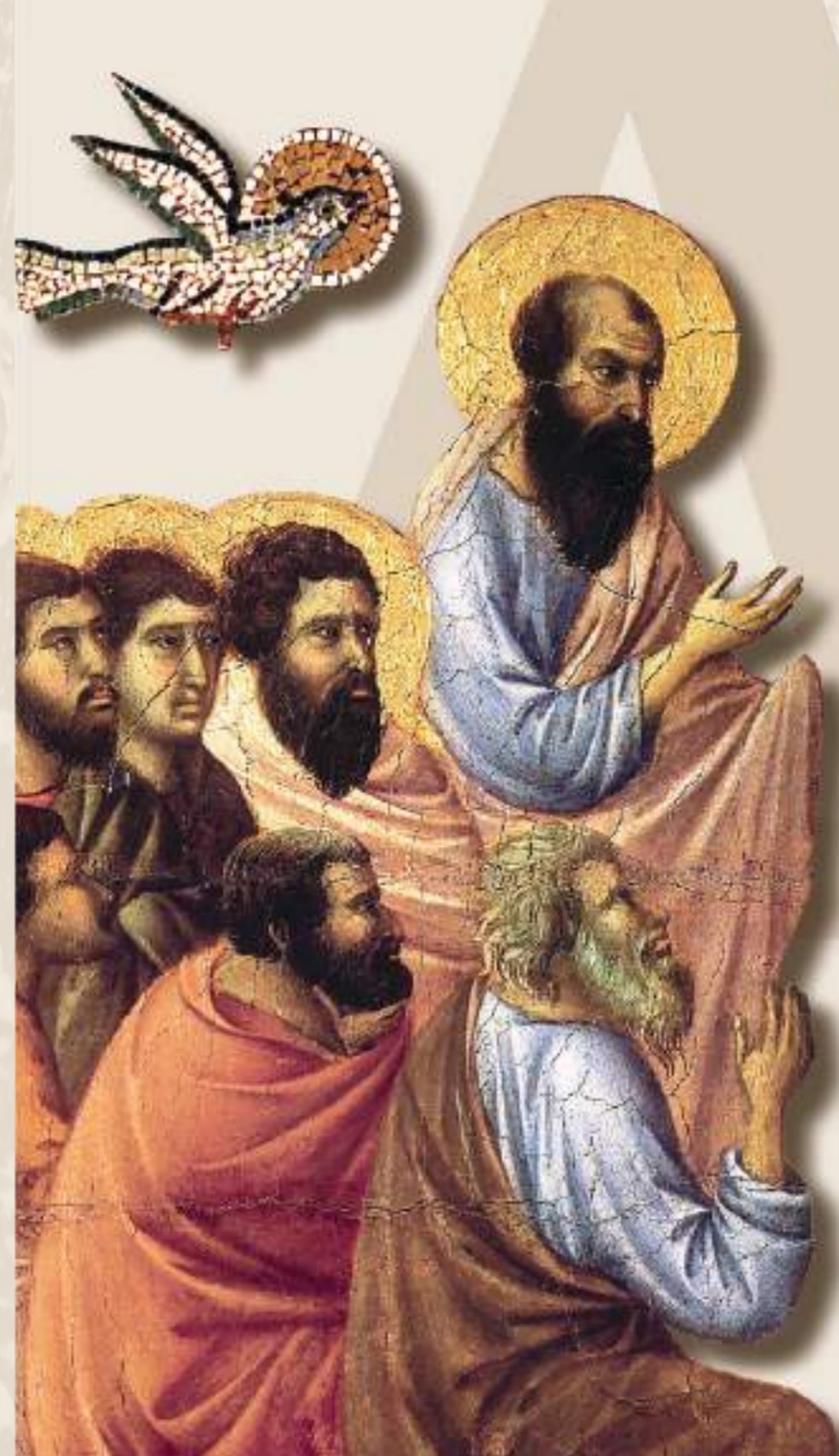


CODICE: 8188 € 12,00



Raffaello Martinelli

VOL. XXVI - LA PREGHIERA CRISTIANA: MEDITATIVA - CONTEMPLATIVA



Raffaello Martinelli



La preghiera cristiana

Meditativa Contemplativa



Collana: Catechesi in immagini XXVI° volume

LA PREGHIERA CRISTIANA

Meditativa - contemplativa

Raffaello Martinelli

Collana: Catechesi in immagini - XXVI° volume

© Editrice Shalom s.r.l. - 20.04.2025 Pasqua di Risurrezione
ISBN **979 12 5639 250 6**



SHALOM
editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per ordinare citare il codice 8188:

www.editriceshalom.it
ordina@editriceshalom.it

Tel. 071 74 50 440
dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

Whatsapp 36 66 06 16 00 (solo messaggi)

Fax 071 74 50 140
in qualsiasi ora del giorno e della notte

L'editrice Shalom non concede diritti d'autore (né patrimoniali né morali) all'Autore del presente libro e si riserva di utilizzare ogni parte di questo testo per altre sue pubblicazioni.



PRESENTAZIONE

(di S.E.R. Mons. Raffaello Martinelli)

Tutti pregano, a loro modo, da sempre.

« Per me la *preghiera* è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo gettato verso il cielo, è un grido di riconoscenza e di amore nella prova come nella gioia» (Santa Teresa di Gesù Bambino, *Manoscritto C*, 25).

San Paolo scrive: «Nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare» (*Rm 8,26*).

Ecco allora che dobbiamo fare ricorso allo Spirito Santo, che è il Maestro interiore della preghiera cristiana, e alle sorgenti della preghiera cristiana, che sono:

- “ – la Parola di Dio, che ci dà la «sublime scienza» di Cristo (*Fil 3,8*);
- la Liturgia della Chiesa, che annuncia, attualizza e comunica il mistero della salvezza;
- le virtù teologali;
- le situazioni quotidiane, perché in esse possiamo incontrare Dio” (*Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 558).

Gesù stesso ha pregato molte volte: “Il Vangelo mostra spesso Gesù in preghiera. Lo vediamo ritirarsi in solitudine, anche la notte. Prega prima dei momenti decisivi della sua missione o di quella degli Apostoli. Di fatto, tutta la sua vita è preghiera, poiché è in costante comunione d’amore con il Padre” (op. cit. n. 542).

Possiamo far nostra questa bella preghiera: «*Vi amo, Signore, e la sola grazia che vi chiedo è di amarvi eternamente. Mio Dio, se la mia lingua non può ripetere, ad ogni istante, che vi amo, voglio che il mio cuore ve lo ripeta tutte le volte che respiro*» (San Giovanni Maria Vianney, *Oratio*).

Questo XXVI volume della Collana: *Catechesi in immagini* vuole offrire qualche spunto per comprendere meglio l’importanza del pregare e per aiutare a pregare come il Signore ci ha insegnato.

27 aprile 2025 *Domenica in Albis*

✠ *Raffaello Martinelli*

SOMMARIO DEL XXVI VOLUME

Capitolo I

Preghiera: natura e forme

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 - La preghiera cristiana che cos'è? | 4 - Perché pregare? |
| 2 - Come Gesù ci insegna a pregare? | 5 - Quando pregare? |
| 3 - Obiezioni alla preghiera | 6 - Quali sono le forme principali della preghiera cristiana? |
-

Capitolo II

Caratteristiche:

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 - Come prega la Chiesa? | 5 - Preghiera liturgica |
| 2 - Cinque caratteristiche | 6 - La preghiera salmodica |
| 3 - Preghiera di Papa Francesco per ogni dito della mano | 7 - La preghiera e la Trinità |
| 4 - Pregare – atteggiamenti | 8 - Aridità nella preghiera |
-

Capitolo III

Alcuni aspetti:

- | | |
|---|--|
| 1 - La preghiera nel mondo | 6 - Pregare con e nella vita quotidiana |
| 2 - Preghiera nell'Apocalisse | 7 - Preghiera e Spirito Santo |
| 3 - La preghiera di Maria | 8 - <i>Lex orandi et lex credendi</i> |
| 4 - Sia santificato il tuo nome | 9 - Stralci di altre catechesi di Papa Francesco sulla preghiera |
| 5 - Tentazione idolatrica nella preghiera | |
-

Capitolo IV

Meditazione cristiana

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 - Cos'è la meditazione cristiana | 4 - La preghiera meditativa |
| 2 - La tecnica meditativa | 5 - La preghiera contemplativa |
| 3 - La <i>lectio divina</i> | |
-

Capitolo V

Preghiera e alcuni santi

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1 - Giacobbe | 7 - Sant'Ignazio di Loyola |
| 2 - Mosè | 8 - Sant'Alfonso |
| 3 - Davide | 9 - Santo Curato d'Ars |
| 4 - Elia | 10 - Comunione dei Santi |
| 5 - Maria Ss.ma | |
| 6 - Sant'Agostino | |
-

Capitolo VI

Schemi catechistici

Capitolo I

Pregare:

Perchè? Come? Insieme?



LA PREGHIERA CRISTIANA: natura e forme



SOMMARIO

- 1- La preghiera cristiana che cos'è?
- 2- Come Gesù ci insegna a pregare?
- 3- Obiezioni alla preghiera
- 4- Perché pregare ?
- 5- Quando pregare?
- 6- Quali sono le forme principali della preghiera cristiana?



1



- elevazione dell'anima a Dio;
- adesione umile e fiduciosa alla volontà di Dio Padre;

San Giovanni Crisostomo afferma:

“La preghiera è luce dell'anima, vera conoscenza di Dio, mediatrice tra Dio e l'uomo.

L'anima, elevata per mezzo suo in alto fino al cielo, abbraccia il Signore con amplessi ineffabili. ./.

4

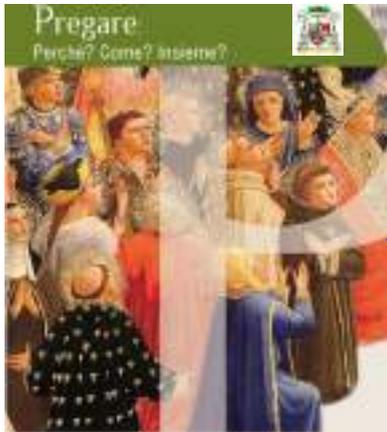
Pregare
Perché? Come? Insieme?



1- La preghiera cristiana che cos'è?

E' dono di Dio e azione dell'uomo;

- è necessità vitale: il cristiano, per la sua vita spirituale, ne ha assoluto e incessante bisogno, come ha bisogno dell'aria e dell'acqua per la sua vita fisica;



2



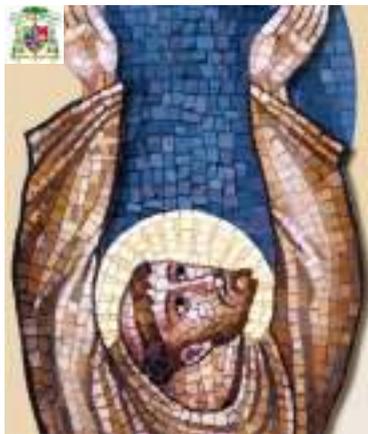
./.. Come il bambino, che piangendo grida alla madre, l'anima cerca ardentemente il latte divino”
(dalle «Omèlie», Om. 6 sulla preghiera);



5



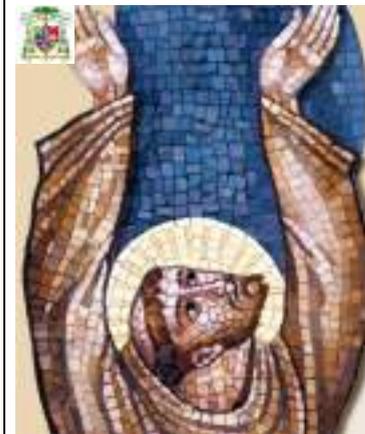
- colloquio, relazione dei figli di Dio col loro Padre, per mezzo del Figlio Gesù, nello Spirito Santo: relazione vivente di alleanza, di comunione d'amore;



3



- partecipazione di tutto l'uomo, qualunque sia il linguaggio (gesti e parole) e il luogo della preghiera;



6





E' frutto dell'insegnamento di Gesù.

San Cipriano, vescovo e martire, scrive:

“Colui che ha dato la vita, ha insegnato anche a pregare, con la stessa benevolenza con la quale si è degnato di dare e fornire tutto il resto;

e ciò perché parlando noi al Padre, con la supplica e l'orazione che il Figlio insegnò, fossimo più facilmente ascoltati” (Dal trattato sul «Padre nostro», Cap. 1-3; CSEL 3, 167-168).



7



- santificato dallo Spirito Santo.

“Tutto è possibile per chi crede” (Mc 9,23).

Dio per primo chiama incessantemente ogni persona al misterioso incontro della preghiera.

10



• Essa sgorga dallo Spirito Santo:

“Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre” (Gal 4,6).

È lo stesso Spirito, che prega nel cristiano e gli insegna “che cosa sia conveniente domandare” (Rm 8,26) nella preghiera.

8



Afferma Papa Francesco (discorso del 6-2-2016):

“La preghiera non è una buona pratica per mettersi un po' di pace nel cuore;

e nemmeno un mezzo devoto per ottenere da Dio quel che ci serve. ./.

11



• Richiede il cuore umile e pentito, ricco di Fede, all'uomo che prega,

il quale si riconosce:

- come creato ad immagine di Dio,
- redento da Cristo,

9



./.. Se fosse così, sarebbe mossa da un sottile egoismo: io prego per star bene, come se prendessi un'aspirina.

No, non è così.

Io prego per ottenere questa cosa.

Ma questo è fare un affare.

Non è così.

La preghiera è un'altra cosa, è un'altra cosa. ./.



12





./ La preghiera, invece, è un'opera di misericordia spirituale, che vuole portare tutto al cuore di Dio.

“Prendi Tu, che sei Padre”.

Sarebbe così, per dirlo in maniera semplice.

La preghiera è dire:

“Prendi Tu, che sei Padre.

Guardaci Tu, che sei Padre”.

./



13



La preghiera ha dunque una duplice dimensione:

- **discendente:** invito all'incontro e al dialogo che il Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo, rivolge all'uomo;

- **ascendente:** risposta dell'uomo al Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo.



16

Pregare
Perché? Come? Insieme?



./ E' questo rapporto con il Padre.

La preghiera è così.

È un dono di fede e di amore,

un'intercessione di cui c'è bisogno

come del pane ./

14

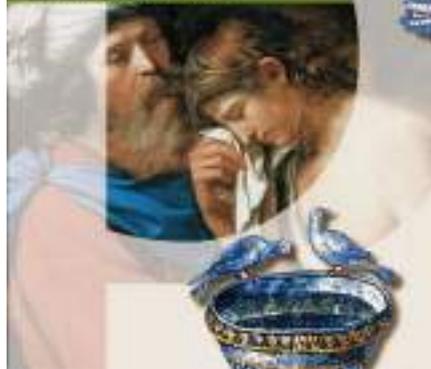


Parole di Benedetto XVI:

“La preghiera non è un accessorio, un optional, ma è questione di vita o di morte. Solo chi prega, infatti, cioè chi si affida a Dio con amore filiale, può entrare nella vita eterna che è Dio stesso” (catechesi 04/03/2007).

17

Pregare
Perché? Come? Insieme?



./ In una parola, significa affidare:

- affidare la Chiesa,
- affidare le persone,
- affidare le situazioni al Padre:

“io ti affido questo” perché se ne prenda cura”.

15



Come si comporta Gesù riguardo alla preghiera?

Durante la sua vita terrena, Egli prega:

- secondo i ritmi e le preghiere del suo popolo;
- frequentemente, anche di notte, nella solitudine e in particolare prima dei momenti decisivi della sua missione;



18





- dicendo “Abbà, Padre”: la sua è una preghiera filiale, sgorga dal suo essere Figlio eterno di Dio;
- per noi, come nostro sacerdote;
- in noi come nostro Capo e guida;
- è pregato da noi come nostro Dio.

19



./ . «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (Lc 23,46)” (Catechesi del mercoledì, 9-1-2019).
 “Se infatti guardiamo alle sue giornate, descritte nei Vangeli, vediamo che al primo posto c’è l’intimità con il Padre, la preghiera, per cui Gesù si alza presto, quand’è ancora buio, ./ .

22



Tutta la vita di Gesù è una incessante preghiera, comunione profonda e intima con Dio suo Padre: le sue parole e le sue azioni sono la manifestazione visibile di tale sua preghiera continua.

PAPA FRANCESCO: “Gesù come *orante*. Gesù prega ... Ogni passo della vita di Gesù è come sospinto dal soffio dello Spirito che lo guida in tutte le sue azioni. ./ .

20



./ . e si reca in zone deserte a pregare (cfr Mc 1,35; Lc 4,42) a parlare con il Padre. Tutte le decisioni e le scelte più importanti le prende dopo aver pregato (cfr Lc 6,12; 9,18). ./ .

23



./ . Gesù prega nel battesimo al Giordano, dialoga con il Padre prima di prendere le decisioni più importanti, si ritira spesso nella solitudine a pregare, intercede per Pietro che di lì a poco lo rinnegherà ...
 Perfino la morte del Messia è immersa in un clima di preghiera, tanto che le ore della passione appaiono segnate da una calma sorprendente:

Gesù consola le donne, prega per i suoi crocifissori, promette il paradiso al buon ladrone, e spira dicendo: ./ .

21



./ . Proprio in questa relazione, nella preghiera che lo lega al Padre nello Spirito, Gesù scopre il senso del suo essere uomo, della sua esistenza nel mondo perché Lui è in missione per noi, inviato dal Padre a noi” (Catechesi del mercoledì, 18-1-2023).

Gesù è il “Maestro della preghiera” per il cristiano. Egli, già pregando, ci insegna come pregare.

24





E nello stesso tempo Egli dà indicazioni precise sul pregare.

Ad esempio:

- “Quando pregate dite: ‘Padre’” (Lc 11,2);
- “non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole [...] perché il Padre sa di quali cose avete bisogno prima che gliele chiediate” (Mt 6,7-8).

A questo riguardo, Papa FRANCESCO osserva:

25



./.. Non ha bisogno di niente, il nostro Dio: nella preghiera chiede solo che noi teniamo aperto un canale di comunicazione con Lui per scoprirci sempre suoi figli amatissimi. E Lui ci ama tanto” (Catechesi del mercoledì, 2-1-2019).

- “Quando preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto” (Mt 6,6);

28



“Qui forse Gesù allude a quella “*captatio benevolentiae*” che era la necessaria premessa di tante preghiere antiche: la divinità doveva essere in qualche modo ammansita da una lunga serie di lodi, anche di preghiere ...

Io penso a tanti cristiani che credono che pregare è – scusatemi – “parlare a Dio come un pappagallo”.

No!

Pregare si fa dal cuore, da dentro. ./..

26



• “Se presenti la tua offerta sull’altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all’altare e va’ prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono” (Mt 5,23-24);

- “Pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro che è nei cieli” (Mt 5,44-45);
- “Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto” (Lc 11,9);
- “Chiedete e otterrete perché la vostra gioia sia piena” (Gv 16,24);

29



./.. Tu invece – dice Gesù –, quando preghi, rivolgiti a Dio come un figlio a suo padre, il quale sa di quali cose ha bisogno prima ancora che gliele chieda (cfr Mt 6,8).

Potrebbe essere anche una preghiera silenziosa, il “Padre nostro”:

basta in fondo mettersi sotto lo sguardo di Dio, ricordarsi del suo amore di Padre, e questo è sufficiente per essere esauditi.

È bello pensare che il nostro Dio non ha bisogno di sacrifici per conquistare il suo favore! ./..

27



• “non avete perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male” (Gc 4,2-3);

• “cercate prima il Regno di Dio” (Mt 6,33) e il Padre celeste a colui che prega così darà tutto ciò di cui ha bisogno.

- Alla domanda: “Signore insegnaci a pregare” (Lc 11,1), Gesù risponde insegnando la preghiera del Padre Nostro. Tale preghiera:

30





- ci insegna a chiamare Dio: "Padre".

«Quella parola tanto bella da dire.



Noi possiamo stare tutto il tempo della preghiera con quella parola soltanto: "Padre". E sentire che abbiamo un padre: non un padrone né un patrigno.

No: un padre.

Il cristiano si rivolge a Dio chiamandolo anzitutto "Padre"» (PAPA FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019).

- è la sintesi di tutto il Vangelo;
- ci mette in comunione con il Padre e con Gesù Cristo.

31



2- Come Gesù ci insegna a pregare?

(Compendio CCC, 544)

"Gesù ci insegna a pregare:



- non solo con la preghiera del *Padre nostro*,
- ma anche quando prega."

In questo modo ci insegna il contenuto della nostra preghiera. Inoltre Gesù "ci mostra le disposizioni richieste per una vera preghiera: ./.

34



Nel medesimo tempo rivela noi a noi stessi;

- contiene sette domande a Dio Padre:



- le prime tre hanno come oggetto la gloria del Padre: la santificazione del nome, l'avvento del Regno e il compimento della volontà divina;

- le altre quattro presentano a Lui i nostri desideri, riguardano la nostra vita per nutrirla, per guarirla dal peccato, per liberarla dal male (cfr Mt 6, 9-13);

- con l'*Amen* finale esprimiamo il nostro *fiat* alle sette domande: così sia.

32



./

- *la purezza del cuore*, che cerca il Regno e perdona i nemici;
- *la fiducia audace e filiale*, che va al di là di ciò che sentiamo e comprendiamo;
- *la vigilanza*, che protegge il discepolo dalla tentazione."



Egli, pertanto, già pregando, ci insegna come pregare.

E nello stesso tempo Egli dà indicazioni precise sul pregare.

Ad esempio:

35



Di per sé, quasi tutto il Vangelo è una lezione sulla preghiera.

Tutta la vita di Gesù è una incessante preghiera, comunione profonda e intima con Dio suo Padre:

le sue parole e le sue azioni sono la manifestazione visibile di tale sua preghiera continua.

Gesù è il "Maestro della preghiera" per il cristiano.

33



- 1) Vediamo, soprattutto nei racconti di guarigione (il centurione, il cieco di Gerico, la cananea, ecc.) che Gesù risponde sempre ad una richiesta fatta con fede: "Tutto quello che chiederete con fede nella preghiera lo otterrete" (Mt 21,22).

36





2) Ha insegnato a perdonare prima della preghiera:
 "quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno,
 perdonate,
 perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi le vostre colpe" (Mc 11,25).

37



3) Ha insegnato ad essere costanti nella preghiera:
 bisogna "pregare sempre, senza scoraggiarsi mai" (Lc 18,1).
 Pregare è sempre possibile.
 S. GIOVANNI CRISOSTOMO

(+ 407 dottore della Chiesa) ha scritto:

"È possibile anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comprate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate".

38



4) A causa della nostra debolezza Gesù ha consigliato la preghiera per far fronte alle difficoltà che incontriamo:
 "Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Chi, tra voi, al figlio che chiede un pane darà una pietra?"

O se gli chiede un pesce darà una serpe? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano" (Mt 7,7-11).

39



5) Ha anche insegnato che non bisogna rifugiarsi nella preghiera per sfuggire ai problemi:
 "Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli" (Mt 7,21).

6) Gesù ha comandato di pregare per difenderci dal male: "Pregate per non entrare in tentazione" (Lc 22,40).

40



7) Vi sono situazioni in cui la forza dell'uomo e la sua buona volontà non bastano e c'è bisogno dell'aiuto di Dio, allora la preghiera è indispensabile.

Nessun uomo è in grado di vivere la morale cristiana e soprattutto il comandamento dell'amore, con le proprie forze: per questo è indispensabile la preghiera, perché attraverso la preghiera

Dio ci dona la Sua forza; è Dio che ci rende capaci di amare pienamente e come ama Lui.

41



Papa Francesco (catechesi del Mercoledì, 13 febbraio 2019):

«Qual è la parola che manca nel "Padre nostro" che preghiamo tutti i giorni?

Per risparmiare tempo la dirò io: manca la parola "io".

Mai si dice "io". Gesù insegna a pregare avendo sulle labbra anzitutto il "Tu", perché la preghiera cristiana è dialogo:

"sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà". ./.

42



Pregare
Perché? Come? Insieme?



./ Non il *mio* nome,
il *mio* regno,
la *mia* volontà.
Io no, non va.
E poi passa al “*noi*”.
Tutta la seconda parte
del “Padre nostro” è
declinata alla prima
persona plurale: ./

43

Pregare
Perché? Come? Insieme?



./ no, *dacci*, lo supplica
per tutti, per tutti i poveri
del mondo.
Non bisogna dimenticare
questo, manca la parola “*io*”.
Si prega con il tu e con il noi.
È un buon insegnamento di
Gesù, non dimenticatelo».

46

Pregare
Perché? Come? Insieme?



./ “*dacci il nostro pane*
quotidiano,
rimetti noi i nostri debiti,
non abbandonarci alla
tentazione,
liberaci dal male.
Perfino le domande più
elementari dell'uomo
./

44

Pregare
Perché? Come? Insieme?



PAPA FRANCESCO
(*Catechesi del mercoledì* 26-
2-2019):
Nel Padre nostro «le
prime tre (domande) hanno
al centro il 'tu' e sono i desideri di
Gesù in cui anche noi entriamo e
cioè:
sia santificato il tuo nome,

47

Pregare
Perché? Come? Insieme?



./ – come quella di
avere del cibo per
spegnere la fame –
sono tutte al plurale.
Nella preghiera cristiana,
nessuno chiede il pane
per sé:
dammi il pane di oggi,
./

45

Pregare
Perché? Come? Insieme?



venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà;
le altre quattro hanno al centro il
'noi' e le nostre necessità
quotidiane di cui Gesù si fa
interprete:
il pane quotidiano, il perdono dei peccati,
l'aiuto nella tentazione e la liberazione dal male.

48



Pregare
Perché? Come? Insieme?



./.. Qui sta la matrice di ogni preghiera cristiana – direi di ogni preghiera umana –, che è sempre fatta,

- da una parte, di contemplazione di Dio, del suo mistero, della sua bellezza e bontà ./..

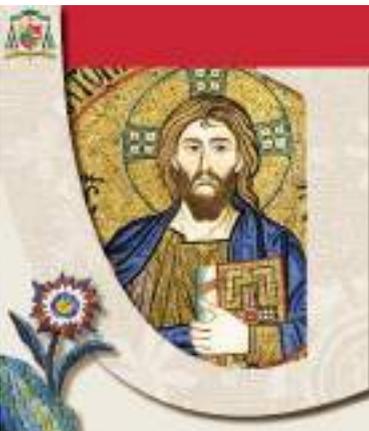
49

Pregare
Perché? Come? Insieme?



- ./.. e, dall'altra, di sincera e coraggiosa richiesta di quello che ci serve per vivere, e vivere bene».

50



San CIPRIANO, vescovo e martire (III sec.):
«Preghiamo, dunque, fratelli, come Dio, nostro Maestro, ci ha insegnato.
E` preghiera amica e familiare pregare Dio con le sue parole, far salire ai suoi orecchi la preghiera di Cristo. ./..

51



./.. Riconosca il Padre le parole del Figlio suo quando preghiamo; egli che abita dentro il nostro cuore, sia anche nella nostra voce.
E poiché è nostro avvocato presso il Padre, usiamo le parole del nostro avvocato, quando, come peccatori, supplichiamo per i nostri peccati. Se egli ha detto che qualunque cosa chiederemo al Padre nel suo nome ci sarà data, impetreremo più efficacemente quel che domandiamo in nome di Cristo, se lo domanderemo con la sua preghiera» (Trattato sul «Padre nostro», Cap. 1-3; CSEL 3, 167-168).

52



8) Inoltre Gesù stesso passava molto tempo a pregare anche quando c'era molto da fare:
"Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava.
Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle tracce e, trovatolo, gli dissero: tutti ti cercano!" (Mc 1,35-37).
Vi sono molti passi nei Vangeli che parlano di Gesù che prega.

53



9) "Non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole ... perché il Padre sa di quali cose avete bisogno prima che gliele chiediate" (Mt 6,7-8);
"cercate prima il Regno di Dio" (Mt 6,33) e il Padre celeste a colui che prega così, darà tutto ciò di cui ha bisogno.

54





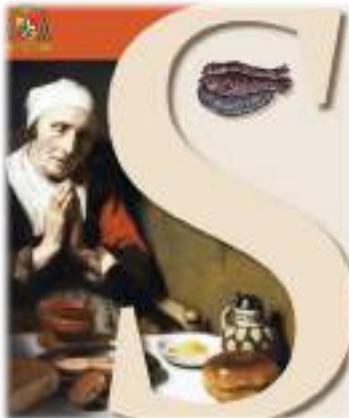
PAPA FRANCESCO (*Angelus*, 20-10-2013)
«Pregare sempre, ma non per convincere il Signore a forza di parole! Lui sa meglio di noi di che cosa abbiamo bisogno!
Piuttosto la preghiera perseverante è espressione della fede in un Dio che ci chiama a combattere con Lui, ogni giorno, ogni momento, per vincere il male con il bene.»

55



12) “Non avete, perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male”
(Gc 4,2-3).

58



10) “Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto”
(Mt 6,6);

56



13) La nostra preghiera deve essere sempre unita a quella di Gesù. Così si esprime Sant'AGOSTINO al riguardo:
«Quando rivolgiamo a Dio la nostra preghiera, non dobbiamo separare da lui il Figlio, e quando prega il corpo del Figlio, esso non deve considerarsi come staccato dal capo. ./.

59



11) “Pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste”
(Mt 5,44-45);

57



./.. In tal modo la stessa persona, cioè l'unico Salvatore del corpo, il Signore nostro Gesù Cristo, Figlio di Dio, sarà colui che:

- prega per noi,
- prega in noi,
- è pregato da noi.

./..

60





./.

- Prega per noi come nostro sacerdote;
- prega in noi come nostro capo;
- è pregato da noi come nostro Dio (...).

Perciò noi preghiamo Lui, per mezzo di Lui e in Lui; diciamo con Lui ed Egli dice con noi» (SANT'AGOSTINO, *Commento sui salmi: Salmo 85, 1*).

61



Che relazione c'è tra la preghiera del cristiano e la Chiesa?



Ogni preghiera autentica del cristiano è anche preghiera della Chiesa e nella Chiesa: il cristiano infatti è membro della Chiesa, in virtù del Battesimo. La Chiesa pertanto, sia quella celeste sia quella pellegrina sulla terra, prega con lui, in lui e per lui. E lui prega nella Chiesa, con la Chiesa e per la Chiesa.

62



Qual è il legame della preghiera con la vita quotidiana?



- La preghiera richiede la coerenza di vita: osservare la Parola di Dio, i suoi Comandamenti, fare la sua volontà.
- Si prega come si vive, e si vive come si prega.
- È l'amore credente, umile, fiducioso che consente di unire la preghiera a tutta la vita cristiana.
- Perché la vita diventi una continua preghiera occorre che:

63



- sia una vita coerente con gli insegnamenti della Fede;
- ci siano momenti espliciti durante la giornata e la settimana dedicati esclusivamente alla preghiera.

Che dire circa le tecniche per pregare bene?

- La storia della preghiera cristiana conosce molte tecniche: esse hanno lo scopo di preparare lo spirito e il corpo alla preghiera, di sostenerli nel corso della preghiera, aiutando la persona al raccoglimento e alla concentrazione.

64



- Esse riguardano: le parole, il canto, i gesti, l'iconografia, il luogo ove si prega.
- I metodi e le tecniche sono necessari e utili, ma non sono necessariamente efficaci.
- Sono mezzi per aiutare la preghiera, ma non sono né possono diventare fini.
- Un metodo non è che una guida: l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica Via, Modello, Maestro di preghiera: Gesù Cristo.

65



66



Pregare
Perché? Come? Insieme?



Quali sono le principali obiezioni alla preghiera?

Ecco alcune obiezioni alla preghiera:

- non ho tempo: ho ben altro da pensare e da fare;
- non ho voglia: non me la sento;

67

Pregare
Perché? Come? Insieme?



- tenendo presente che certamente la preghiera suppone anche uno sforzo e una lotta contro:
 - noi stessi,
 - le insidie del diavolo,
 - concezioni erranee, varie mentalità diffuse che ci sono circa la preghiera;

70

Pregare
Perché? Come? Insieme?



- è inutile pregare perché occorre piuttosto agire;
- non riesco a pregare:
 - perché mi distraigo frequentemente,
 - perché il mio cuore è arido, incapace di pregare.

68

Pregare
Perché? Come? Insieme?



- crescendo nelle virtù dell'umiltà, della fiducia, della perseveranza, della custodia del cuore:
 - per purificare e migliorare il nostro modo di chiedere; dice infatti San Giacomo: "Chiedete e non ottenete perché chiedete male" (Gc 4,3);

71

Pregare
Perché? Come? Insieme?



Tali obiezioni e difficoltà possono essere superate:

- approfondendo il significato e il valore della preghiera autentica del cristiano;
- pregando e chiedendo l'aiuto a Dio;

69

Pregare
Perché? Come? Insieme?



- per non darci qualcosa che non è il nostro vero e massimo bene: Dio ci conosce e ci ama più di quanto noi stessi ci conosciamo e ci amiamo;

72



Pregare
Perché? Come? Insieme?



- non dimentichiamo quanto dice l'Apostolo Paolo: non sappiamo pregare come si conviene, ma lo Spirito stesso intercede per noi con gemiti inesprimibili (cfr Rm 8, 26b).

73

Pregare
Perché? Come? Insieme?



Circa l'obiezione di chi afferma che non prega più, perché nel passato ha pregato molto e non è stato esaudito, è bene ricordare che Dio talvolta tarda ad ascoltarci o non ci esaudisce affatto in quello che gli chiediamo:

74



- per verificare la nostra fedeltà, costanza, fiducia in Lui;
- per consentire a noi:
 - di verificare l'autenticità, l'opportunità o la necessità di ciò che gli chiediamo,
 - e soprattutto la conformità delle nostre richieste alla volontà di Dio Padre;
- per consolidare la nostra Fede;

75



- per purificare e migliorare il nostro modo di chiedere; dice infatti San Giacomo: "Chiedete e non ottenete perché chiedete male» (Gc 4,3);
- per non darci qualcosa che non è il nostro vero e massimo bene: Dio ci conosce e ci ama più di quanto noi stessi ci conosciamo e ci amiamo;
- per dilatare il nostro animo: «Facendoci attendere, intensifica il nostro desiderio, col desiderio dilata l'animo e, dilatandolo, lo rende più capace» (Sant'AGOSTINO, Trattati sulla prima lettera di Giovanni, 4, 6);

76



- per riservarci qualcosa di meglio e di più utile per noi, da donarci in seguito. Egli, infatti, vede meglio, più in là e in profondità rispetto a noi;
- per non dimenticare che «la certezza di essere esauditi nelle nostre suppliche è fondata sulla preghiera di Gesù» (CCC, n. 2614). Come afferma Sant'Agostino, Gesù «prega per noi come nostro sacerdote; prega in noi come nostro capo; è pregato da noi come nostro Dio. ./.

77



./.. Riconosciamo, dunque, in Lui la nostra voce, e in noi la sua voce» (Sant'AGOSTINO, Enarratio in Psalmum, 85, 1).
Papa FRANCESCO:
"Quante volte abbiamo chiesto e non ottenuto ... Gesù ci raccomanda, in quei momenti, di insistere e di non darci per vinti ... Possiamo essere certi che Dio risponderà. L'unica incertezza è dovuta ai tempi, ma non dubitiamo che Lui risponderà. ./.

78





./ Magari ci toccherà insistere per tutta la vita, ma Lui risponderà” (*Catechesi del mercoledì*, 9-1-2019).

Circa l’obiezione:

«Padre, io vado a pregare e non sento nulla ... mi sento così, con il cuore asciutto, con il cuore arido”,

Papa FRANCESCO così risponde:

«Dobbiamo andare avanti, con questa fatica dei momenti brutti, dei momenti che non sentiamo nulla. ./.

79

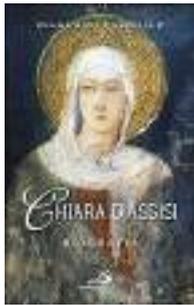


🕒 Gesù disse un giorno nel famoso discorso della Montagna: “Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto” (Mt 7,7-8).



🕒 «Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20).

82



./ Tanti santi e sante hanno sperimentato la notte della fede e il silenzio di Dio

– quando noi bussiamo e Dio non risponde –

e questi santi sono stati perseveranti» (*Catechesi del mercoledì*, 11-11-2020).

80



2) L’esperienza sembra smentire spesso volte questa promessa di Gesù di farsi trovare ...

Nell’AT, l’orante, nelle varie situazioni della vita e della storia, osa chiedere:

«perché Signore?» non intervieni?, «fino a quando, Signore?», «Sorgi, Signore! Alza la tua mano!» (*Sal 10*).

E il Signore a volte tace, a volte risponde alle istanze del popolo:

oppure lo rimprovera per il non-ascolto della sua Parola e la durezza del cuore nell’accogliere la sua volontà.

83



CHIEDERE E NON OTTENERE

(mia rielaborazione della «Lettera di papa Francesco a un giovane fratello in ricerca» premissa al libro del card Raniero Cantalamessa, predicatore della Casa pontificia: «Francesco giullare di Dio. Raccontato ai giovani da frate Pacifico 're dei versi'», Edizioni Francescane Italiane, 2021).

1) Ecco varie attestazioni bibliche che affermano che il Signore si fa trovare:

🕒 «Mi cercherete e mi troverete, perché mi cercherete con tutto il cuore; mi lascerò trovare da voi» (Ger 29,13-14).

81



3) Nel Vangelo il Signore si lasciò trovare da molte persone e in varie situazioni:

dall’insistenza della vedova importuna,



dalla sete di verità di Nicodemo,



dalla fede del centurione,

84





dal grido della vedova di Nain,



dal pentimento sincero della peccatrice,



dal desiderio di salute del lebbroso,



dalla nostalgia della luce di Bartimeo,

85



da san Paolo sulla via di Damasco:

la luce di Dio «rifulse nei nostri cuori, per far risplendere la conoscenza della gloria di Dio sul volto di Cristo» (2Cor 4,6).

86



4) Dio si lascia trovare solo da colui che:

- lo cerca con tutto il cuore;
- si coinvolge in prima persona e con tutto se stesso;
- abbassa altri volumi;
- crede fermamente che Dio non ha smesso di chiamare, anzi, forse oggi più di ieri fa sentire la sua voce;
- sa proferire con pieno diritto le parole del salmo 63: «Di te [Signore] ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne, come terra deserta, arida, senz'acqua»;

87



- è disposto ad accogliere il Signore come l'acqua per il deserto, come la terra per un seme, come il sole per un fiore;
- considera il Signore come quel dono che vuole essere desiderato, quell'Amore che vuole essere amato;
- è certo che il Signore non si stanca di venirci incontro, di cercarci come il pastore cerca la pecora perduta, come la donna di casa cerca la moneta dispersa, come il Padre cerca i suoi figli;

88



- crede a quanto ha scritto san Gregorio di Nazianzo: *Deus sitit sitiri*, cioè: *Dio ha sete che si abbia sete di Lui*;
- è capace, come per san Paolo, di considerare quelle cose che per lui erano guadagni: una perdita, una spazzatura, dinanzi alla sublimità della conoscenza di Cristo Gesù (cfr Fil 3,7-9);

- è pronto a dare una risposta radicale a Gesù, che gli dice: «Seguimi, e lascia che i morti seppelliscano i loro morti» (Mt 8,22);

89



- ha il coraggio di lasciare le proprie sicurezze e aprirsi a Lui, che schiuderà per te un mondo nuovo e tu, a tua volta, diverrai luce per gli altri uomini;
- ha il coraggio di dare la stessa risposta di Maria: «Ecco la serva del Signore: avvenga di me secondo la tua parola» (Lc 1,38).

90





Perché il Signore non ci esaudisce subito la nostra preghiera?



- 1) Perché i nostri tempi non sono i tempi di Dio. Noi desideriamo che tutto si realizzi subito, Dio può preferire l'attesa.
- 2) Perché Dio vuole rendersi conto fino a che punto arriva la nostra costanza e fiducia nella preghiera.
- 3) Perché Dio vuole che si sappiano apprezzare le grazie ricevute. Se esse si ottenessero subito, forse non si avrebbe la capacità di apprezzarle adeguatamente.

91



- ./ Perciò è importante
- che il giorno incominci e si concluda con la preghiera;
 - che ascoltiamo Dio nella lettura della Scrittura;
 - che gli diciamo i nostri desideri e le nostre speranze, le nostre gioie e sofferenze, i nostri errori e il nostro ringraziamento per ogni cosa bella e buona; ./

94



Il Signore tarda ad esaudirci, perché desidera che noi **continuiamo a pregare**, ad avere un collegamento con Lui, ovunque ci troviamo.

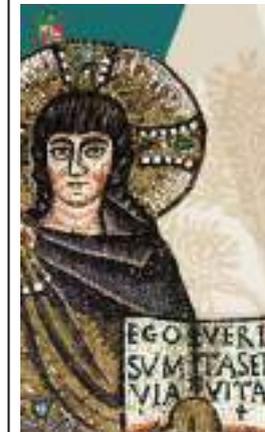
Sì, perché pregare è sempre possibile:

“È possibile anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera.

È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comprate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate”

(S. GIOVANNI CRISOSTOMO).

92

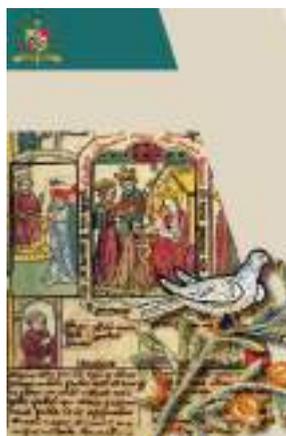


./ e che in questo modo Lo abbiamo sempre davanti ai nostri occhi come punto di riferimento della nostra vita».

Sant'Agostino: “O uomo, dal precetto impara che cosa tu devi avere; dal rimprovero impara che quello che non hai è colpa tua; dalla preghiera impara da dove tu puoi riceverciò che puoi avere”

(De correptione et gratia, 3,5).

95



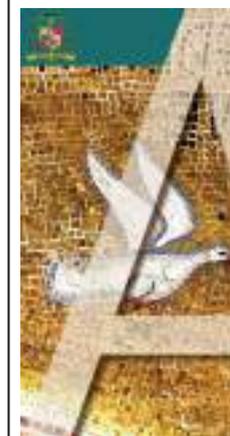
Tutto può diventare preghiera.

Benedetto XVI (Lettera ai Seminaristi, n. 1) COSÌ afferma:

«Quando il Signore dice: “Pregate in ogni momento”, naturalmente non ci chiede di dire continuamente parole di preghiera, ma di non perdere mai il contatto interiore con Dio.

Esercitarsi in questo contatto è il senso della nostra preghiera. ./

93



Pregare è stare «da soli a soli» con Dio, sostare in accoglienza della rivelazione divina.

Mosè - narra l'Esodo - «lascia ogni mansione» per entrare nella «tenda del convegno» e ascoltare il Signore che «gli parla faccia a faccia».

Ecco cos'è la preghiera:

è innanzitutto Dio che parla e non in modo generico ma intimo e personale.

Questo rovescia un'idea piuttosto diffusa che identifica la preghiera con una parola

96



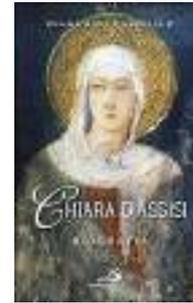


che l'uomo rivolge al Signore,
mentre la preghiera autentica è invece
fondamentalmente un'esperienza profetica,
quella per cui la creatura umana può nel
silenzio ascoltare la voce del Signore.
Nella preghiera autentica, è dato all'uomo di
vedere, gustare il disegno amoroso di Dio, il
suo volere benefico da attuare concretamente,
prontamente e generosamente.
Ci sono molteplici motivi, complementari,
per cui dobbiamo pregare.

97



L'EUCARISTIA: LA PREGHIERA MIGLIORE



PAPA FRANCESCO invita a "chiedere al
Signore che ci dia a tutti questo senso del
sacro, questo senso che ci faccia capire che :

- una cosa è pregare a casa, pregare in
chiesa, pregare il rosario, pregare tante
belle preghiere, fare la via crucis, leggere
la Bibbia;
- e un'altra cosa è la Celebrazione
Eucaristica. ./.

100



Chi prega:



1. riconosce l'esistenza di Dio, che desidera
entrare in dialogo con noi;
2. adora Dio, cioè riconosce l'assoluta
trascendenza di Dio e la nostra assoluta
dipendenza da Lui;
3. obbedisce a Dio, che ce lo comanda;
4. loda e ringrazia Dio per tutti i benefici
che ci concede;

98



./. Nella celebrazione Eucaristica entriamo nel
mistero di Dio ...

La liturgia è tempo di Dio e spazio di Dio, e noi
dobbiamo metterci lì nel tempo di Dio, nello spazio
di Dio e non guardare l'orologio.

La liturgia è proprio entrare nel mistero di Dio,
lasciarsi portare al mistero ed essere nel mistero ...

Lui soltanto è l'unico, lui è la gloria, lui è il potere.
Chiediamo questa grazia: che il Signore ci insegni a entrare
nel mistero di Dio" (Omelia di Santa Marta, 10/2/2014).

(Cfr anche il volume III di questa collana: *L'Eucaristia dono insuperabile*).

101



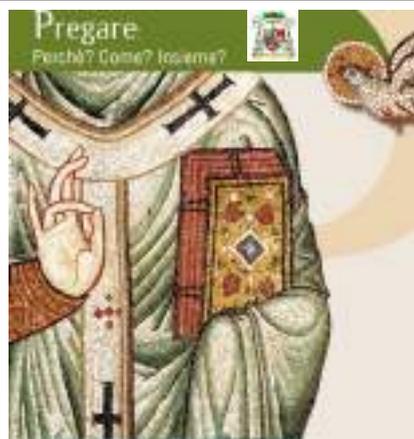
5. chiede a Dio perdono per i peccati
commessi;
 6. invoca da Dio tutte quelle grazie
spirituali e materiali che ci possono
essere utili o necessarie per la salvezza
eterna.
- Ricordiamo la famosa frase di
sant'Alfonso Maria de' Liguori:
*"Chi prega, si salva;
chi non prega, si dann."*

99



102





1) “La comunione nella preghiera è, ad un tempo, frutto ed esigenza di quella comunione che viene donata dai sacramenti del battesimo e del matrimonio”

(Dall'Esortazione apostolica *Familiaris Consortio* di San Giovanni Paolo II, n° 59,60)

103



1) Noi Chiesa preghiamo perché siamo figli di Dio, nel Battesimo, e dunque desideriamo essere in dialogo con Dio, nostro Padre.

Lui è per primo in dialogo con noi, attua tale dialogo:



- prima
- e più di noi.

106



2) Nell'insegnamento di papa Benedetto XVI, la preghiera è «luogo» privilegiato di apprendimento dello stile di vita cristiano.



Ad esempio, nell'enciclica *Spe Salvi*, il Santo Padre aveva presentato la preghiera come uno dei principali «luoghi» di apprendimento e di esercizio della speranza cristiana (cfr nn. 32-34).

104



2) Il pregare svolge un ruolo positivo nel favorire un'autentica vita ecclesiale, e in particolare ha un benefico influsso sui nostri rapporti interpersonali.

Risultano in particolare 4 benefici.

Le persone che pregano:

A- promuovono comportamenti eticamente positivi, come la carità e il perdono.



107



Perché il cristiano prega?



105



Questo aiuta a definire comportamenti corretti in famiglia, in parrocchia, nella propria associazione e incoraggia a gestire eventuali contrasti in un modo costruttivo;

B- offrono un sostegno alle altre persone (dentro e fuori della propria associazione), pregando uno per tutti e tutti per uno;



108





C- riscoprono e attuano un senso e un significato speciale per la vita in generale e per i rapporti interpersonali,

e questo aiuta molto a gestire i momenti di stress;

D- risultano essere (da inchieste effettuate) tre o quattro volte più disponibili ad impegnarsi nella propria comunità, a servizio degli altri, al di fuori della propria cerchia familiare, parentale.



109



Chi prega:

- si sente spinto maggiormente a impegnarsi in opere di volontariato per donare parte del proprio tempo, delle proprie capacità per aiutare gli altri

- e inoltre ottiene da Dio la grazia di donarsi, amare l'altro come lo ama Dio.

Dimmi come e quanto preghi, e ti dirò quanto sei disponibile verso gli altri ...



110



3) La Chiesa - noi cristiani preghiamo, perché aneliamo ad essere uniti sempre più:

- anzitutto a Dio nostro Padre, per mezzo di Cristo nello Spirito Santo:

- con tutto noi stessi: cuore, mente, parola, azione; tra di noi: più siamo uniti a Dio, e più siamo uniti tra noi:

è Lui ci unisce mediante il Suo Spirito ...

- al mondo, a cui la Chiesa è inviata; la Chiesa non vive per se stessa, ma per gli altri ... non si chiude in se stessa, ma è inviata a tutti ... E noi aiutiamo tutti con la preghiera!



111



Papa Francesco, il 19 maggio 2013, in Piazza San Pietro nell'omelia della messa di Pentecoste per gli appartenenti ai movimenti ecclesiali, alle nuove comunità, alle associazioni e aggregazioni laicali di tutto il mondo, disse:

“Una Chiesa non aperta, ma chiusa rappresenta un pericolo per essa e per i cristiani/.



112



./.. Lo Spirito Santo ci salva dal pericolo di una Chiesa autoreferenziale, chiusa nel suo recinto

e ci spinge ad aprire le porte per uscire, per annunciare e per testimoniare la vita buona del Vangelo,

per comunicare la gioia della fede e dell'incontro con Cristo”.



113



Il Pontefice spiega che “lo Spirito Santo è l'anima di questa missione” ed esorta i fedeli a chiedersi:

“Abbiamo la tendenza a chiuderci in noi stessi, nel nostro gruppo o lasciamo che lo Spirito Santo ci apra alla missione?

La liturgia di Pentecoste - spiega Papa Francesco - e' una grande preghiera che la Chiesa con Gesù eleva al Padre perchè rinnovi l'effusione dello Spirito Santo. ./.



114





./ . Ciascuno di noi, ogni gruppo, ogni movimento - **conclude**- si rivolga al Padre per chiedere questo dono, nell'armonia della Chiesa".



Nella lettera circolare che il Consiglio Pastorale diocesano di Bergamo ha indirizzato a tutti i fedeli, nella Quaresima 2024, per prepararci meglio all'Anno Santo 2025, si legge:

115



«Cosa è la preghiera?

• **“Un dovere”**, ci hanno insegnato fin da piccoli, al punto che alcuni, quando si confessano, non trascurano di dire:



«non ho pregato bene; non ho pregato abbastanza; non so ancora pregare; non ne ho voglia».

• **“Un piacere”** direbbero altri, forse perché hanno avuto la fortuna di avere buoni maestri che li hanno introdotti ad esperienze positive e appaganti di dialogo con il Signore, nei modi più diversi;

ma anch'essi sanno che prima o poi arriva l'aridità, la fatica, la prova: non è facile pregare!

./.

116



./ . Il credente maturo risponde **“una necessità”**, poiché si rende conto che ne va della sua fede:



come potrebbe avere un rapporto con Dio senza mai dialogare con Lui?!

Eppure, anche per chi ha questa consapevolezza, questa necessità importante si scontra ogni giorno:

- con mille urgenze che divorano tutto il tempo a disposizione;

- con un efficientismo che lascia poco spazio alla meditazione;

./.

117



./ . - con un contesto rumoroso e affannato che rende la preghiera una grande sfida, anche per chi la desidera.



• Qualcuno risponderebbe: **“una noia”**! Infatti molti hanno smesso di pregare, anche tra i praticanti.

Spesso si dice che la preghiera è pesante, inutile; altri la desiderano, ma si dichiarano inesperti, incapaci, insoddisfatti, delusi ...

Prima o poi nella vita di ciascuno riaffiora la preghiera, se non altro per un'invocazione accorata nel momento del bisogno o per un grido verso il cielo quando ci si sente traditi dalla vita».

118



5- QUANDO PREGARE?

“Pregate incessantemente” (1Ts 5,17):



“Rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre nel nome del Signore nostro Gesù Cristo” (Ef 5,20);

“con ogni sorta di preghiere e suppliche nello Spirito” (Ef 6,18);

“prega incessantemente colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera” (ORIGENE).

119



Occorre pregare sempre, senza mai stancarsi.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica evidenzia questa caratteristica del pregare (cfr n. 2613), richiamando tre parabole evangeliche:



• l'ospite che bussa di notte (cfr Lc 11,5-8);

• la richiesta della vedova al giudice (cfr Lc 18,1-8);

• la preghiera del fariseo e del pubblicano (cfr Lc 18,9-14).

120





Gesù stesso parla «ai suoi discepoli della necessità di *pregare sempre*, senza stancarsi mai» (Lc 18,1).



"Pregare sempre, ma non per convincere il Signore a forza di parole! Lui sa meglio di noi di che cosa abbiamo bisogno!

Piuttosto la preghiera perseverante è espressione della fede in un Dio che ci chiama a combattere con Lui, ogni giorno, ogni momento, per vincere il male con il bene" (PAPA FRANCESCO, *Angelus*, 20-10-2013).

121



memorizzare, che possiamo ripetere spesso durante la giornata, nel corso delle varie attività, per restare "sintonizzati" con il Signore.

Facciamo qualche esempio.

Appena svegliati possiamo dire:

"Signore, ti ringrazio e ti offro questa giornata": questa è una piccola preghiera; poi, prima di un'attività, possiamo ripetere: "Vieni, Spirito Santo";

e tra una cosa e l'altra pregare così:

124



«Se noi non preghiamo, non avremo la forza per andare avanti nella vita.

La preghiera è come l'ossigeno della vita.

La preghiera è attirare su di noi la presenza dello Spirito Santo che ci porta sempre avanti» (PAPA FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 11-11-2020).

Papa FRANCESCO, a questo riguardo, afferma: "Uno potrebbe obiettare:

"Ma io come faccio (a pregare sempre)?

Non vivo in un convento, non ho molto tempo per pregare!".

122



"Gesù, confido in te, Gesù, ti amo".

Piccole preghierine ma che ci mantengono in contatto con il Signore.

Quante volte mandiamo "messaggini" alle persone a cui vogliamo bene! Facciamolo anche con il Signore, perché il cuore rimanga connesso a Lui.

E non dimentichiamo di leggere le sue risposte.

Il Signore risponde, sempre.

Dove le troviamo?

125



Può venire in aiuto, forse, a questa difficoltà, che è vera, una pratica spirituale sapiente, che si è oggi un po' dimenticata, che i nostri anziani, soprattutto le nonne, conoscono bene:

quella delle cosiddette *giaculatorie*.

Il nome è un po' desueto, ma la sostanza è buona.

Di che cosa si tratta?

Di brevissime preghiere, facili da

123



Nel Vangelo, da tenere sempre sotto mano e da aprire ogni giorno alcune volte, per ricevere una Parola di vita diretta a noi" (*Angelus*, 16-10-2022).

Pregare è sempre possibile:

"È possibile anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera.

È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comprate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate" (S. Giovanni Crisostomo).

126





6- Quali sono le forme principali della preghiera cristiana?



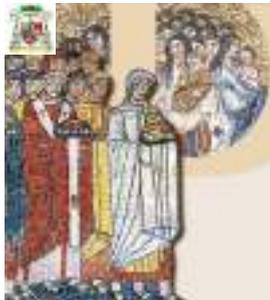
«Sono la benedizione e l'adorazione, la preghiera di domanda e l'intercessione, il ringraziamento e la lode. L'Eucaristia contiene ed esprime tutte le forme di preghiera» (*Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 550).

127



- la preghiera di domanda, che ha per oggetto:
 - soprattutto il perdono;
 - la ricerca del Regno di Dio ("venga il tuo Regno");
 - il bene dell'anima (non solo del corpo) nostra e degli altri;
 - come pure ogni vera necessità per noi e per gli altri.

130



Le forme principali sono:

- 1) Quanto al contenuto della preghiera:
 - la preghiera di ringraziamento

"In ogni cosa rendete grazie" (1Ts 5,18).
Si ringrazia Dio per i doni della creazione e della redenzione. Ogni avvenimento e ogni necessità può diventare motivo di ringraziamento;

128



La preghiera di domanda, di intercessione più che "cambiare il cuore di Dio" – che è davvero un cuore misericordioso – ha il potere di cambiare il nostro cuore, rendendoci più docili e più disponibili all'azione dello Spirito Santo, il grande protagonista del tempo pasquale (e di tutto il tempo della Chiesa sino alla fine dei tempi).

131



- la preghiera di adorazione: ascolto, silenzio, sguardo d'amore, fare spazio a Dio
- la preghiera di lode: si rende gloria a Dio perché Egli è Dio, prima e più di ciò che Egli fa;

129



Tutta l'esistenza cristiana, sacramentale e morale, scaturisce ed è sorretta dall'Eucaristia, la quale è fonte, perché è:

- il memoriale che rinnova sacramentalmente e perpetua il sacrificio redentore di Cristo, che vi si offre continuamente al Padre per la vita degli uomini;
- il sacramento della presenza reale del Signore.

132





La preghiera Eucaristica contiene, esprime, attua tutte le forme di preghiera.



L'Eucaristia, secondo la definizione del Vaticano II, è «fonte e apice di tutta la vita cristiana» (*Lumen Gentium*, 11).

A- «L'Eucaristia è la sorgente, gli altri sacramenti sono i ruscelli; dalla fonte scorre tutta la potenza e la perfezione degli altri sacri riti» (*Catechismo Tridentino*, 2, 4, 228).

133



«Poiché c'è un solo pane, noi, pur essendo molti, siamo un corpo solo: tutti infatti partecipiamo dell'unico pane» (*1Cor* 10, 17).



«- La pietà popolare (il rosario, la via crucis, le preghiere del mattino e della sera, ecc.) sono le preghiere che ci vengono consegnate dalla Tradizione secolare della Chiesa.

- La preghiera del cuore. È la ripetizione continua di una Parola della Scrittura (ad esempio: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me peccatore") che conduce chi prega alla stanza interiore del proprio cuore dove si incontra Dio» (Consiglio Pastorale diocesano di Bergamo, Lettera circolare, quaresima 2024).

136



B- L'Eucaristia è l'apice, in quanto attua la perfetta assimilazione:



- a Cristo: «Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui. Come ... io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me» (*Gv* 6, 56-57);
- alla Chiesa: l'Eucaristia è il sacramento della compagine del corpo mistico, la Chiesa:

134



2) Quanto al modo di pregare:



• la preghiera vocale: essa, basata sull'unità del corpo e dello spirito nella natura umana, associa il corpo (in particolare la voce) alla preghiera interiore del cuore.

Essa favorisce la preghiera con gli altri;

• la preghiera meditativa: essa mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio.

Può essere aiutata da un libro (in particolare la Bibbia), dalle immagini sacre, dalla natura ...;

137



scrive sant'Ilario di Poitiers: «Ecco perché qui siamo tutti uno: il Padre è in Cristo e Cristo in noi ...



Egli vive del Padre, e il modo col quale egli vive nel Padre è lo stesso con cui noi viviamo in lui»

(*De Trinitate* 8,13: PL 10, 246).

135



• la preghiera contemplativa: essa è uno sguardo di Fede fissato su Gesù, un silenzioso amore, "un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati"

(S. TERESA DI GESÙ).

138





La preghiera richiede un grande impegno e un lungo cammino.

Per questo occorre praticarla:

- con una certa regolarità,
- con l'aiuto di una guida spirituale,
- con una buona preparazione: silenzio, lotta alle distrazioni, ecc.

139



La **lectio divina**

Uno degli esercizi più raccomandati e più antichi, per imparare a pregare, è la

lectio divina,

cioè la lettura orante di un brano della Scrittura.

Si compone di tre momenti, chiamati rispettivamente:

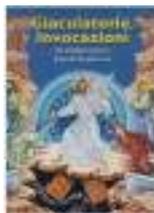
*lectio,
meditatio
e contemplatio.*

142



Le giaculatorie

San Francesco di Sales raccomanda insistentemente di usare le giaculatorie come modo di pregare.



Egli afferma che questo esercizio delle giaculatorie è alimento della devozione ed aggiunge:

“Vi scongiuro di abbracciarlo di tutto cuore, e di non lasciarlo più”. Siamogli dunque fedeli. “Aspirate sovente a Dio -dice ancora il santo di Ginevra- con slanci brevi ma ardenti del cuore; ./.

140



1. La **lectio** consiste nel leggere e rileggere il brano biblico che abbiamo davanti;

è risposta alla domanda:

"che cosa dice il testo?";

2. la **meditatio** è una riflessione sul messaggio del testo; è risposta alla domanda:

"che cosa mi dice il testo?"

3. la **contemplatio** è un parlare con Gesù che mi sta parlando attraverso questo testo;

è risposta alla domanda:

"che cosa dico a Gesù che mi parla in questo testo?".

143



./.

ammirate la sua beltà, invocate il suo aiuto, gettatevi in spirito ai piedi della croce, adorate la sua bontà, interrogatelo spesso sulla vostra salvezza, donategli mille volte al giorno la vostra anima, fissate i vostri occhi interiori sulla sua dolcezza, tendetegli la mano come un piccolo bambino fa col suo padre, mettetelo sul vostro petto come un mazzolino profumato, fissatelo nella vostra anima come uno stendardo, e fate che il cuore palpiti di amore a Dio.”.

141



La Liturgia delle Ore

“La Liturgia delle Ore - chiamata anche Ufficio divino - costituisce la preghiera pubblica della Chiesa, che, lungo i secoli, ha risposto alla missione di «pregare incessantemente».

./.

144





./ Consapevoli che il mistero di Cristo penetra e trasfigura il tempo presente, questa preghiera ci permette di santificare tutto il corso del giorno e della notte, per mezzo della lode a Dio. Tutto il popolo di Dio esercita il sacerdozio regale dei battezzati, unendosi in una sola voce, con Cristo, nella lode al Padre. Per questa ragione, la Liturgia delle Ore non è mai un'azione privata, ma appartiene a tutto il Corpo della Chiesa. ./

145



Le forme della preghiera sono differenti a seconda dei contesti (preghiera liturgica, preghiera in famiglia, ed altri esempi già incontrati), a seconda dei fini (di lode, di ringraziamento ...) oppure a seconda dei contenuti, di cui vediamo alcuni esempi.

148



./ Inoltre, quando preghiamo la Liturgia delle Ore, veniamo santificati dalla Parola di Dio presente in tutto l'Ufficio, in un modo speciale nei salmi, suo nucleo centrale, ancorché nelle letture e negli altri canti, testi e precetti, che traggono la loro ispirazione primaria dalla Scrittura" (Dicastero per l'evangelizzazione, *Sussidio: Insegnaci a pregare*, pg 25-26).

146



L'invocazione al Nome di Gesù

«Non vi è altro nome dato agli uomini sotto il cielo nel quale possiamo avere la salvezza» dice S. Pietro in Atti 4,12.

Quando il cristiano prega:

«Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore», riassume in sé, con semplicità, tutto quanto il messaggio di salvezza.

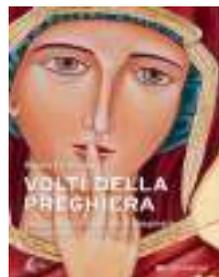
Del resto il nome di Gesù (Yeshua) significa "Dio che salva".

149



Altre forme di preghiera cristiana

(Articolo di Stefano Biavaschi, Il timone n. 82, – anno XI – aprile 2009 – pag. 61)



La preghiera cristiana è straordinariamente ricca di forme, di modalità di espressione diverse, di contenuti sempre nuovi.

In nessuna religione s'incontra la varietà e la ricchezza di modelli di preghiera come nel cristianesimo.

È la variegata novità dello Spirito che sempre suscita e crea.

147



Il nome di Dio che era stato rivelato a Mosè nel tetragramma sacro (*JHWH, l'Io Sono*) si completa ed acquista senso pieno con la nuova alleanza di Gesù ("Io sono ... il Dio che salva").

Nella Filocalia, raccolta di testi ascetici del cristianesimo orientale, si legge: «Invoca il nome di Gesù affinché il tuo cuore beva il Signore e il Signore beva il tuo cuore, e così facendo diventino una cosa sola».

150





La preghiera mariana

Gesù è l'unico Mediatore tra noi e il Padre, e Maria ne è colma fino ad esserne "pura trasparenza".

«È a partire da questa singolare cooperazione di Maria all'azione dello Spirito Santo, che le Chiese hanno sviluppato la preghiera alla santa Madre di Dio» (CCC 2675).

151



Pregare con la Bibbia

Vi sono innumerevoli modi di pregare con la Bibbia: leggendola in gruppo, o recitando i Salmi, o usando le stesse preghiere di Gesù nei Vangeli: in tal caso la nostra preghiera ha anche effetto di catechesi.

Uno dei metodi più importanti è la *lectio divina*, che consiste nella lettura meditata accompagnata da un ascolto orante.

154



L'Ave Maria, il Santo Rosario, il Magnificat e la moltitudine di preghiere mariane attinte dalla Bibbia e forgiate dalla cristianità esprimono la fiducia e l'abbandono in Maria come "orante perfetta" e "figura della Chiesa" (CCC 2679).

Dante osò dire:

«Donna, se' tanto grande e tanto vali, che qual vuoi grazia ed a te non ricorre, sua disianza vuol volar sanz'ali»

(Paradiso, canto 33).

152



Sebbene codificata nel medioevo dal monaco certosino Guigo

(che ne formulò le tappe più importanti: *statio*, *lectio*, *meditatio*, *oratio*, *contemplatio*, *actio*),

possiamo dire che la prima "lectio divina" fu quella di Gesù dodicenne fra i dottori del tempio, come del resto tutte le volte in cui egli commentò e spiegò le Scritture:

155



Le invocazioni allo Spirito Santo

La Chiesa c'insegna che la forma tradizionale per chiedere lo Spirito è invocare il Padre per mezzo di Cristo (cfr CCC 2671).

Ma esiste anche la semplice preghiera diretta, verso il Santo Paraclito: "Vieni Spirito Santo!".

Tramite l'unzione che abbiamo ricevuto, è lo Spirito che impregna tutto il nostro essere.

Non solo, ma Egli è anche «il Maestro interiore della preghiera cristiana».

Di più: «È l'artefice della tradizione vivente della preghiera» (CCC 2672).



153

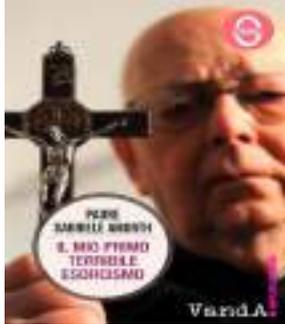


agli apostoli, nel discorso della montagna, ai discepoli di Emmaus.

L'ardere del cuore nel petto, suscitato negli ascoltatori, era segno che l'ascolto si tramutava immediatamente in anelito di preghiera, in inno del cuore suscitato dallo Spirito.

156





La preghiera esorcistica

«Quando la Chiesa domanda pubblicamente e con autorità, in nome di Gesù Cristo, che una persona o un oggetto sia protetto contro l'influenza del Maligno e sottratto al suo dominio, si parla di esorcismo.

Gesù l'ha praticato; è da lui che la Chiesa deriva il potere e il compito di esorcizzare» (CCC 1673).

157



Anche nel cristianesimo prosegue l'uso di pregare per i defunti, che ancora possono salvarsi grazie all'intercessione della Chiesa. Poiché «sono anch'essi membri della medesima comunione dei santi, noi possiamo aiutarli, tra l'altro, ottenendo per loro delle indulgenze, in modo tale che siano sgravati dalle pene temporali dovute per i loro peccati» (CCC 1479).

Anche fra i cristiani ortodossi si ritiene che i defunti ricambino con grazie speciali.

160



In senso ampio ogni preghiera ed ogni sacramento sono "esorcistici" («liberaci dal male», «rinuncio a Satana» ...), ma esiste anche il cosiddetto "grande esorcismo", come si usa nei casi di autentica possessione, che può essere praticato solo dai sacerdoti autorizzati.

Ogni credente può però formulare preghiere di liberazione nella lotta a cui siamo chiamati «contro i Principati e le Potestà» del male, «contro i dominatori di questo mondo di tenebra», come scrive San Paolo (Ef 6,12).

158



La preghiera al Sacro Cuore di Gesù

«La preghiera della Chiesa venera e onora il Cuore di Gesù» (CCC 2669) perché «soltanto il cuore di Cristo, che conosce le profondità dell'amore di suo Padre, ha potuto rivelarci l'abisso della sua misericordia in una maniera così piena di semplicità e bellezza» (CCC 1439).

Accanto a questo cuore divino, la cristianità ama contemplare anche l'immacolato Cuore di Maria.

161



La preghiera per i defunti

Già nell'Antico Testamento si narra dei lutti che venivano fatti per i defunti, come alla morte di Aronne (Nm 20,30) o quella di Mosè (Dt 34,8).

Nel secondo Libro dei Maccabei si legge che Giuda Maccabeo chiese al popolo di pregare per i soldati deceduti in peccato, e tutti «ricorsero alla preghiera, supplicando che il peccato commesso fosse pienamente perdonato» (12,42).

159



Non si tratta di sentimentalismo devozionale o di "sacrocuorismo", ma di sensibilità dell'anima all'amore, di ricerca verso quel centro da cui scaturisce ogni salvezza.

Mille sono le espressioni della preghiera, perché «vi sono tanti cammini di preghiera quanti sono coloro che pregano, ma è lo stesso Spirito che agisce in tutti e con tutti» (CCC 2672).

162



Capitolo II



PREGARE: CARATTERISTICHE





- 1 - COME PREGA LA CHIESA?
- 2 - CINQUE CARATTERISTICHE
- 3 - PREGHIERA DI PAPA FRANCESCO PER OGNI DITO DELLA MANO
- 4 - PREGARE – ATTEGGIAMENTI
- 5 - PREGHIERA LITURGICA-
- 6 - LA PREGHIERA SALMODICA
- 7- LA PREGHIERA E LA TRINITA'
- 8 - ARIDITÀ NELLA PREGHIERA

163



Chi è la Chiesa?

Chi è la Chiesa?

Siamo noi tutti, in quanto:

- 1) uniti a Cristo: siamo il Suo Corpo (Cristo-Capo), siamo la Sua Sposa.

Papa Francesco, nella catechesi del mercoledì (11 settembre 2013), disse:

166



1 - COME PREGA LA CHIESA?

Che relazione c'è tra la preghiera del cristiano e quella della Chiesa?



164



“la Chiesa non è formata solo dai preti, la Chiesa siamo tutti!

E se tu dici che credi in Dio e non credi nella Chiesa, stai dicendo che non credi in te stesso; e questo è una contraddizione.

La Chiesa siamo tutti:

dal bambino recentemente battezzato fino ai Vescovi, al Papa; tutti siamo Chiesa e tutti siamo uguali agli occhi di Dio!

Tutti siamo chiamati a collaborare alla nascita, alla fede di nuovi cristiani, tutti siamo chiamati ad essere educatori nella fede”.

167



Esaminiamo, precisiamo anzitutto le due realtà:

- chi è la Chiesa?
- che cos'è la preghiera?

San Tommaso D' Aquino iniziava ogni lezione avendo in mano una mela, con questo appello alla realtà:

“Se per voi questa è una mela, possiamo procedere, altrimenti ...”.

165



2) Siamo Chiesa, perché uniti tra noi, sì, uniti tra noi, ma non da noi stessi, con le nostre capacità, forze, impegni ...

- ma anzitutto e prima di tutto da Lui, Cristo, che unendoci a sé, ci unisce tra noi, per grazia-dono dello Spirito Santo con i Sacramenti: Battesimo-Cresima-Eucaristia (figli di Dio)

e per molti di noi, anche il Matrimonio

e non, dunque da motivi umani;

- radunati-convocati (ekklesia): dal Padre, per mezzo del Figlio, nello Spirito Santo.

168





Che cos'è la preghiera cristiana?

La preghiera cristiana è:



- elevazione dell'anima a Dio;
- dono di Dio e azione dell'uomo;
- colloquio, relazione dei figli di Dio col loro Padre, per mezzo del Figlio Gesù, nello Spirito Santo: relazione vivente di alleanza, di comunione d'amore;

- partecipazione di tutto l'uomo, qualunque sia il linguaggio (gesti e parole) e il luogo della preghiera;

169



- adesione umile e fiduciosa alla volontà di Dio Padre;
- relazione vivente di alleanza, di comunione d'amore;
- necessità vitale:

il cristiano, per la sua vita spirituale, ne ha assoluto e incessante bisogno,

come ha bisogno dell'aria e dell'acqua per la sua vita biologica.



170



Richiede il cuore umile e pentito, ricco di Fede;

l'uomo che prega si riconosce come:

- creato ad immagine di Dio,
- redento da Cristo,
- santificato dallo Spirito Santo.



Dio per primo chiama incessantemente ogni persona al misterioso incontro della preghiera.

171



La preghiera ha dunque una duplice dimensione:

- *discendente*: invito all'incontro e al dialogo che il Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo, rivolge all'uomo;
- *ascendente*: risposta dell'uomo-figlio al Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo.



172



La preghiera cristiana sgorga dallo Spirito Santo:

"Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre" (Gal 4,6).

È lo stesso Spirito che:

prega nel cristiano e gli insegna "che cosa sia conveniente domandare" (Rm 8,26) nella preghiera.

Benedetto XVI (catechesi 04/03/2007): "La preghiera non è un accessorio, un optional, ma è questione di vita o di morte.

Solo chi prega, infatti, cioè chi si affida a Dio con amore filiale, può entrare nella vita eterna, che è Dio stesso".



173



Preghiera della Chiesa e nella Chiesa

Ogni preghiera autentica del cristiano è anche preghiera

- della Chiesa
- e nella Chiesa.

Il cristiano infatti è membro della Chiesa, in virtù del Battesimo e della Cresima:

unito a tutti i membri della Chiesa.



174





Ogni cristiano dunque è e agisce:

- come Chiesa,
- nella Chiesa,
- a nome della Chiesa,
- per la Chiesa:
 - * con la forza della Chiesa
 - * e per le finalità della stessa Chiesa.

175



E ogni cristiano che prega,
prega:

- nella Chiesa,
- con la Chiesa
- e per la Chiesa.

E questo avviene perché ogni cristiano è figlio della Chiesa, la quale è la nostra Madre .

178



Quando un cristiano prega, è, pertanto, tutta la Chiesa, sia quella celeste sia quella pellegrina sulla terra, che, in quanto Madre, prega:

- con lui,
- in lui
- e per lui.

176



Papa Francesco, nella catechesi del mercoledì 3 settembre 2014, disse:

“La Chiesa è nostra madre perché :

1) ci ha partoriti nel Battesimo.

Ogni volta che battezziamo un bambino, diventa figlio della Chiesa, entra nella Chiesa.

./.

179



Papa Francesco ha affermato:

“Così fa anche la Chiesa: mette nelle mani del Signore, con la preghiera, tutte le situazioni dei suoi figli.

Confidiamo nella forza della preghiera di Madre Chiesa:

il Signore non rimane insensibile”

(Catechesi del mercoledì, 18 settembre 2013).

177



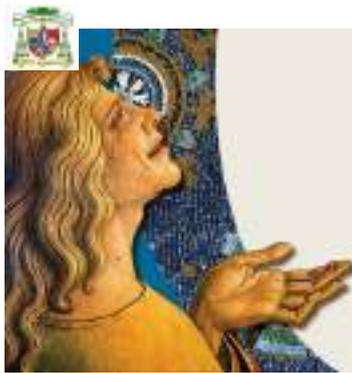
./.. E da quel giorno, come mamma premurosa, ci fa crescere nella fede e ci indica, con la forza della Parola di Dio, il cammino di salvezza ...

Nella sua sollecitudine materna, la Chiesa si sforza di mostrare ai credenti la strada da percorrere per vivere un'esistenza feconda di gioia e di pace. ./.



180





./.. Illuminati dalla luce del Vangelo e sostenuti dalla grazia dei Sacramenti,
specialmente l'Eucaristia, noi possiamo:

- orientare le nostre scelte al bene
- e attraversare con coraggio e speranza i momenti di oscurità e i sentieri più tortuosi/..

181



./.. Questa difesa consiste anche nell'esortare alla vigilanza: vigilare contro l'inganno e la seduzione del maligno.
Perché se anche Dio ha vinto satana, questi torna sempre con le sue tentazioni; noi lo sappiamo, tutti noi siamo tentati, siamo stati tentati e siamo tentati.
Satana viene «come leone ruggente» (1Pt 5,8), dice l'apostolo Pietro, e sta a noi non essere ingenui, ma vigilare e resistere saldi nella fede.
Resistere con i consigli della madre Chiesa, ./..

184



./.. ... La Chiesa è davvero madre, la nostra madre Chiesa – è bello dirlo così: la nostra madre Chiesa – una madre che ci dà vita in Cristo e che ci fa vivere con tutti gli altri fratelli nella comunione dello Spirito Santo ...



2) Perché la Chiesa ha ricevuto da Gesù il tesoro prezioso del Vangelo,
• non per trattenerlo per sé,
• ma per donarlo generosamente agli altri, come fa una mamma. ./..

182



./.. resistere con l'aiuto della madre Chiesa, che, come una buona mamma, sempre accompagna i suoi figli nei momenti difficili ...
Cari amici, questa è la Chiesa, questa è la Chiesa che tutti amiamo, questa è la Chiesa che amo io:
una madre che ha a cuore il bene dei propri figli e che è capace di dare la vita per loro.
Non dobbiamo dimenticarci però che la Chiesa non sono solo i preti, o noi vescovi, no, siamo tutti! ./..

185

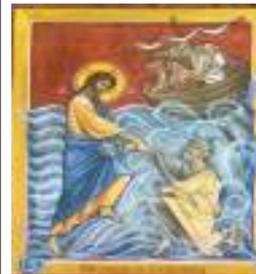


./.. In questo servizio di evangelizzazione si manifesta in modo peculiare la maternità della Chiesa, impegnata, come una madre, ad offrire ai suoi figli il nutrimento spirituale, che alimenta e fa fruttificare la vita cristiana ...



3) La Chiesa ha il coraggio di una madre, che sa di dover difendere i propri figli dai pericoli che derivano dalla presenza di satana nel mondo, per portarli all'incontro con Gesù.
Una madre sempre difende i figli. ./..

183



./.. La Chiesa siamo tutti! D'accordo? E anche noi siamo figli, ma anche madri di altri cristiani.
Tutti i battezzati, uomini e donne, insieme siamo la Chiesa.
Quante volte nella nostra vita non diamo testimonianza di questa maternità della Chiesa, di questo coraggio materno della Chiesa! ./..

186





./. Quante volte siamo codardi!
 Affidiamoci allora a Maria, perché Lei come madre del nostro fratello primogenito, Gesù, ci insegni ad avere il suo stesso spirito materno nei confronti dei nostri fratelli,
 con la capacità sincera di accogliere, di perdonare, di dare forza e di infondere fiducia e speranza ...
 È questo quello che fa una mamma. **./.**



187



./. La Chiesa, nella fecondità dello Spirito, continua a generare nuovi figli in Cristo, sempre nell'ascolto della Parola di Dio e nella docilità al suo disegno d'amore.
 La Chiesa è madre.
 La nascita di Gesù nel grembo di Maria, infatti, è preludio della nascita di ogni cristiano nel grembo della Chiesa, **./.**



190



./. In questa sua maternità, la Chiesa ha come modello la Vergine Maria, il modello più bello e più alto che ci possa essere.

È quanto già le prime comunità cristiane hanno messo in luce e il Concilio Vaticano II ha espresso in modo mirabile (cfr Lumen gentium, 63-64). **./.**



188



./. dal momento che Cristo è il primogenito di una moltitudine di fratelli (cfr Rm 8,29) e il nostro primo fratello Gesù è nato da Maria, è il modello, e tutti noi siamo nati nella Chiesa.

Comprendiamo, allora, come la relazione che unisce Maria e la Chiesa sia quanto mai profonda: **./.**



191



./. La maternità di Maria è certamente unica, singolare, e si è compiuta nella pienezza dei tempi, quando la Vergine diede alla luce il Figlio di Dio, concepito per opera dello Spirito Santo.

E tuttavia, la maternità della Chiesa si pone proprio in continuità con quella di Maria, come un suo prolungamento nella storia. **./.**



189



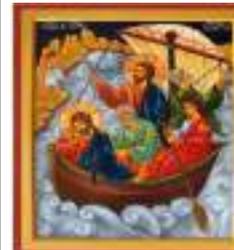
./. guardando a Maria, scopriamo il volto più bello e più tenero della Chiesa; e guardando alla Chiesa, riconosciamo i lineamenti sublimi di Maria.

Noi cristiani, non siamo orfani, abbiamo una mamma, abbiamo una madre, e questo è grande!

Non siamo orfani!

La Chiesa è madre,

Maria è madre”.



192





La Chiesa prega chi?

A chi si rivolge la Chiesa quando prega?

Si rivolge:

- al Padre,
- per mezzo di Cristo, il quale associa a sé i Santi (Maria e tutti i santi: comunione dei santi),
- nello Spirito Santo.



193



ma di poter proclamare con “parresia”, ovvero “con franchezza, con libertà, con coraggio, la Parola di Dio”.

Si prega perché Dio “trasformi la realtà”, cambiando il cuore e la mente degli uomini e “porti la novità radicale del Vangelo”.



196



Circa il ruolo di Dio-Padre, Papa Francesco (omelia 11-5-2013) disse:

“La vera preghiera è uscire da noi stessi verso il Padre in nome di Gesù, è un esodo da noi stessi ...

La preghiera che ci annoia è sempre dentro noi stessi come un pensiero che va e viene”.



194



Circa il ruolo di Cristo nella preghiera, Sant’Agostino scrive:

“Quando rivolgiamo a Dio la nostra preghiera, non dobbiamo separare da Lui il Figlio, e quando prega il corpo del Figlio, esso non deve considerarsi come staccato dal capo. ./.



197



Ha detto Benedetto XVI (catechesi del mercoledì 18-4-2012):

La preghiera è il riconoscimento della “grandezza e immensità di Dio” e la consapevolezza che “tutto viene da Lui, tutto è nelle sue mani”.

La prima comunità cristiana, quindi, non prega di essere risparmiata dalla prova, dalla sofferenza o dalla morte, né di “avere successo”,



195



./.. In tal modo la stessa persona, cioè l'unico Salvatore del corpo, il Signore nostro Gesù Cristo, Figlio di Dio, sarà colui che:

- prega per noi,
- prega in noi,
- è pregato da noi. ./.



198





./.

- Prega per noi come nostro sacerdote,
- prega in noi come nostro capo,
- è pregato da noi come nostro Dio” (Dal «Commento sui salmi», Salmo 85, 1; CCL 39, 1176-1177).

Gesù ha insegnato a perdonare prima della preghiera:



199



Ha detto Benedetto XVI (*catechesi del mercoledì* 18-4-2012):



invocare lo Spirito Santo, quindi, ci permetterà sempre di “riconoscere come il Signore realizzi le nostre invocazioni secondo la sua volontà di amore e non secondo le nostre idee ...

Ciò è possibile proprio grazie all’effusione dello Spirito Santo, ./.

202



“Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati” (Mc 11,25).

Ha insegnato ad essere costanti nella preghiera :

"Bisogna pregare sempre, senza scoraggiarsi mai" (Lc 18,1).



200



./.

“dono del Risorto che sostiene e guida l’annuncio libero e coraggioso della Parola di Dio, che spinge i discepoli del Signore ad uscire senza paura per portare la buona novella fino ai confini del mondo”.



203



Circa il ruolo dello Spirito Santo:

la preghiera (come già detto) sgorga dallo Spirito Santo:

“Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre” (Gal 4,6).

È lo stesso Spirito, che prega nel cristiano e gli insegna “che cosa sia conveniente domandare” (Rm 8,26) nella preghiera.



201



La Chiesa prega per ... e con: chi?

La Chiesa prega:

• per tutti:

* per i vivi, per chi ti vuol bene e anche per chi ti vuol male (nemico)

* e per i defunti con tutti:

- i santi

- i cattolici (presenti–vicini e non presenti–lontani ...)



204





- cristiani
 - i non cristiani
- senza però sincretismi religiosi, relativismi (stare insieme per pregare, e ... non preghiamo insieme).

205



Circa il Padre nostro



Alla domanda: "Signore insegnaci a pregare" (Lc 11,1), Gesù risponde insegnando la preghiera del Padre Nostro.

Tale preghiera:

- è la sintesi di tutto il Vangelo;
- ci mette in comunione con il Padre e con Gesù Cristo.

Nel medesimo tempo rivela noi a noi stessi;

208



Con quali preghiere la Chiesa prega?



Ecco una specie di gerarchia di importanza-efficacia:

- Modello e culmine: l'Eucaristia;
- L'Eucaristia contiene, esprime, realizza e completa in sommo grado tutte queste forme di preghiera.
- Non c'è preghiera che uguagli o superi la Celebrazione Eucaristica.

206



- contiene sette domande a Dio Padre.
- Le prime tre hanno come oggetto la gloria del Padre:
- la santificazione del nome,
 - l'avvento del Regno
 - e il compimento della volontà divina.



209



- La preghiera di Gesù: il Padre nostro (cfr CCC, IV parte);
 - i Salmi;
 - le preghiere della Chiesa (cfr appendice del Compendio CCC);
 - le preghiere comunitarie:
 - degli sposi (preghiera coniugale),
 - dei familiari (preghiera familiare),
 - degli amici (preghiera associativa) ...;
 - le preghiere personali:
 - spontanee, tradizionali, giaculatorie.



207



Le altre quattro presentano a Lui i nostri desideri, riguardano la nostra vita

- per nutrirla,
- per guarirla dal peccato,
- per liberarla dal male;
- con l'Amen finale esprimiamo il nostro fiat alle sette domande: così sia.



210



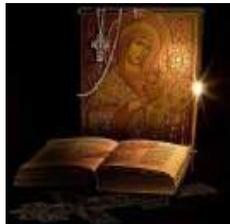


La Chiesa da dove attinge la preghiera?

Quali sono le fonti da cui il cristiano attinge per la sua preghiera?

Esse sono:

- la Parola di Dio, contenuta nella Sacra Scrittura;
- la Liturgia della Chiesa, in particolare i Sacramenti e la Liturgia delle ore;
- le Virtù Teologali: Fede, Speranza e Carità;



211



- l'oggi, con le sue vicende quotidiane, liete e tristi. È bene che il cristiano utilizzi tutte queste fonti in modo complementare, dando sempre il primo posto alla Celebrazione Eucaristica, fonte e culmine di tutta la vita del cristiano e della Chiesa, nonché modello di ogni preghiera.



212



La preghiera, afferma BENEDETTO XVI:

“Deve,

da una parte, essere molto personale, un confronto del mio io con Dio, con il Dio vivente.



Dall'altra, tuttavia, essa deve essere sempre di nuovo guidata ed illuminata dalle grandi preghiere della Chiesa e dei santi, dalla preghiera liturgica (...). ./.

213



./.. Nel pregare deve sempre esserci questo intreccio tra preghiera pubblica e preghiera personale” (Spe salvi, n. 34).

Tutte queste forme di preghiera sono necessarie e complementari nella vita del credente e della Chiesa.



214



Per la preghiera della Chiesa, qual è il modello?

La Chiesa prende Gesù come modello di preghiera.

Come si comporta Gesù riguardo alla preghiera?

Durante la sua vita terrena, Egli prega:

- secondo i ritmi e le preghiere del suo popolo;



215



- frequentemente, anche di notte, nella solitudine e in particolare prima dei momenti decisivi della sua missione;

- dicendo “Abbà, Padre”: la sua è una preghiera filiale, sgorga dal suo essere Figlio eterno di Dio;

- per noi, come nostro sacerdote;

- in noi come nostro Capo e guida;

- è pregato da noi come nostro Dio.



216





Tutta la vita di Gesù è una incessante preghiera, comunione profonda e intima con Dio suo Padre:

le sue parole e le sue azioni sono la manifestazione visibile di tale sua preghiera continua.

Gesù è il "Maestro della preghiera" per il cristiano.

Egli, già pregando, ci insegna come pregare.

217



• "Pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste" (Mt 5,44-45);

• "Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto" (Lc 11,9).

• "Chiedete e otterrete perché la vostra gioia sia piena" (Gv 16,24);

• "Non avete, perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male" (Gc 4,2-3);

220



E nello stesso tempo Egli dà indicazioni precise sul pregare. Ad esempio:

- "Quando pregate dite: 'Padre'" (Lc 11,2);
- "Non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole [...] perché il Padre sa di quali cose avete bisogno prima che gliele chiediate" (Mt 6,7-8);



218



• "Cercate prima il Regno di Dio" (Mt 6,33)

e il Padre celeste a colui che prega così darà tutto ciò di cui ha bisogno.



221



• "Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto" (Mt 6,6);

• "Se presenti la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare e va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono" (Mt 5,23-24);

219



2 - CINQUE CARATTERISTICHE

La preghiera del cristiano deve essere (Monsignor Francesco Follo, osservatore permanente della Santa Sede presso l'UNESCO a Parigi, 6 settembre 2015, Zenit.org):



1. Sicura,
perché hanno fatto
esperienza di ciò che Dio dice
nel Salmo 91,15:
"Mi invocherà e gli darò
risposta".

222





2. Retta

Ogni preghiera deve essere retta.

Già San Giovanni Damasceno insegnava che la preghiera è “una richiesta a Dio di cose che sono un bene per noi”. Ecco perché molte volte la preghiera non viene esaudita: perché vengono chieste cose che non sono un bene per noi, come dice S. Giacomo: “Chiedete e non ottenete perché chiedete male” (Gc 4,3).



223



5. Umile

La preghiera deve essere umile perché Dio “si volge alla preghiera dell'umile e non disprezza la sua supplica” (Sal 102,18).

Vedi anche la parabola del fariseo e del pubblicano (Lc 18,10-14) e la preghiera di Giuditta: “Tu sei il Dio degli umili, sei il soccorritore dei derelitti” (Gdt 9,11).



226



3. Ordinata

La preghiera deve essere ordinata, così come ordinato dev'essere il desiderio.

Infatti la preghiera è interprete del desiderio. Ebbene: il giusto ordine vuole che tanto nel desiderare come nel chiedere preferiamo i beni spirituali a quelli materiali e i beni del cielo a quelle della terra.

Il Signore infatti ci ha ammonito:

“Cercate innanzitutto il regno di Dio e la sua giustizia, e tutto il resto vi sarà dato in aggiunta” (Mt 6,33).



224



3 - Preghiera di Papa Francesco per ogni dito della mano

(scritta nel 1998)



227



4. Devota

La preghiera deve essere anche devota, perché l'abbondanza della devozione rende il sacrificio dell'orazione accetto a Dio, secondo quanto dice il salmista:

“Nel tuo nome alzerò le mie mani; mi sazierò come a lauto convito, e con voci di gioia ti loderà la mia bocca” (Sal 63,5-6).

La devozione, poi, sgorga dalla carità, e cioè dall'amore di Dio e del prossimo.



225



“La preghiera delle cinque dita” è il disegno di una mano in cui ogni dito esprime un'intenzione.

228





1. Il *pollice* è il dito a te più vicino.

Comincia quindi col pregare per coloro che ti sono più vicini.

Sono le persone di cui ci ricordiamo più facilmente.

Pregare per i nostri cari è "un dolce obbligo".



229



2. Il dito successivo è l'*indice*.

Prega per coloro che insegnano, educano e curano. Questa categoria comprende maestri, professori, medici e sacerdoti.

Hanno bisogno di sostegno e saggezza per indicare agli altri la giusta direzione.

Ricordali sempre nelle tue preghiere.



230



3. Il dito successivo è *il più alto*.

Ci ricorda i nostri governanti.

Prega per il presidente, i parlamentari, gli imprenditori e i dirigenti.

Sono le persone che gestiscono il destino della nostra patria e guidano l'opinione pubblica ... Hanno bisogno della guida di Dio.



231



4. Il quarto dito è l'*anulare*.

Lascerà molti sorpresi, ma è questo il nostro dito più debole, come può confermare qualsiasi insegnante di pianoforte.

È lì per ricordarci di pregare per i più deboli, per chi ha sfide da affrontare, per i malati.

232



Hanno bisogno delle tue preghiere di giorno e di notte.

Le preghiere per loro non saranno mai troppe.

Ed è lì per invitarci a pregare anche per le coppie sposate.

233



5. E per ultimo arriva il nostro dito mignolo, il più piccolo di tutti, come piccoli dobbiamo sentirci noi di fronte a Dio e al prossimo. Come dice la Bibbia, "gli ultimi saranno i primi".

Il dito mignolo ti ricorda di pregare per te stesso ...

Dopo che avrai pregato per tutti gli altri, sarà allora che potrai capire meglio quali sono le tue necessità, guardandole dalla giusta prospettiva.

234



235



./ Uno dei momenti più belli della preghiera di Gesù è proprio quando Egli, per affrontare disagi, limiti e malattie dei suoi interlocutori, si rivolge al Padre suo in orazione e insegna così a chi gli sta intorno dove bisogna cercare la fonte per avere speranza e salvezza” (Ud. gen. 7 marzo 2012). E il primo dei comandamenti osservati da Gesù è quello di pregare: “Al mattino presto si alzò quando era ancora buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava” (Mc 1,35).

238



4 -Pregare - Atteggiamenti

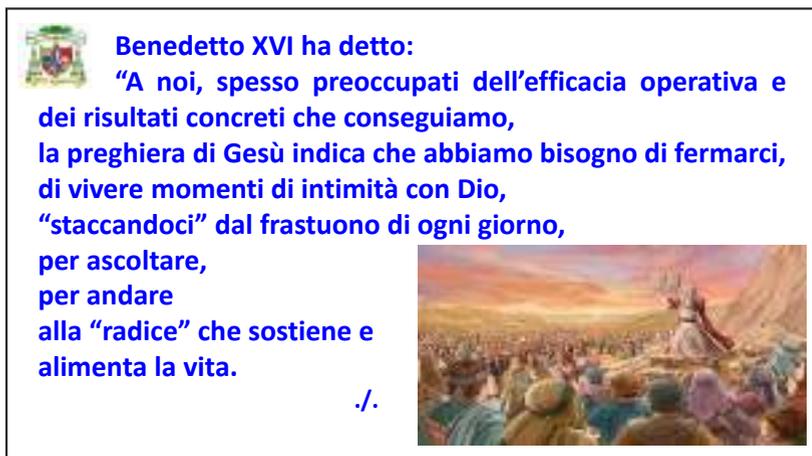
236



Anche Gesù aveva bisogno di staccarsi dal frastuono di ogni giorno, per ascoltare il Padre, per andare alla Radice che sosteneva ed alimentava la Sua vita, l'amato “Abbà”, incontrato nel Suo cuore di Figlio. Il Papa (ud. gen. 27-6-2012) Ci offre due indicazioni. La prima è la stessa invocazione «**Signore**» riferita a Gesù:



239



Benedetto XVI ha detto: “A noi, spesso preoccupati dell'efficacia operativa e dei risultati concreti che conseguiamo, la preghiera di Gesù indica che abbiamo bisogno di fermarci, di vivere momenti di intimità con Dio, “staccandoci” dal frastuono di ogni giorno, per ascoltare, per andare alla “radice” che sostiene e alimenta la vita.

./.

237



«è Lui l'unico Signore della nostra vita, in mezzo ai tanti "dominatori" che la vogliono indirizzare e guidare. Per questo, è necessario avere una scala di valori in cui il primato spetta a Dio». Insegna la Lettera ai Filippesi: «ritengo che tutto sia una perdita a motivo della sublimità della conoscenza di Cristo Gesù, mio Signore» (Fil 3,8). Gesù è «l'unico tesoro per il quale vale la pena spendere la propria esistenza». La seconda indicazione è la «**prostrazione**»:

240





il «piegarsi di ogni ginocchio» nella terra e nei cieli, di cui parla san Paolo sulla scia di un'espressione di Isaia. E anche la tradizione cattolica, talora ingiustamente criticata o trascurata, c'insegna a metterci in ginocchio.

«La genuflessione davanti al Santissimo Sacramento o il mettersi in ginocchio nella preghiera esprimono proprio l'atteggiamento di adorazione di fronte a Dio, anche con il corpo. Da qui l'importanza di compiere questo gesto non per abitudine e in fretta, ./.



241



./ Ma viene da un cuore completamente purificato? Avremo noi veramente pregato (...) unicamente per onorare il Padre e senza alcuna ricerca di sé?". E poco dopo concludeva: "Il giorno in cui avremo lasciato a Dio ogni potere sul nostro cuore anche noi avremo ogni potere sul suo".



244



./ ma con profonda consapevolezza. Quando ci inginocchiamo davanti al Signore noi confessiamo la nostra fede in Lui, riconosciamo che è Lui l'unico Signore della nostra vita». Ora infatti, in ginocchio, riusciamo a capire perché san Paolo attendendo il martirio rimaneva nonostante tutto pieno di gioia.



Questo era in effetti «possibile soltanto perché l'Apostolo non ha mai allontanato il suo sguardo da Cristo sino a diventargli conforme nella morte, "nella speranza di giungere alla risurrezione dai morti" (Fil 3,11)».

242



Pregare è come un respiro

S. Antonio Abate era solito salutare i suoi compagni nel deserto, dicendo loro: "Respirate Cristo!".



I primi monaci avevano inventato una formula di preghiera brevissima:

"Signore Gesù, abbi pietà di me peccatore", e la formula – ripetuta un'infinità di volte – doveva accompagnare il ritmo della respirazione.

S. Giovanni Climaco insegnava: "Bisogna che il ricordo di Gesù si unisca intimamente al tuo respiro, e conoscerai il segreto della pace interiore"

245



Pregare e purificare il cuore



"Si sono così spesso sentite in questi ultimi mesi - scriveva coraggiosamente Edith Stein, patrona d'Europa (nata il 12 ottobre 1891 a Breslau, proveniente da Echt, morta il 9 agosto 1942 nel campo di concentramento nazista ad Auschwitz; da ebrea a carmelitana cristiana, proclamata santa da san Giovanni Paolo II nel 1998) –

persone lamentarsi del fatto che le numerose preghiere per la pace non abbiano ancora avuto alcun effetto.

Ma che diritto abbiamo di essere esauditi?

Il nostro desiderio di pace è sicuramente autentico e giusto. ./.

243



S. Ignazio di Loyola scriveva nei suoi Esercizi Spirituali:

"Bisogna chiudere gli occhi per guardare Gesù nel proprio cuore, e mormorare le parole del Pater sulla misura del proprio respiro".



Nei salmi si trova sempre, a metà del versetto, un asterisco (*) che avverte: "Qui devi respirare" e guardare in alto (asterisco sta per astro = la stella):

e, in un certo senso, questo respiro e questo sguardo fanno parte della preghiera liturgica.

246





L'uomo rimarrà vivo finché la radice del soffio di Dio non sarà strappata dai suoi polmoni.

Così ha cominciato a vivere il primo uomo e così ognuno di noi comincia a vivere appena esce dal mistero del grembo materno.

Per ogni uomo vivere significa accogliere e conservare in sé questo divino respiro,



morire significa che Dio se lo è ripreso.

247



La Bibbia insegna: "Se Dio richiamasse a sé il suo alito, e in sé concentrasse il suo soffio, ogni carne morrebbe all'istante e l'uomo ritornerebbe polvere" (Gb 34,14-15).

Anche nel libro dei Salmi è scritto:

"Se alle creature Tu togli il respiro, o Dio, muoiono e ritornano nella polvere.

Se invece mandi il tuo spirito, le cose sono create, e rinnovi la faccia della terra" (Sal 104, 29-30).

San Pio da Pietrelcina diceva spesso:

"La preghiera è il pane e la vita dell'anima, il respiro del cuore, un incontro raccolto e prolungato con Dio."



248



La Bibbia è piena di respiri-colloqui col Creatore.

Gesù ha pregato ed esortato a pregare;

i cristiani nei primi tempi erano chiamati uomini di preghiera.

Ma è anche molto importante questa sottolineatura che il santo Padre Pio fa della preghiera:

essa è incontro raccolto e prolungato.

Raccolto,

perché non si può pregare senza prepararsi alla preghiera

e se si è pieni di tanti nostri problemi, ansie e preoccupazioni.



249



"Si potrebbe comparare il senso del sacro - scriveva il premio Nobel per la medicina Alexis Carrel in una meditazione intitolata "La preghiera"-

al bisogno di ossigeno.

E la preghiera avrebbe qualche analogia con la funzione respiratoria.

Essa dovrebbe essere, allora, considerata come l'agente delle relazioni naturali tra la coscienza e il suo mondo.



Come un'attività biologica dipendente dalla nostra struttura. In altri termini, come una funzione normale del nostro corpo e del nostro spirito".

250



Respiro prolungato:

perché non è possibile pregare per più di una manciata di minuti?

Occorre del tempo per entrare nella preghiera, purtroppo succede che quando stiamo incominciando a pregare lasciamo lì, dobbiamo andare

e con noi se ne va anche la preghiera.



251



Infine, credo importante segnalare l'esempio delle Vergini Consacrate che, con la loro scelta di una vita di preghiera, manifestano lo scopo supremo della preghiera che accompagna con discrezione verso la coscienza di tutti,

che accompagna e alimenta un'opera così grande, dettata da emozione, da commozione per l'uomo, per ogni figlio di donna – così come

Cristo ci ha dato l'esempio, ci ha reso possibile –:

sia la lode a Dio (da *Rituale della Consacrazione delle vergini*, n 68:



252





“Ricevete il libro di preghiera della Chiesa. Non cessate mai di lodare Dio e di intercedere per la salvezza del mondo”), la gloria di Cristo. Perché gloria di Cristo vuol dire il benessere più grande per l'uomo; vuol dire una umanità migliore. È per questo che noi perseguiamo Cristo e non lo abbandoniamo, anche se ripetiamo senza accorgercene quello che disse Pietro: “Cristo, se andiamo via da Te, dove andiamo? Tu solo hai parole di vita eterna” (cfr Gv 6,68).



253



La vera preghiera: uscire da se stessi
 “Se pensassimo veramente che la preghiera è non “chiedere questo o quello”
 – ha sottolineato il Papa Francesco (omelia 11-5-2013) – non subentrerebbe quella “noia” che spesso ci attanaglia nel pregare. La preghiera che ci annoia è sempre dentro noi stessi - ha precisato – come un pensiero che va e viene. ./. ”



256



Costanza nella preghiera:
 “I santi desideri crescono col protrarsi. Se invece nell'attesa si affievoliscono, è segno che non erano veri desideri”
 (Dalle «Omellerie sui vangeli» di san Gregorio Magno, papa, Om 25, 1-2. 4-5; PL 76, 1189-1193).



254



./.. Ma la vera preghiera è uscire da noi stessi verso il Padre in nome di Gesù, è un esodo da noi stessi”.
 “C'è un altro esodo da noi stessi: verso le piaghe dei nostri fratelli e delle nostre sorelle bisognosi” ha affermato, infatti, il Santo Padre, per poi ammonire:
 “Se noi non riusciamo ad uscire da noi stessi verso il fratello bisognoso, verso il malato, l'ignorante, il povero, lo sfruttato, ./. ”



257



Inoltre, se Dio accogliesse subito le nostre invocazioni, ne avremmo certo un vantaggio immediato, ma perderemmo un'occasione per dimostrare l'amore e la speranza in Dio.



255



./.. se noi non riusciamo a fare questa uscita da noi stessi verso quelle piaghe, non impareremo mai la libertà che ci porta nell'altra uscita da noi stessi, verso le piaghe di Gesù”.



258





Pregare è meravigliarsi

Papa Francesco (mercoledì 15 novembre 2017):

“Una caratteristica anch’essa propria dei bambini, è lasciarsi sorprendere.

Il bambino fa sempre mille domande perché desidera scoprire il mondo; e si meraviglia persino di cose piccole perché tutto è nuovo per lui.

Per entrare nel Regno dei cieli bisogna lasciarsi meravigliare. Nella nostra relazione con il Signore, nella preghiera - domando -



./.

259



Messaggio del Cardinale Segretario di Stato, a nome del Santo Padre, ai partecipanti della 74^a Settimana Liturgica Nazionale, sul tema «Nella liturgia la vera preghiera della Chiesa. Popolo di Dio e ars celebrandi. “Il frutto di labbra che confessano il suo nome” - Eb13,15-» Modena, dal 26 al 29 agosto 2024



262



./. ci lasciamo meravigliare o pensiamo che la preghiera è parlare a Dio come fanno i pappagalli?

No, è fidarsi e aprire il cuore per lasciarsi meravigliare.

Ci lasciamo sorprendere da Dio che è sempre il Dio delle sorprese?

Perché l’incontro con il Signore è sempre un incontro vivo,

non è un incontro di museo.

È un incontro vivo e noi andiamo alla Messa non a un museo.

Andiamo ad un incontro vivo con il Signore”.



260



La preghiera liturgica:

- “è «partecipazione alla preghiera di Cristo, rivolta al Padre nello Spirito Santo» (Catechismo della Chiesa Cattolica, n. 1073);
- è condivisione del respiro amoroso della Chiesa-Sposa, che fa sentire parte della comunità dei discepoli di tutti i luoghi e di tutti i tempi;
- è scuola di comunione che libera il cuore dall’indifferenza, accorcia le distanze fra i fratelli e conferma ai sentimenti di Gesù;



263



5 - PREGHIERA LITURGICA: specificità e urgenze



261



• è via maestra che ci trasforma, educandoci nella Chiesa alla vita buona del Vangelo.

La liturgia – come affermava Romano Guardini – «introduce l’intera ampiezza della verità nella preghiera; anzi essa è null’altro che il dogma pregato, la verità rivissuta pregando» (Lo spirito della liturgia).



264





Le parole del grande teologo ribadiscono l'evidenza della dimensione oggettiva della liturgia, che «chiede di essere celebrata con fervore, perché la grazia effusa nel rito non vada dispersa, ma raggiunga il vissuto di ciascuno» (Papa Francesco, *Catechesi* del 3 febbraio 2021)...

265



1) Il primo impegno, che ci è richiesto, è quello di riscoprire la *coralità* della preghiera liturgica, attraverso la quale, unendoci alla lingua materna della Chiesa, diventiamo un solo corpo e una sola voce. Sant'Agostino ci ha ricordato il profondo rapporto della nostra preghiera con Cristo: quando pregando parliamo con Dio, è Gesù stesso che «prega per noi, prega in noi ed è pregato da noi. ./.

268



Nella Lettera apostolica sulla formazione liturgica, Papa Francesco ricorda che i gesti propri dell'assemblea, come il radunarsi, le posture del corpo, lo stare in silenzio, le espressioni della voce, il coinvolgimento dei sensi, sono i modi con i quali essa partecipa alla celebrazione (cfr *Desiderio desideravi*, 51). Egli poi aggiunge che «compiere tutti insieme lo stesso gesto, parlare tutti insieme ad una sola voce, trasmette ai singoli la forza dell'intera assemblea. ./.

266



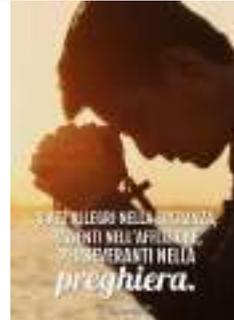
./.. [...] Riconosciamo dunque in lui le nostre voci e le sue voci in noi» (*Enarr. in ps. 85, 1: CCL 39, 1176*). La bellezza della verità della preghiera cristiana sta proprio in questo intreccio di voci, che potremmo giustamente chiamare *coralità*. Ogni preghiera cristiana è sempre *a più voci*, come ogni azione liturgica è sempre *a più mani*: siamo uniti a Cristo, e in Cristo ritroviamo tutta l'umanità.

269



./.. È una uniformità che non solo non mortifica, ma, al contrario, educa i singoli fedeli a scoprire l'unicità autentica della propria personalità non in atteggiamenti individualistici, ma nella consapevolezza di essere un solo corpo» (*ibid.*). Partendo da queste prospettive, il Santo Padre desidera consegnarvi alcune priorità concrete per porre l'accento della vostra riflessione sulla Liturgia come "vera" preghiera della Chiesa.

267



Ora il valore di questa coralità della preghiera liturgica non dev'essere semplicemente asserito, ma va sperimentato attraverso il nostro celebrare. Uno dei momenti più importanti in cui possiamo fare tale esperienza è la *Liturgia delle Ore*, che ancora merita impegno perché diventi effettivamente preghiera del popolo di Dio.

270





Le nostre comunità tornino ad elevare in coro la preghiera dei Salmi e imparino a vivere, nella liturgia e nella vita, il valore dell'unità e della comunione.

2) Il secondo aspetto proposto al vostro impegno nella pastorale liturgica è il rapporto con il *canto sacro*.

271



La musica nella liturgia non è un elemento ornamentale, ma ne è parte integrante e necessaria (*Sacrosanctum Concilium*, 112), contribuisce insieme agli altri linguaggi di cui si compone la liturgia all'epifania del mistero celebrato.

Nel canto, infatti, i fedeli vivono ed esprimono la loro fede.

272



San Paolo VI con grande sapienza scriveva a tale proposito:

«Se i fedeli cantano, non disertano la Chiesa; se non disertano la Chiesa, conservano la fede e la vita cristiana» (*Discorso all'Assemblea plenaria dell'Episcopato d'Italia*, 14 aprile 1964).

273



Il Papa ne raccomanda, quindi, una speciale cura, in modo particolare nella celebrazione dell'Eucaristia domenicale, ricordando come nel canto, mediante l'accordo delle voci, si esprime l'unione spirituale di coloro che si comunicano, si manifesta la gioia del cuore e viene messo in luce il carattere comunitario di quanti si accostano a ricevere l'Eucaristia (cfr *Ordin. Gen. Messale Romano*, 86).

274



3) La terza consegna riguarda il *silenzio* a cui ci educa la liturgia, come mostrano i continui richiami nella sinassi eucaristica all'atto del tacere.

Il Papa, pertanto, chiede di contrastare la frenesia, i rumori e le chiacchiere che ci insidiano nella vita di ogni giorno valorizzando il sacro silenzio, gesto eloquente, tempo favorevole e spazio fecondo per rimanere nell'amore del Signore, coltivare uno sguardo contemplativo, dare profondità alla preghiera del cuore e lasciarsi trasformare dallo Spirito.

275



Questa familiarità ad ospitare il silenzio, è il vero presupposto perché la Chiesa possa mettersi in ascolto di Colui che si rivela nel «sussurro di una brezza leggera» (cfr *1Re 19,12*).

4) Quarta e ultima dimensione che il Santo Padre affida alla vostra cura è la promozione della *ministerialità liturgica*, come frutto dell'essere Chiesa della Pentecoste (cfr *Desiderio desideravi*, 33).

276





In quest'ottica, e non in una prospettiva funzionale, è importante leggere i ministeri a servizio della liturgia: in essi, infatti, si manifesta la diversità dei doni che lo Spirito Santo suscita nella comunità cristiana.

La presenza di una ministerialità diversificata, nutrita dalla *comunione* in Cristo, alimenta la *partecipazione* attiva dell'assemblea e promuove la corresponsabilità della *missione* manifestando, in concreto, l'indole sinodale della Chiesa.

277



Tale consapevolezza, come ci ha ricordato Papa Francesco (cfr *ivi*, 38), richiede un impegno costante nella formazione, perché si evitino personalismi e manie di protagonismo e si realizzi un vero servizio alla comunione ...

Queste consegne sollecitino le nostre comunità cristiane a vivere la preghiera liturgica quale incontro con il Signore Risorto e con il suo Corpo che è la Chiesa".

278



6 - LA PREGHIERA SALMODICA:

Preghiera del Popolo di Dio

e

Parola di Dio

279



I SALMI : DIMENSIONI

- **TEOLOGICA:** { E' DIO CHE PARLA AL SUO POPOLO,
METTENDO SULLA BOCCA DEL SUO POPOLO
LE SUE STESSA PAROLE
- **TRINITARIA:** DOSSOLOGIA TRINITARIA FINALE DEL SALMO
- **CRISTOLOGICA:** { *CHRISTUS TOTUS*
CRISTO PASQUALE
- **PNEUMATOLICA:** { *SINTONIA FRA LO SPIRITO PRESENTE*
- NELLE SCRITTURE
- NEL CRISTIANO PER IL BATTESIMO

280



- **ECCLESIALE:** { *PREGHIERA DEL POPOLO DI DIO*
UNIONE TRA CRISTO E LA CHIESA
PREGHIERA PUBBLICA
- **ANTROPOLOGICA:** { *ESPRESSIONE DEI VARI SENTIMENTI*
DELL' ANIMO UMANO E DEL POPOLO
PREGHIERA CORALE / COMUNITARIA

281



Il dialogo tra Dio e l'uomo non è etereo, non avviene in una terra di nessuno: è collocato dentro una storia precisa, quella d'Israele.

Per questo, il libro dei Salmi è il libro dell'Antico Testamento più citato da Gesù nel Vangelo.

E la stessa Chiesa, fin dagli inizi, ha usato e valorizzato il libro dei Salmi per pregare, e tutt'ora lo fa o lo raccomanda:

attraverso questa modalità di pregare, essa vive la sua continuità con il tempio di Gerusalemme, l'AT, e attua oggi il proprio dialogo con Dio.

282





Sant'Agostino scrive:

«Per essere opportunamente lodato dall'uomo, Dio stesso si è lodato; e poiché si è degnato di lodare se stesso, per questo l'uomo ha trovato come lo possa lodare».



Per mezzo dei Salmi, il Popolo di Dio-la Chiesa comprende qualcosa del mistero di Dio: attraverso i pensieri, le parole, i sentimenti, le reazioni che il rapporto con Lui suscita nell'uomo, si entra nel mistero profondo di Dio.

283



Salmi per diversi atteggiamenti del Popolo verso Dio



- Per glorificare Dio,
- per ringraziarlo,
- per esprimere fiducia,
- per invocare aiuto,
- per chiedere perdono,
- per far ascoltare la propria preghiera.

286



E Dio stesso utilizza, nei Salmi, gli avvenimenti, i sentimenti, le parole degli uomini ...



- per esprimere qualcosa del Suo mistero,
- per fare breccia nel cuore dell'uomo,
- per chiamare l'uomo alla comunione con Lui.

«I Salmi sono il vertice della preghiera nell'Antico Testamento: la Parola di Dio diventa preghiera dell'uomo. Inseparabilmente personale e comunitaria, questa preghiera, ispirata dallo Spirito Santo, canta le meraviglie di Dio nella creazione e nella storia della salvezza. Cristo ha pregato i Salmi e li ha portati a compimento. ./.

284



Questa preghiera fatta con i Salmi "salva dalla solitudine:

infatti i Salmi fanno vivere l'esperienza della vicinanza di Dio, nelle occasioni quotidiane dell'esistenza che li hanno originati e di cui sono il riverbero”

(San Giovanni Paolo II, mercoledì, 18-4- 2001)



287



./.. Per questo essi rimangono un elemento essenziale e permanente della preghiera della Chiesa, adatti agli uomini di ogni condizione e di ogni tempo» (*Compendio del CCC*, n. 540). Afferma Papa San Giovanni Paolo II, nei Salmi è contenuta "tutta l'infinita gamma di



sentimenti, interrogativi, situazioni in cui può trovarsi la persona di ogni Paese ed età ... La Chiesa, mettendoli sulle nostre labbra con frequenza, ne favorisce la memorizzazione e crea una vera e propria compagnia dei salmi alle ore delle nostre giornate, sia gioiose che grigie” (cfr catechesi del mercoledì, mesi di aprile-maggio 2001).

285



"Il libro del salterio:

rimane la fonte ideale della preghiera cristiana, e ad esso continuerà ad ispirarsi la Chiesa nel nuovo millennio” (San Giovanni Paolo II, udienza del mercoledì, 29 marzo 2001).

I Salmi:

- Parola di Dio all'uomo,
- e parola dell'uomo a Dio.

Il Salterio come “pellegrinaggio spirituale” del Popolo in pellegrinaggio verso la patria eterna.



288





I salmi, per restare vivi, devono continuamente essere recitati, cantati, vissuti, alla luce dell'attuale esperienza di fede del popolo di Dio, della nostra Chiesa del nuovo millennio.



La preghiera salmodica, attinta alla Scrittura, alla Parola di Dio, non esclude certo espressioni più libere, che:

- non solo caratterizzano la preghiera personale,
- ma anche arricchiscono la stessa preghiera liturgica.

289



- i salmi di lamentazione sono la testimonianza della vicinanza di Dio nella miseria, la preghiera dei poveri di Jahvé che innalzano il loro lamento a Dio, perché credono che egli non è lontano dalla loro sofferenza e dal loro stato di bisogno.



Lettura di vario tipo del Salterio:

- sapienziale,
- davidica,
- messianica,
- teocratica.

292



SALMI: PRESENZA DELLO SPIRITO

Si realizza una sorta di sintonia fra lo Spirito presente nelle Scritture e lo Spirito dimorante nel cristiano per la grazia battesimale:



gli antichi monaci erano talmente sicuri di questa verità, che non si preoccupavano di cantare i Salmi nella propria lingua materna, bastando loro la consapevolezza di essere, in qualche modo, "organi" dello Spirito Santo.

290



Dimensione personale e comunitaria

Non bisogna mai dimenticare l'armonica sintesi tra l'aspetto personale e l'aspetto comunitario dei salmi:



imparare dal salmista a pregare, sì personalmente, ma in comunione continua con tutta l'umanità e con ogni uomo che vive in questo mondo.

Continuo passaggio:

- dall'io al noi
- e dal noi all'io.

293



I Salmi e i generi letterari

Se consideriamo i generi letterari, possiamo pregare tutti i salmi sotto l'ottica del dialogo d'amore con Dio nella storia degli uomini. Ad esempio:



- gli inni sono la lode a Dio, perché è intervenuto a salvare il suo popolo, un Dio che si è fatto presente e vicino per guidare, condurre, liberare e salvare;
- i salmi regali sono l'esaltazione del re, rappresentante di Dio sulla terra;
- i salmi di pellegrinaggio non sono altro che il riconoscimento della presenza di Dio nel suo tempio;

291



La dimensione ecclesiale

- Preghiera del Popolo di Dio;
- Cristo associa a sé la Chiesa sua sposa;
- nei Salmi, da sempre, la Chiesa ha riconosciuto la voce del suo Signore, a cui unire la propria voce ecclesiale (cfr *Principi e Norme per la Liturgia delle Ore*, 7);
- preghiera pubblica, nella quale la Chiesa è particolarmente coinvolta.



294





In: *Principi e Norme per la Liturgia delle Ore*, leggiamo (n. 108):
 “Chi recita i salmi nella Liturgia delle Ore, li recita non tanto a nome proprio, quanto a nome di tutto il Corpo di Cristo, anzi nella persona di Cristo stesso.



Se ciascuno tiene presente questa dottrina, svaniscono le difficoltà, che chi salmeggia potrebbe avvertire, per la differenza del suo stato d’animo da quello espresso nel salmo, come accade quando chi è triste e nell’angoscia incontra un salmo di giubilo, o, al contrario, è felice e si trova di fronte a un canto di lamentazione. ./.

295

Modalità di salmeggiare



Da: *Principi e Norme per la Liturgia delle Ore*, (n. 104):



“Chi vuole salmeggiare con spirito di intelligenza deve percorrere i salmi versetto per versetto e rimanere sempre pronto nel suo cuore alla risposta.

Così vuole lo Spirito, che ha ispirato il salmista e che assisterà ogni uomo di sentimenti religiosi aperto ad accogliere la sua grazia. ./.

298



./.. Nella preghiera puramente privata si può evitare questa dissonanza, perché vi è modo di scegliere il salmo più adatto al proprio stato d’animo.

Nell’Ufficio divino, invece, si ha un determinato ciclo di salmi valevole per tutta la comunità ed eseguito non a titolo personale, ma a nome di tutta la Chiesa, anche quando si tratta di un orante che celebra qualche Ora da solo. ./.

296

./.. Per questo la salmodia,

anche se eseguita con tutto quel rispetto che si deve alla maestà di Dio,

deve prorompere dalla gioia del cuore

e ispirarsi all’amore,

come si addice a una poesia sacra e a un canto divino,

massimamente alla libertà dei figli di Dio”.

299



./.. Chi salmeggia a nome della Chiesa può sempre trovare un motivo di gioia o di tristezza, perché anche in questo fatto conserva il suo significato l’espressione dell’Apostolo:

“Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto” (Rm 12,15), e così la fragilità umana, ferita dall’amor proprio, viene risanata, nella misura di quella carità, per la quale lamenta e concorda con la voce che salmeggia” (*Principi e Norme per la Liturgia delle Ore*, n. 108).

297

“Chiave” di lettura dei Salmi: Cristo



Il Christus totus: il Cristo totale, formato da Cristo capo e dalle sue membra;

il Cristo Pasquale: la preghiera cristiana nasce, si nutre e si sviluppa intorno all’evento per eccellenza della fede, il Mistero pasquale di Cristo.

I Padri aggiungono che nei Salmi si parla a Cristo o è addirittura Cristo a parlare.

Dicendo questo, essi non pensavano soltanto alla persona individuale di Gesù, ma al *Christus totus*, al Cristo totale, formato da Cristo capo e dalle sue membra.

300





Circa la Liturgia delle Ore, il Concilio Vaticano II insegna:



"Il Sommo Sacerdote della nuova ed eterna Alleanza, Cristo Gesù, [...] unisce a sé tutta la comunità degli uomini, e se l'associa nell'elevare questo divino canto di lode.

Infatti Cristo continua questo ufficio sacerdotale per mezzo della sua stessa Chiesa, che: ./.

301



./.. di mattino mi presenterò a te e ti contemplerò" (*Sal* 5, 3-4). [...] Quando poi il sole tramonta e viene meno il giorno, bisogna mettersi di nuovo a pregare.

Infatti, poiché il Cristo è il vero sole e il vero giorno, nel momento in cui il sole e il giorno del mondo vengono meno, chiedendo attraverso la preghiera che sopra di noi ritorni la luce, invociamo che Cristo ritorni a portarci la grazia della luce eterna" (*De oratione dominica*, 35: PL 39, 655).

304



./.. loda il Signore incessantemente e intercede per la salvezza del mondo intero

non solo con la celebrazione dell'Eucaristia, ma anche in altri modi, specialmente con la recita dell'Ufficio divino"

(*Sacrosanctum Concilium*, 83).

302

CARATTERISTICHE



- PREGHIERA ATTINTA ALLA SACRA SCRITTURA;
- IL LIBRO PER ECCELENZA DELLA PREGHIERA ECCLESIALE;
- LA FONTE IDEALE DELLA PREGHIERA CRISTIANA;
- MEZZO DI LOTTA E DI DIFESA PER L'UNITA' DI FEDE E DI COMUNIONE, CONTRO LE ERESIE;
- MEZZO PER IMPARARE A PREGARE, RACCONTANDO I *MAGNALIA DEI*;

305



PREGARE MATTINO E SERA CON I SALMI

San Cipriano così scrive nella prima metà del terzo secolo:



"Bisogna infatti pregare all'inizio del giorno per celebrare nella preghiera del mattino la risurrezione del Signore.

Ciò corrisponde a quello che una volta lo Spirito Santo indicava nei Salmi con queste parole:

"Tu sei il mio re, il mio Signore, ed io innalzerò a te, o Signore, di mattino la preghiera: ascolterai la mia supplica;

./..

303



- STRADA PER FARE ESPERIENZA DI UNA PREGHIERA VERAMENTE PROFONDA: "*UNA VIA IN PSALMIS*" (SAN ROMUALDO, fondatore di Camaldoli);
- FORMA DI "PREGHIERA GIACULATORIA":
- dalla parola latina "iaculum", cioè dardo - brevissime espressioni salmodiche, che potevano essere "lanciate", quasi come punte infuocate, ad esempio contro le tentazioni;

306





- PREGHIERA APPROPRIATA A DETERMINATI MOMENTI DELLA GIORNATA, DELLA SETTIMANA O DELL'ANNO, cogliendovi un senso profondo in rapporto al mistero cristiano e offrendo a Dio i vari momenti, situazioni della giornata e della persona.

307



- MEZZO PER FAR DIVENTARE TUTTA LA VITA IN QUALCHE MODO PREGHIERA.

Scrive a tal proposito Origene:

"Prega senza posa colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera»

(Sulla preghiera, XII, 2: PG 11, 452C).

308



Nei Salmi, la preghiera della Chiesa è insieme "la preghiera che Cristo con il suo Corpo rivolge al Padre" (*Sacrosanctum Concilium*, n. 84).

Mentre dunque recitiamo l'Ufficio, dobbiamo «riconoscere l'eco delle nostre voci in quelle di Cristo e quelle di Cristo in noi» (Sant'Agostino, *Commento al Sal 85*, 1; CCL 39, 1176).

309



Circa la struttura letteraria del libro dei Salmi

Il libro dei Salmi si compone di centocinquanta salmi, che sono preghiere, canti, ed è un libro, che mostra una sua unità interna.

Esso, infatti, si presenta suddiviso in cinque libretti, quasi a formare una certa corrispondenza con i cinque libri della Torah e questo ci spinge a dire che i salmi si presentano a noi come Torah pregata. Si è di fronte ad una proposta di vera maturazione nella fede, che parte da dalla supplica, per giungere alla gratuità della lode.

310



Perché dunque è importante utilizzare i Salmi come preghiera?

È importante perché i Salmi:

- sono Parola di Dio rivolta all'uomo, e parola dell'uomo rivolta a Dio;
- sono preghiera del popolo di Dio: Cristo associa a sé la Chiesa sua sposa;
- sono preghiera pubblica, nella quale la Chiesa è particolarmente coinvolta;

311



- contengono tutta l'infinita gamma di interrogativi, situazioni in cui può trovarsi la persona di ogni paese ed età;
- sono espressione dei vari sentimenti dell'animo umano: gioia, riconoscenza, rendimento di grazie, amore, tenerezza, entusiasmo, ma anche intensa sofferenza, recriminazione, richiesta di aiuto e di giustizia, che sfociano talvolta in rabbia e imprecazione.

312





È stato Lui a fare questo: ci ha aperto questo rapporto con il Dio Trino: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.



È ciò che afferma l'apostolo Giovanni, a conclusione del prologo del suo Vangelo: «Dio, nessuno lo ha mai visto: il Figlio unigenito, che è Dio ed è nel seno del Padre, è lui che lo ha rivelato» (1,18).

Gesù ci ha rivelato l'identità, questa identità di Dio, Padre, Figlio e Spirito Santo.

Noi davvero non sapevamo come si potesse pregare: quali parole, quali sentimenti e quali linguaggi fossero appropriati per Dio.

319



Egli si sentiva del tutto inadeguato: non era ebreo, era ufficiale dell'odiato esercito di occupazione.

Ma la preoccupazione per il servo lo fa osare, e dice:



«Signore, io non sono degno che tu entri sotto il mio tetto, ma di' soltanto una parola e il mio servo sarà guarito» (v. 8).

È la frase che anche noi ripetiamo in ogni liturgia eucaristica. Dialogare con Dio è una grazia: noi non ne siamo degni, non abbiamo alcun diritto da accampare, noi "zoppichiamo" con ogni parola e ogni pensiero ...

Però Gesù è la porta che ci apre a questo dialogo con Dio.

322



In quella richiesta rivolta dai discepoli al Maestro, che spesso abbiamo ricordato nel corso di queste catechesi, c'è tutto il brancolamento dell'uomo, i suoi ripetuti tentativi, spesso falliti, di rivolgersi al Creatore: «Signore, insegnaci a pregare» (Lc 11,1).



Non tutte le preghiere sono uguali, e non tutte sono convenienti: la Bibbia stessa ci attesta il cattivo esito di tante preghiere, che vengono respinte.

Forse Dio a volte non è contento delle nostre orazioni e noi nemmeno ce ne accorgiamo.

320



Perché l'uomo dovrebbe essere amato da Dio?

Non ci sono ragioni evidenti, non c'è proporzione ...

Tanto è vero che in buona parte delle mitologie non è contemplato il caso di un dio che si preoccupi delle vicende umane; anzi, esse sono fastidiose e noiose, del tutto trascurabili.

Ricordiamo la frase di Dio al Suo popolo, ripetuta nel Deuteronomio: "Pensa, quale popolo ha i suoi dei vicini a sé, come voi avete Me vicino a voi?".



323



Dio guarda le mani di chi prega: per renderle pure non bisogna lavarle, semmai bisogna astenersi da azioni malvage.



San Francesco in maniera radicale pregava: «Nullus homo ène dignus te mentovare», cioè "nessun uomo è degno di nominarti" (*Cantico di frate sole*).

Ma forse il riconoscimento più commovente della povertà della nostra preghiera è fiorito sulle labbra di quel centurione romano che un giorno supplicò Gesù di guarire il suo servo malato (cfr Mt 8,5-13).

321



Questa vicinanza di Dio è la rivelazione!

Alcuni filosofi dicono che Dio può solo pensare a sé stesso.

Semmai siamo noi umani che cerchiamo di imbonire la divinità e di risultare gradevoli ai suoi occhi.

Di qui il dovere di "religione", con il corteo di sacrifici e di devozioni da offrire in continuazione per ingraziarsi un Dio muto, un Dio indifferente.

Non c'è dialogo.



324





Solo è stato Gesù, solo è stata la rivelazione di Dio prima di Gesù a Mosè, quando Dio si è presentato; solo è stata la Bibbia ad aprirci il cammino del dialogo con Dio.

Ricordiamo:

“Quale popolo ha i suoi dei vicini sé come tu hai Me vicino a te?”.

E’ questa vicinanza di Dio che ci apre al dialogo con Lui.



325



Quale Dio accetta la tremenda mancanza di riconoscenza di un figlio che gli chiede in anticipo l’eredità e se ne va via di casa sperperando tutto? (cfr Lc 15,12-13).

È Gesù a rivelare il cuore di Dio. Così Gesù ci racconta con la sua vita in che misura Dio sia Padre.

Tam Pater nemo:

Nessuno è Padre come Lui.

La paternità che è vicinanza, compassione e tenerezza.



328



Un Dio che ama l’uomo, noi non avremmo mai avuto il coraggio di crederlo se non avessimo conosciuto Gesù.



La conoscenza di Gesù ci ha fatto capire questo, ci ha rivelato questo.

È lo scandalo che troviamo scolpito nella parabola del padre misericordioso, o in quella del pastore che va in cerca della pecora perduta (cfr Lc 15).

326



Non dimentichiamo queste tre parole che sono lo stile di Dio:

vicinanza,
compassione
e tenerezza.

È il modo di esprimere la Sua paternità con noi.

Noi immaginiamo a fatica e molto da lontano l’amore di cui la Trinità Santissima è gravida, e quale abisso di benevolenza reciproca intercorra tra Padre, Figlio e Spirito Santo.



329



Racconti del genere non avremmo potuto concepirli, nemmeno comprenderli, se non avessimo incontrato Gesù.



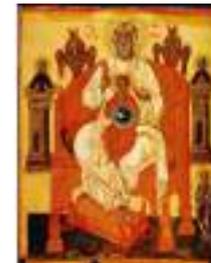
Quale Dio è disposto a morire per gli uomini?

Quale Dio ama sempre e pazientemente, senza la pretesa di essere riamato?

327



Le icone orientali ci lasciano intuire qualcosa di questo mistero che è l’origine e la gioia di tutto l’universo. Soprattutto era lungi da noi credere che questo amore divino si sarebbe dilatato, approdando sulla nostra sponda umana:



siamo il termine di un amore che non trova eguali sulla terra.

Il Catechismo spiega:

330





«La santa umanità di Gesù è la via mediante la quale lo Spirito Santo ci insegna a pregare Dio nostro Padre» (n. 2664).



E questa è la grazia della nostra fede.

Davvero non potevamo sperare vocazione più alta: l'umanità di Gesù

– Dio si è fatto vicino in Gesù – ha reso disponibile per noi la vita stessa della Trinità, ha aperto, ha spalancato questa porta del mistero dell'amore del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo».

331



Il nostro affetto sensibile può essere impegnato nell'atto di fede e di amore, ma non può essere il criterio, la sostanza, la finalità della fede e della preghiera.



Tutte le nostre forze

- intellettuali, volitive, affettive,
sensitive -

vengono impegnate nell'atto di fede, di amore, nella preghiera.

334



8 - Aridità nella preghiera

332



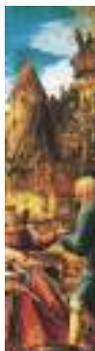
Pertanto, quando senti il piacere della tua preghiera, ringrazia il Signore, il quale ti potrebbe anche dire:

hai «già ricevuto la tua ricompensa» (Mt 6,2).

Invece quando non avrai provato alcun piacere, il Signore ti potrebbe dire:

“Il Padre tuo che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa” (Mt 6,4).

335



Non posso affidarmi al “sentire” nella preghiera e nella fede:

oggi me la sento, e allora prego;

domani non me la sento, e non prego ...

Indipendentemente da quello che si “sente”, bisogna amare Dio con tutto se stessi.

La sostanza del vero amore non sta principalmente nell'emozione del sentimento, ma nell'atto della volontà.

333



Non vanno amate le *consolazioni di Dio*, ma va amato il *Dio delle consolazioni*.

San Tommaso insegna che la preghiera, la devozione non è basata sul sentire, sul sentimento, ma è un atto della volontà, il quale atto può ben esserci nonostante le aridità, le freddezze, le ripugnanze ed anche le ribellioni.

San Paolo stesso non era ancora del tutto libero da queste difficoltà e afferma:

336





«Mi diletto della legge di Dio secondo l'uomo interiore, e vedo un'altra legge nelle mie membra che fa guerra alla legge della mia mente » (Rm 7,22- 23).

Ascoltiamo a questo riguardo i lamenti dei santi.

“Sento tanta aridità”, scriveva Sant'Alfonso, “una così grande desolazione spirituale, che non trovo più Dio nella preghiera o nella Santa Comunione. ./.



337



Spesso quando Gesù talvolta si nasconde, è per farsi desiderare, affinché Lo desideriamo e Lo cerchiamo.

E' quindi una sollecitazione, una prova del Suo amore per noi, affinché noi Lo possiamo amare con un amore più grande, più purificato.

Purificato nel crogiuolo della sofferenza, il nostro cuore potrebbe amare di più con maggiore purezza e intensità.

Sant'Agostino scrive: “ci hai fatti per te o Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in Te”.



340



./.. La passione di Nostro Signore, la divina Eucaristia, nulla mi tocca.

Sono diventato insensibile a qualsiasi devozione.

Mi sembra di essere un'anima senza amore, senza speranza, senza fede, in una parola,

abbandonata da Dio.”

Quante anime sante ripetono questo lamento! ...

Santa Teresa di Lisieux scrisse ad una delle consorelle:



338



La *Notte del Senso* è una serie prolungata di aridità e di oscurità che l'anima sperimenta nella vita spirituale, soprattutto mentre prega.

San Giovanni della Croce così si esprime al riguardo: “Non sanno più dare un passo nel meditare come prima solevano, essendo già abnegato il senso interno in questa notte.



Li lascia in tanta aridità che, non solo non ritraggono succo e piacere dalle cose spirituali e dai devoti esercizi in cui prima provavano gran diletto, ./.

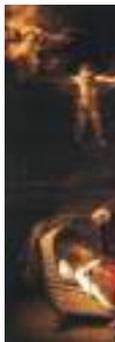
341



“Ringrazio il mio Gesù per farmi camminare nelle tenebre; vi rimango in profonda pace.

Acconsento volentieri a rimanere per tutta la durata della mia vita religiosa in questo oscuro sotterraneo spirituale in cui mi ha fatto entrare; desidero solo che le mie tenebre ottengano luce per i peccatori.

Sono felice, sì, molto felice di non avere alcuna consolazione.”



339



./.. ma invece vi trovano disgusto e amarezza” (Notte oscura, 1, 8, 3).

Questa situazione può essere anche per un tempo prolungato:

San Francesco d'Assisi sarebbe rimasto nella prova per dieci anni, Santa Teresa d'Avila per diciotto, Santa Chiara di Montefalco, quindici; Santa Caterina da Bologna, cinque;

Santa Maddalena de' Pazzi, prima cinque e poi sedici...



342





**Preghiera basata sul sentire....
sugli stati d'animo propri...**



Spesso non è più la verità che garantisce, fonda l'esperienza, bensì avviene spesso il contrario: è l'esperienza che deve garantire la verità. Si cercano ad es., nella preghiera, consolazioni e stati di entusiasmo, di soddisfazione, di piacere ... e si valuta l'efficacia della preghiera, della fede sulla base di questi stati d'animo (oggi sento piacere, contentezza ... domani no ...).

343



«L'aridità che proviene da Dio non ha solo il vantaggio di farci progredire nella virtù, ma anche quello di introdurci in un'orazione più elevata.

San Giovanni della Croce insegna che proprio mediante questa specie di aridità il Signore invita le anime ad una forma di orazione più semplice e più profonda che egli chiama «contemplazione iniziale»;

346



Si dimentica (quindi va ricordato) che non vanno amate le *consolazioni di Dio*, quanto il *Dio delle consolazioni*.

Anche perché Dio potrebbe dirmi: «hai già ricevuto la tua ricompensa» (Mt 6,3).

Pertanto indipendentemente da quello che si "sente", bisogna amare Dio con tutto se stesso, pregarlo sempre nella buona e nella cattiva salute.



344



e, affinché si possa distinguere tale aridità da quella proveniente da altre cause, ci dà tre contrassegni.

1) Il primo è questo: come l'anima «non sente piacere e consolazione nelle cose di Dio, così neppure in alcuna delle cose create» (N. I. 9, 2).

347



Aridità nella preghiera:

da "Intimità
Divina"
di
padre Gabriele
di Santa Maria
Maddalena



345



Anche quando l'aridità proviene da mancanze commesse, l'anima perde il gusto delle cose di Dio;

allora però va in cerca di soddisfazioni umane, mentre in questo caso, pur non sentendo più la gioia di stare col Signore, non ritorna alle creature, anzi rimane ferma nella decisione di mantenere il suo cuore distaccato da esse.

348





2) Il secondo segno è che, malgrado la sua aridità, l'anima «ordinariamente volge il pensiero a Dio con sollecitudine e cura penosa, temendo di non servirlo» (ivi, 3);
in altre parole, l'anima soffre della sua insensibilità spirituale, teme di non amare il Signore, di non servirlo
e intanto continua a cercarlo con l'ansia di chi non riesce più a trovare il suo tesoro.

349



– giacché se durasse solo per qualche periodo potrebbe provenire da particolari circostanze fisiche o morali –
e pur fluttuando tra giorni di maggiore o di minore intensità, tende ad invadere tutta l'anima, così da renderle abitualmente impossibile la meditazione, allora è proprio il caso di vedere in tale aridità la chiamata del Signore ad una orazione più profonda.

352



Rimane quindi sempre occupata di Dio, benché in modo negativo e penoso, simile a quello di chi soffre per l'assenza di una persona amata.
Quando invece l'aridità è colpevole, particolarmente poi se deriva da uno stato di tiepidezza abituale, l'anima non si preoccupa affatto di non amare Dio; essa è diventata indifferente.

350



Immergendo l'anima nell'aridità, il Signore vuole elevarla, da un modo ancora troppo umano e basso di trattare con lui ad un modo più soprannaturale.
Nella meditazione l'anima andava a Dio mediante il lavoro della sua intelligenza, mezzo ottimo,
ma pur sempre tanto limitato e inadeguato per farci conoscere Dio

353



3) L'ultimo segno consiste nel «non poter più meditare né discorrere valendosi, come soleva, del senso dell'immaginazione, per quanto faccia da parte sua» (ivi, 8).
L'anima vorrebbe meditare, vi si applica, si sforza quanto può e tuttavia non vi riesce.
Quando questo stato è continuo

351



che, essendo infinito, supera immensamente la capacità del nostro intelletto.
Ora Dio, ponendo l'anima nell'aridità, le rende impossibile la meditazione obbligandola, per così dire, ad andare a lui per altra via.
Secondo S. Giovanni della Croce, questa via è quella della contemplazione iniziale che consiste nel cominciare

354





a conoscere Dio non più solo con l'intelligenza, ma mediante l'esperienza dell'amore, esperienza che non comunicherà all'anima nuove idee di Dio, ma le darà il «senso» delle sue grandezze. Infatti abbiamo già visto che proprio in mezzo all'aridità nasce nell'anima quella pena tormentosa di non amare più il Signore,

355



Si arma, è vero, di una conoscenza che per ora non ha nulla di confortante per l'anima, ma che tuttavia è preziosissima, perché, assai meglio di qualsiasi meditazione, le infonde il «senso» della Divinità e quindi l'innamora sempre più di quel Dio di cui ora intuisce maggiormente l'infinita amabilità. E tali vantaggi sono così preziosi, che in vista di essi l'anima, non solo deve abbracciare con coraggio l'aridità che il Signore le ha inviata,

358



di non sentirlo più, pena che non esisterebbe se l'anima non avesse acquistato un senso profondo delle grandezze di Dio e di quanto Egli sia degno di essere amato. Tale senso non è frutto di ragionamenti – che ora l'anima non è più in grado di fare – ma della sua esperienza di amore; e di fatto l'anima, benché non se ne renda conto, ama Dio assai più di prima,

356



ma riconoscere in questa una delle più grandi misericordie che Egli possa farle.

Dio mio, una cosa sola ti chiedo:

- che in questa aridità il mio amore cresca ed io ti rimanga fedele ad ogni costo;

359



e la più bella prova è appunto quella forte pena che la tormenta per il timore di non amarlo.

Ecco quindi che, proprio attraverso questa penosa esperienza d'amore, consistente nella preoccupazione di non amare e servire il suo Dio, nasce nell'anima la conoscenza contemplativa,

ossia il «senso» di Dio.



357



- che, quanto meno sento di amarti, tanto più ti ami con la realtà dei fatti;
- che, quanto meno il mio amore dà gioia a me, tanto più dia gloria a te.

E, se per crescere nell'amore mi è necessario soffrire, sia benedetta questa prova, poiché Tu mi percuoti per ammaestrarmi, mi mortifichi per sanarmi e per darmi maggior vita».

360



Capitolo III



LA PREGHIERA: ALCUNI ASPETTI





- 1) LA PREGHIERA NEL MONDO
- 2) PREGHIERA NELL'APOCALISSE
- 3) LA PREGHIERA DI MARIA
- 4) SIA SANTIFICATO IL TUO NOME
- 5) TENTAZIONE IDOLATRICA NELLA PREGHIERA
- 6) PREGARE CON E NELLA VITA QUOTIDIANA
- 7) PREGHIERA E SPIRITO SANTO
- 8) LEX ORANDI ET LEX CREDENDI
- 9) STRALCI DI ALTRE CATECHESI DI PAPA FRANCESCO SULLA PREGHIERA

361



Qui un uomo cieco, chiedendo alla divinità di restituirgli la vista, attesta qualcosa di universalmente umano, qual è la pura e semplice preghiera di domanda da parte di chi si trova nella sofferenza, quest'uomo prega:

"Il mio cuore desidera vederti ... Tu che mi hai fatto vedere le tenebre, crea la luce per me.

Che io ti veda!

China su di me il tuo volto diletto" (A. Barucq - F. Daumas, Hymnes et prières de l'Egypte ancienne, Paris 1980, trad. it. in Preghiere dell'umanità, Brescia 1993, p. 30).

364



1) LA PREGHIERA NEL MONDO

Benedetto XVI (varie catechesi alle udienze generali del Mercoledì, Maggio-Giugno 2011)



«Tutti Pregano. Esistono esempi di preghiere delle diverse epoche e civiltà da cui emerge la consapevolezza che l'essere umano ha della sua condizione di creatura e della sua dipendenza da un Altro a lui superiore e fonte di ogni bene.

L'uomo di tutti i tempi prega perché non può fare a meno di chiedersi quale sia il senso della sua esistenza, che rimane oscuro e sconfortante, se non viene messo in rapporto con il mistero di Dio e del suo disegno sul mondo.»

362



Che io ti veda;

qui sta il nucleo della preghiera! Presso le religioni della Mesopotamia dominava un senso di colpa arcano e paralizzante, non privo, però, della speranza di riscatto e liberazione da parte di Dio.

Possiamo così apprezzare questa supplica da parte di un credente di quegli antichi culti, che suona così:

"O Dio che sei indulgente anche nella colpa più grave, assolvi il mio peccato ...

./.

365



Il Papa ha presentato, nelle catechesi del mercoledì di maggio-giugno 2011, alcune figure dell'Antico Testamento in rapporto alla preghiera:

Abramo, Giacobbe, Mosè ed Elia.

"Ho parlato su Abramo che intercede per le città straniere,

su Giacobbe che nella lotta notturna riceve la benedizione, su Mosè che invoca il perdono per il suo popolo, e su Elia che prega per la conversione di Israele".

Comincio con l'antico Egitto, come esempio.

363



./.. Guarda, Signore, al tuo servo spossato, e soffia la tua brezza su di lui:

senza indugio perdonagli.

Allevia la tua punizione severa.

Sciolto dai legami, fa' che io torni a respirare;

spezza la mia catena, scioglimi dai lacci" (M.-J. Seux, Hymnes et prières aux Dieux de Babylone et d'Assyrie, Paris 1976, trad. it. in Preghiere dell'umanità, op. cit., p. 37).

Sono espressioni che dimostrano come l'uomo, nella sua ricerca di Dio, ne abbia intuito, sia pur confusamente, da una parte la sua colpa, dall'altra aspetti di misericordia e di bontà divina.

366





All'interno della religione pagana dell'antica Grecia si assiste a un'evoluzione molto significativa:

le preghiere, pur continuando a invocare l'aiuto divino per ottenere il favore celeste in tutte le circostanze della vita quotidiana e per conseguire dei benefici materiali, si orientano progressivamente verso le richieste più disinteressate, che consentono all'uomo credente di approfondire il suo rapporto con Dio e di diventare migliore.



367



Per esempio, il grande filosofo Platone riporta una preghiera del suo maestro, Socrate, ritenuto giustamente uno dei fondatori del pensiero occidentale.

Così pregava Socrate:

"Fate che io sia bello di dentro.

Che io ritenga ricco chi è sapiente e che di denaro ne possenga solo quanto ne può prendere e portare il saggio.

Non chiedo di più"

(Opere I. Fedro 279c, trad. it. P. Pucci, Bari 1966).



368



Vorrebbe essere soprattutto bello di dentro e sapiente, e non ricco di denaro.

In quegli eccelsi capolavori della letteratura di tutti i tempi che sono le tragedie greche, ancor oggi, dopo venticinque secoli, lette, meditate e rappresentate, sono contenute delle preghiere che esprimono il desiderio di conoscere Dio e di adorare la sua maestà.



369



Una di queste recita così:

"Sostegno della terra, che sopra la terra hai sede, chiunque tu sia, difficile a intendersi, Zeus, sia tu legge di natura o di pensiero dei mortali, a te mi rivolgo: giacché tu, procedendo per vie silenziose, guidi le vicende umane secondo giustizia"



(Euripide, Troiane, 884-886, trad. it. G. Mancini, in Preghiere dell'umanità, op. cit., p. 54).

Dio rimane un po' nebuloso e tuttavia l'uomo conosce questo Dio sconosciuto

e prega colui che guida le vie della terra.

370



Anche presso i Romani, che costituirono quel grande Impero in cui nacque e si diffuse in gran parte il Cristianesimo delle origini, la preghiera, anche se associata a una concezione utilitaristica e fondamentalmente legata alla richiesta della protezione divina sulla vita della comunità civile,

si apre talvolta a invocazioni ammirevoli per il fervore della pietà personale, che si trasforma in lode e ringraziamento.



371



Ne è testimone un autore dell'Africa romana del II secolo dopo Cristo, Apuleio.

Nei suoi scritti egli manifesta l'insoddisfazione dei contemporanei nei confronti della religione tradizionale e il desiderio di un rapporto più autentico con Dio.



Nel suo capolavoro, intitolato *le Metamorfosi*, un credente si rivolge a una divinità femminile con queste parole:

"Tu sì sei santa, tu sei in ogni tempo salvatrice dell'umana specie, tu, nella tua generosità, porgi sempre aiuto ai mortali, tu offri ai miseri in travaglio il dolce affetto ./."

372





./ che può avere una madre.

Né giorno né notte né attimo alcuno, per breve che sia, passa senza che tu lo colmi dei tuoi benefici" (Apuleio di Madaura, *Metamorfosi IX, 25*, trad. it. C. Annaratone, in *Preghiere dell'umanità*, op. cit., p. 79). Nello stesso periodo l'imperatore Marco Aurelio - che era pure filosofo pensoso della condizione umana - afferma la necessità di pregare per stabilire una cooperazione fruttuosa tra azione divina e azione umana. Scrive nei suoi *Ricordi*:



"Chi ti ha detto che gli dèi non ci aiutino anche in ciò che dipende da noi?

Comincia dunque a pregarli, e vedrai" (Dictionnaire de Spiritualité XII/2, col. 2213).

373



Questo consiglio dell'imperatore filosofo è stato effettivamente messo in pratica da innumerevoli generazioni di uomini prima di Cristo, dimostrando così che la vita umana senza la preghiera, che apre la nostra esistenza al mistero di Dio, diventa priva di senso e di riferimento.



374



In ogni preghiera, infatti, si esprime sempre la verità della creatura umana, che da una parte sperimenta debolezza e indigenza, e perciò chiede aiuto al Cielo, e dall'altra è dotata di una straordinaria dignità, perché, preparandosi ad accogliere la Rivelazione divina, si scopre capace di entrare in comunione con Dio.

(Benedetto XVI, catechesi all'udienza generale di mercoledì 4 maggio 2011, in piazza San Pietro)

375



La preghiera è il luogo per eccellenza della gratuità, "della tensione verso l'Invisibile, l'Inatteso e l'Ineffabile".



Per questo motivo l'esperienza del pregare è per tutti "una sfida, una "grazia" da invocare, un dono di Colui al quale ci rivolgiamo".

Lo ha detto il Papa, mercoledì 11 maggio 2011, durante l'udienza generale in piazza San Pietro.

Proseguendo il ciclo di catechesi su questo tema - inaugurato il mercoledì precedente - Benedetto XVI ha ricordato che viviamo in un'epoca in cui sono evidenti i segni del secolarismo.

376



"Dio - ha detto - sembra sparito dall'orizzonte di varie persone o diventato una realtà verso la quale si rimane indifferenti".

Tuttavia il Papa ha messo in evidenza anche i "molti segni che ci indicano un risveglio del senso religioso, una riscoperta dell'importanza di Dio per la vita dell'uomo".

Che -ha detto ribadendo un concetto già enunciato sette giorni prima- è per sua natura "religioso".

Egli, infatti, "porta in sé una sete di infinito, una nostalgia di eternità, una ricerca di bellezza, un desiderio di amore, ./.



377



./ un bisogno di luce e di verità, che lo spingono verso l'Assoluto".

E "sa, in qualche modo, di potersi rivolgere a Dio, sa di poterlo pregare".

Questa attrazione "verso l'Altro e verso l'Oltre" costituisce "l'anima della preghiera", che acquista poi diverse forme e modalità in ogni religione e cultura.

Prima che in "una serie di pratiche e formule", dunque, essa consiste in "un atteggiamento interiore" che "ha il suo centro e affonda le sue radici nel profondo della persona ./.



378





./ la quale sperimenta di essere creatura bisognosa di aiuto" e orienta perciò "la propria anima a quel Mistero da cui si attende il compimento dei desideri più profondi".

"In questo guardare a un Altro, in questo dirigersi 'oltre' - ha ribadito Benedetto XVI - sta l'essenza della preghiera".

E solo "nel Dio che si rivela trova pieno compimento il cercare dell'uomo".



379



Ma ecco, afferma il Pontefice, che "Abramo mette davanti a Dio la necessità di evitare una giustizia sommaria" e non si limita a intercedere per gli innocenti, ma per tutti e "così facendo, mette in gioco una nuova idea di giustizia:



non quella che si limita a punire i colpevoli, come fanno gli uomini, ma una giustizia diversa, divina, che cerca il bene e lo crea attraverso il perdono che trasforma il peccatore, lo converte e lo salva".

382



Il Papa, nell'Udienza generale dedicata alla preghiera di intercessione (Roma, mercoledì, 18 maggio 2011 -Zenit.org-):



"La giustizia divina crea il bene con il perdono, ma Dio ha bisogno di cuori aperti per salvare l'uomo dalla "spirale del peccato".

E' quanto ha detto Benedetto XVI, riflettendo sulla figura di Abramo e sulla sua capacità di intercedere presso Dio per la salvezza dell'umanità.

380



"Con la sua preghiera, dunque – ha continuato Benedetto XVI –, Abramo non invoca una giustizia meramente retributiva, ma un intervento di salvezza che, tenendo conto degli innocenti, liberi dalla colpa gli empi, perdonandoli".



Per Abramo, non si possono trattare gli innocenti come i colpevoli ma anzi bisogna "trattare i colpevoli come gli innocenti, mettendo in atto una giustizia 'superiore', offrendo loro una possibilità di salvezza, perché se i malfattori accettano il perdono di Dio e confessano la colpa lasciandosi salvare, ./.

383



Nella catechesi il Papa ha infatti preso le mosse da un episodio che vede protagonista Abramo, il grande patriarca ebreo, tratto dal capitolo 18 della Genesi, in cui si racconta

di quando Dio era pronto a distruggere gli abitanti di Sodoma e Gomorra per la loro malvagità.



381



./ non continueranno più a fare il male, diventeranno anch'essi giusti, senza più necessità di essere puniti".

"Con la sua supplica – ha poi spiegato il Pontefice –, Abramo sta prestando la propria



voce, ma anche il proprio cuore, alla volontà divina: il desiderio di Dio è misericordia, amore e volontà di salvezza. (...)

Con la voce della sua preghiera, Abramo sta dando voce al desiderio di Dio, che non è quello di distruggere, ma di salvare Sodoma, di dare vita al peccatore convertito".

384





Purtroppo, ha ricordato il Papa, neanche dieci giusti vengono trovati in Sodoma e Gomorra e le città saranno distrutte.

Questo perché Dio, pur nella sua bontà, ha bisogno “di una piccola particella di bene da cui partire per salvare un grande male”, una “trasformazione dall’interno, un qualche appiglio di bene” per tramutare “l’odio in amore, la vendetta in perdono”.



385



Catechesi del mercoledì 16-5-2012.

La preghiera dell’Apostolo delle Genti si manifesta “in una grande ricchezza di forme che vanno dal ringraziamento alla benedizione, dalla lode alla richiesta e all’intercessione, dall’inno alla supplica”,



a dimostrazione di quanto la preghiera “coinvolga e penetri tutte le situazioni della vita, sia quelle personali, sia quelle delle comunità a cui si rivolge”.

388



Ma se per Sodoma e Gomorra la salvezza dipendeva da dieci giusti, Gerusalemme – come dirà il profeta Geremia – potrà essere salvata anche da un solo giusto.

“Il numero – ha sottolineato il Pontefice – è sceso ancora, la bontà di Dio si mostra ancora più grande.

Eppure questo ancora non basta, la sovrabbondante misericordia di Dio non trova la risposta di bene che cerca e Gerusalemme cade sotto l’assedio del nemico”.



386



Meditando le lettere paoline, inoltre, si comprende che la preghiera non è tanto “una semplice opera buona compiuta da noi verso Dio”, quanto soprattutto “un dono, frutto della presenza viva, vivificante del Padre e di Gesù Cristo in noi” nello Spirito Santo.

Sebbene spesso l’uomo non sappia come pregare, lo Spirito Santo viene sempre “in aiuto alla nostra debolezza”, intercedendo “con gemiti inesprimibili” (Rm 8,26).

Quindi questa debolezza umana “diventa tramite lo Spirito Santo, vera preghiera, vero contatto con Dio”, ha osservato il Papa.



389



“Bisognerà che Dio stesso diventi quel giusto.

E questo è il mistero dell’Incarnazione: per garantire un giusto Egli stesso si fa uomo” diventando “il Giusto definitivo, il perfetto Innocente, che porterà la salvezza al mondo intero morendo sulla croce, perdonando e intercedendo per coloro che ‘non sanno quello che fanno’”.

“Allora la preghiera di ogni uomo troverà la sua risposta, allora ogni nostra intercessione sarà pienamente esaudita”, ha quindi concluso.



387



Infatti la preghiera ci fa sperimentare la nostra debolezza e la nostra povertà, “più che in altre dimensioni”, proprio perché ci pone “di fronte all’onnipotenza e alla trascendenza di Dio”.



E lo Spirito Santo, spiega San Paolo, abitando nella nostra fragilità umana “ci cambia, intercede per noi e ci conduce verso le altezze di Dio”. Proseguendo nella catechesi, Benedetto XVI ha evidenziato “tre conseguenze” virtuose sull’uomo, quando si lascia modellare dallo “Spirito di Cristo”.

390





1) In primo luogo la preghiera animata dallo Spirito ci permette di “abbandonare e superare ogni forma di schiavitù, vivendo l'autentica libertà dei figli di Dio”.
In caso contrario, l'uomo rischia, per dirla con San Paolo, di non fare il bene che vuole ma il male che non vuole (cfr Rm 7,19).



391



Anche quando ci sembra che la preghiera non ci liberi dal “male fisico e spirituale” e che siamo tentati di non perseverare nel rapporto con il Signore, “non c'è grido umano che non sia ascoltato da Dio”.
All'uomo che lo supplica di salvarlo dalla morte e dalla sofferenza, “Dio ha risposto con la risurrezione del Figlio, con la nuova vita”.



394



La vera libertà, dunque, non è “libertinaggio” ma “amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza e dominio di sé”, frutto del “desiderio del bene, della vera gioia, della comunione con Dio e non essere oppresso dalle circostanze che ci chiedono altre direzioni”.

392



3) In terzo luogo, la preghiera umana “si apre anche alle dimensioni dell'umanità e dell'intero creato, facendosi carico dell’ardente aspettativa della creazione, protesa verso la rivelazione dei figli di Dio” (Rm 8,19).



Quindi la vera preghiera non è mai solo per se stessi ma “si apre alla condivisione delle sofferenze del nostro tempo, degli altri”.

395



2) La seconda conseguenza evidenziata dal Papa è la capacità di non permettere che il rapporto con Dio sia “intaccato da alcuna realtà o situazione”.

Quindi, sebbene i momenti di prova non manchino mai, è possibile viverli “in unione con Cristo, con le sue sofferenze, nella prospettiva di partecipare anche della sua gloria” (cfr Rm 8,17).



393



Benedetto XVI ha definito lo Spirito di Cristo come “la forza della nostra preghiera 'debole', la luce della nostra preghiera 'spenta', il fuoco della nostra preghiera 'arida’”.



Esso, attraverso la vera libertà che ci dona, ci insegna a vivere “aprendoci agli orizzonti dell'umanità e della creazione che geme e soffre le doglie del parto” (Rm 8,22).

396





La preghiera “non è tempo perso, non è rubare spazio alle attività, anche a quelle apostoliche, ma è esattamente il contrario: solo se siamo capaci di avere una vita di preghiera fedele, costante, fiduciosa, sarà Dio stesso a darci capacità e forza per vivere in modo felice e sereno, superare le difficoltà e testimoniare con coraggio” (Benedetto XVI, catechesi del mercoledì, 29-8-2012).

397



Benedetto XVI, catechesi del mercoledì 3-10-2012
 “Nella liturgia ogni preghiera cristiana trova la sua sorgente e il suo termine” (CCC n. 1073).

Oggi vorrei che ci chiedessimo:

nella mia vita, riservo uno spazio sufficiente alla preghiera e, soprattutto, che posto ha nel mio rapporto con Dio la preghiera liturgica, specie la Santa Messa, come partecipazione alla preghiera comune del Corpo di Cristo che è la Chiesa?

398



Nel rispondere a questa domanda dobbiamo ricordare anzitutto che la preghiera è la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo (cfr *ibid.*, 2565).

Quindi la vita di preghiera consiste nell’essere abitualmente alla presenza di Dio e averne coscienza, nel vivere in relazione con Dio come si vivono i rapporti abituali della nostra vita, quelli con i familiari più cari, con i veri amici; anzi quella con il Signore è la relazione che dona luce a tutte le altre nostre relazioni.



399



Questa comunione di vita con Dio, Uno e Trino, è possibile perché per mezzo del Battesimo siamo stati inseriti in Cristo, abbiamo iniziato ad essere una sola cosa con Lui (cfr *Rm* 6,5).

In effetti, solo in Cristo possiamo dialogare con Dio Padre come figli, altrimenti non è possibile, ma in comunione col Figlio possiamo dire anche noi come ha detto Lui: «Abbà».

In comunione con Cristo possiamo conoscere Dio come Padre vero (cfr *Mt* 11,27).

400



Per questo la preghiera cristiana consiste nel guardare costantemente e in maniera sempre nuova a Cristo, parlare con Lui, stare in silenzio con Lui, ascoltarlo, agire e soffrire con Lui.

Il cristiano riscopre la sua vera identità in Cristo, «primogenito di ogni creatura»,

nel quale sussistono tutte le cose (cfr *Col* 1,15ss).

Nell’identificarmi con Lui, nell’essere una cosa sola con Lui, riscopro la mia identità personale, quella di vero figlio che guarda a Dio come a un Padre pieno di amore

401



Come imparo a pregare, come cresco nella mia preghiera?

Guardando al modello che ci ha insegnato Gesù, il *Padre nostro*, noi vediamo che la prima parola è «Padre» e la seconda è «nostro».

La risposta, quindi, è chiara:

apprendo a pregare, alimento la mia preghiera, rivolgendomi a Dio come Padre e pregando-con altri, pregando con la Chiesa, accettando il dono delle sue parole, che mi diventano poco a poco familiari e ricche di senso.

Il dialogo che Dio stabilisce con ciascuno di noi, e noi con Lui,

402





nella preghiera include sempre un «con»; non si può pregare Dio in modo individualista.

Nella preghiera liturgica, soprattutto l'Eucaristia, e - formati dalla liturgia - in ogni preghiera, non parliamo solo come singole persone, bensì entriamo nel «noi» della Chiesa che prega.

E dobbiamo trasformare il nostro «io» entrando in questo «noi».



403



Ascoltando il lettore che presenta il messaggio, ascoltando e osservando l'assemblea che reagisce, la loro preghiera tende a diventare nostra.

La prima parte dell'Apocalisse (1,4-3,22) presenta, nell'atteggiamento dell'assemblea che prega, *tre fasi successive*.



406



2) Preghiera nell'Apocalisse

Papa Benedetto XVI (*catechesi* 5-9-2012)



“Oggi vorrei parlare della preghiera nel Libro dell'Apocalisse, che, come sapete, è l'ultimo del Nuovo Testamento. E' un libro difficile, ma che contiene una grande ricchezza. Esso ci mette in contatto con la preghiera viva e palpitante dell'assemblea cristiana, radunata «nel giorno del Signore» (Ap 1,10): è questa infatti la traccia di fondo in cui si muove il testo.

404



La *prima* (1,4-8) è costituita da un dialogo che – unico caso nel Nuovo Testamento – si svolge tra l'assemblea appena radunata e il lettore, il quale le rivolge un augurio benedicente:

«Grazia a voi e pace» (1,4).

Il lettore prosegue sottolineando la provenienza di questo augurio: esso deriva dalla Trinità:

dal Padre, dallo Spirito Santo, da Gesù Cristo, coinvolti insieme nel portare avanti il progetto creativo e salvifico per l'umanità.



407



Un lettore presenta all'assemblea un messaggio affidato dal Signore all'Evangelista Giovanni.

Il lettore e l'assemblea costituiscono, per così dire, i due protagonisti dello sviluppo del libro; ad essi, fin dall'inizio, viene indirizzato un augurio festoso:

«Beato chi legge e beati coloro che ascoltano le parole di questa profezia» (1,3).

Dal dialogo costante tra loro, scaturisce una sinfonia di preghiera, che si sviluppa con grande varietà di forme fino alla conclusione.



405



L'assemblea ascolta e, quando sente nominare Gesù Cristo, ha come un sussulto di gioia e risponde con entusiasmo, elevando la seguente preghiera di lode:

«A colui che ci ama e ci ha liberati dai nostri peccati con il suo sangue, che ha fatto di noi un regno, sacerdoti per il suo Dio e Padre, a lui la gloria e la potenza nei secoli dei secoli. Amen» (1,5b-6).



L'assemblea, avvolta dall'amore di Cristo, si sente liberata dai legami del peccato e si proclama «regno» di Gesù Cristo, che appartiene totalmente a Lui.

408





Riconosce la grande missione che con il Battesimo le è stata affidata di portare nel mondo la presenza di Dio. E conclude questa sua celebrazione di lode guardando di nuovo direttamente a Gesù e, con entusiasmo crescente, ne riconosce «la gloria e la potenza» per salvare l'umanità.

L'«amen» finale conclude l'inno di lode a Cristo.



Già questi primi quattro versetti contengono una grande ricchezza di indicazioni per noi;

ci dicono che la nostra preghiera deve essere anzitutto ascolto di Dio che ci parla.

409



Sommersi da tante parole, siamo poco abituati ad ascoltare, soprattutto a metterci nella disposizione interiore ed esteriore del silenzio per essere attenti a ciò che Dio vuole dirci.



Tali versetti ci insegnano inoltre che la nostra preghiera, spesso solo di richiesta, deve essere invece anzitutto di lode a Dio per il suo amore, per il dono di Gesù Cristo, che ci ha portato forza, speranza e salvezza.

410



Un nuovo intervento del lettore richiama poi all'assemblea, afferrata dall'amore di Cristo, l'impegno a coglierne la presenza nella propria vita.

Dice così: «Ecco, viene con le nubi e ogni occhio lo vedrà, anche quelli che lo trafissero, e per lui tutte le tribù della terra si batteranno il petto» (1,7a).

Dopo essere salito al cielo in una «nube», simbolo della trascendenza (cfr At 1,9), Gesù Cristo ritornerà così come è salito al Cielo (cfr At 1,11b).



411



Allora tutti i popoli lo riconosceranno e, come esorta san Giovanni nel Quarto Vangelo, «volgeranno lo sguardo verso colui che hanno trafitto» (19,37).

Penseranno ai propri peccati, causa della sua crocifissione, e, come coloro che avevano assistito direttamente ad essa sul Calvario, «si batteranno il petto» (cfr Lc 23,48) chiedendogli perdono, per seguirlo nella vita e preparare così la comunione piena con Lui, dopo il suo ritorno finale.



L'assemblea riflette su questo messaggio e dice: «Sì. Amen!» (Ap 1,7b).

412



Esprime col suo «sì» l'accoglienza piena di quanto le è comunicato e chiede che questo possa davvero diventare realtà.

E' la preghiera dell'assemblea, che medita sull'amore di Dio manifestato in modo supremo sulla Croce e chiede di vivere con coerenza da discepoli di Cristo.

E c'è la risposta di Dio: «Io sono l'Alfa e l'Omèga, Colui che è, che era e che viene, l'Onnipotente!» (1,8).

Dio, che si rivela come l'inizio e la conclusione della storia, accoglie e prende a cuore la richiesta dell'assemblea.

413



Egli è stato, è, e sarà presente e attivo con il suo amore nelle vicende umane, nel presente, nel futuro, come nel passato, fino a raggiungere il traguardo finale. Questa è la promessa di Dio.



E qui troviamo un altro elemento importante:

la preghiera costante risveglia in noi il senso della presenza del Signore nella nostra vita e nella storia, e la sua è una presenza che ci sostiene, ci guida e ci dona una grande speranza anche in mezzo al buio di certe vicende umane;

414





inoltre, ogni preghiera, anche quella nella solitudine più radicale, non è mai un isolarsi e non è mai sterile, ma è la linfa vitale per alimentare un'esistenza cristiana sempre più impegnata e coerente.

La seconda fase della preghiera dell'assemblea (1,9-22) approfondisce ulteriormente il rapporto con Gesù Cristo:



415



il Signore si fa vedere, parla, agisce, e la comunità, sempre più vicina a Lui, ascolta, reagisce ed accoglie.

Nel messaggio presentato dal lettore, san Giovanni racconta una sua esperienza personale di incontro con Cristo: si trova nell'isola di Patmos a causa della «Parola di Dio e della testimonianza di Gesù» (1,9)



ed è il «giorno del Signore» (1,10a), la domenica, nella quale si celebra la Risurrezione.

416



E san Giovanni viene «preso dallo Spirito» (1,10a).

Lo Spirito Santo lo pervade e lo rinnova, dilatando la sua capacità di accogliere Gesù, il Quale lo invita a scrivere.



La preghiera dell'assemblea che ascolta, assume gradualmente un atteggiamento contemplativo ritmato dai verbi «vede», «guarda»:

contempla, cioè, quanto il lettore le propone, interiorizzandolo e facendolo suo.

417



Giovanni ode «una voce potente, come di tromba» (1,10b):

la voce gli impone di inviare un messaggio «alle sette Chiese» (1,11) che si trovano nell'Asia Minore e, attraverso di esse, a tutte le Chiese di tutti i tempi, unitamente ai loro Pastori.

L'espressione «voce ... di tromba», presa dal libro dell'Esodo (cfr 20,18), richiama la manifestazione divina a Mosè sul monte Sinai e indica la voce di Dio, che parla dal suo Cielo, dalla sua trascendenza.



418



Qui è attribuita a Gesù Cristo Risorto, che dalla gloria del Padre parla, con la voce di Dio, all'assemblea in preghiera.

Voltatosi «per vedere la voce» (1,12), Giovanni scorge «sette candelabri d'oro e, in mezzo ai candelabri, uno simile a un Figlio d'uomo» (1,12-13),



termine particolarmente familiare a Giovanni, che indica Gesù stesso.

419



I candelabri d'oro, con le loro candele accese, indicano la Chiesa di ogni tempo in atteggiamento di preghiera nella Liturgia: Gesù Risorto, il «Figlio dell'uomo», si trova in mezzo ad essa e, rivestito delle vesti del sommo sacerdote dell'Antico Testamento,



svolge la funzione sacerdotale di mediatore presso il Padre. Nel messaggio simbolico di Giovanni, segue una manifestazione luminosa di Cristo Risorto, con le caratteristiche proprie di Dio, che ricorrono nell'Antico Testamento.

420





Si parla dei «capelli ... candidi, simili a lana candida come neve» (1,14), simbolo dell'eternità di Dio (cfr Dn 7,9) e della Risurrezione.



Un secondo simbolo è quello del fuoco, che, nell'Antico Testamento, viene spesso riferito a Dio per indicare due proprietà.

La prima è l'intensità gelosa del suo amore, che anima la sua alleanza con l'uomo (cfr Dt 4,24).

Ed è questa stessa intensità bruciante dell'amore che si legge nello sguardo di Gesù Risorto:

«i suoi occhi erano come fiamma di fuoco» (Ap 1,14a).

421



Giovanni è talmente preso da questa stupenda esperienza del Risorto, che si sente venire meno e cade come morto.



Dopo questa esperienza di rivelazione, l'Apostolo ha davanti il Signore Gesù che parla con lui, lo rassicura, gli pone una mano sulla testa, gli dischiude la sua identità di Crocifisso Risorto e gli affida l'incarico di trasmettere un suo messaggio alle Chiese (cfr Ap 1,17-18).

Una cosa bella questo Dio davanti al quale viene meno, cade come morto.

424



La *seconda* è la capacità inarrestabile di vincere il male come un «fuoco divoratore» (Dt 9,3).



Così anche «i piedi» di Gesù, in cammino per affrontare e distruggere il male, hanno l'incandescenza del

«bronzo splendente» (Ap 1,15).

La voce di Gesù Cristo poi, «simile al fragore di grandi acque» (1,15c), ha il frastuono impressionante «della gloria del Dio di Israele» che si muove verso Gerusalemme, di cui parla il profeta Ezechiele (cfr 43,2).

422



E' l'amico della vita, e gli pone la mano sulla testa. E così sarà anche per noi: siamo amici di Gesù.

Poi la rivelazione del Dio Risorto, del Cristo Risorto, non sarà tremenda, ma sarà l'incontro con l'amico.

Anche l'assemblea vive con Giovanni il momento particolare di luce davanti al Signore, unito, però, all'esperienza dell'incontro quotidiano con Gesù, avvertendo la ricchezza del contatto con il Signore, che riempie ogni spazio dell'esistenza.



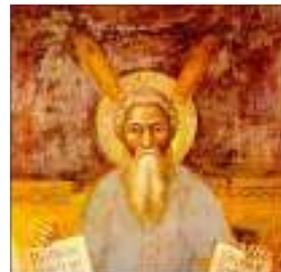
425



Seguono ancora tre elementi simbolici che mostrano quanto Gesù Risorto stia facendo per la sua Chiesa: la tiene saldamente nella sua mano destra - un'immagine molto importante:

Gesù tiene la Chiesa nella sua mano - le parla con la forza penetrante di una spada affilata, e le mostra lo splendore della sua divinità:

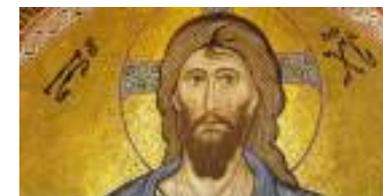
«il suo volto era come il sole quando splende in tutta la sua forza» (Ap 1,16).



423



Nella *terza* ed ultima fase della prima parte dell'Apocalisse (Ap 2-3), il lettore propone all'assemblea un messaggio settiforme in cui Gesù parla in prima persona.



Indirizzato a sette Chiese situate nell'Asia Minore intorno ad Efeso, il discorso di Gesù parte dalla situazione particolare di ciascuna Chiesa, per poi estendersi alle Chiese di ogni tempo.

426





Gesù entra subito nel vivo della situazione di ciascuna Chiesa, evidenziandone luci e ombre e rivolgendole un pressante invito:



«Convertiti» (2,5.16; 3,19c);
 «Tieni saldo quello che hai» (3,11);
 «Compi le opere di prima» (2,5);
 «Sii dunque zelante e convertiti» (3,19b) ...

Questa parola di Gesù, se ascoltata con fede, inizia subito ad essere efficace: la Chiesa in preghiera, accogliendo la Parola del Signore viene trasformata.

427



Catechesi S. Padre Benedetto XVI
 (mercoledì 12-9-2012)



“Mercoledì scorso ho parlato sulla preghiera nella prima parte dell'Apocalisse, oggi passiamo alla seconda parte del libro, e mentre nella prima parte, la preghiera è orientata verso l'interno della vita ecclesiale, l'attenzione nella seconda è rivolta al mondo intero; la Chiesa, infatti, cammina nella storia, ne è parte secondo il progetto di Dio.

430



Tutte le Chiese devono mettersi in attento ascolto del Signore, aprendosi allo Spirito come Gesù richiede con insistenza ripetendo questo comando sette volte:



«Chi ha orecchi, ascolti ciò che lo Spirito dice alle Chiese» (2,7.11.17.29; 3,6.13.22).

L'assemblea ascolta il messaggio ricevendo uno stimolo per il pentimento, la conversione, la perseveranza, la crescita nell'amore, l'orientamento per il cammino. Cari amici, l'Apocalisse ci presenta una comunità riunita in

428



L'assemblea che, ascoltando il messaggio di Giovanni presentato dal lettore, ha riscoperto il proprio compito di collaborare allo sviluppo del Regno di Dio come «sacerdoti di Dio e di Cristo» (Ap 20,6; cfr 1,5; 5,10), e si apre sul mondo degli uomini.

E qui emergono due modi di vivere in rapporto dialettico tra loro: il primo lo potremmo definire il «sistema di Cristo», a cui l'assemblea è felice di appartenere, e il secondo il «sistema terrestre anti-Regno e anti-alleanza messo in atto dall'influsso del Maligno»,



431



preghiera, perché è proprio nella preghiera che avvertiamo in modo sempre crescente la presenza di Gesù con noi e in noi.

Quanto più e meglio preghiamo con costanza, con intensità, tanto più ci assimiliamo a Lui, ed Egli entra veramente nella nostra vita e la guida, donandole gioia e pace.

E quanto più noi conosciamo, amiamo e seguiamo Gesù, tanto più sentiamo il bisogno di fermarci in preghiera con Lui, ricevendo serenità, speranza e forza nella nostra vita. Grazie per l'attenzione.”



429



il quale, ingannando gli uomini, vuole realizzare un mondo opposto a quello voluto da Cristo e da Dio (cfr Pontificia Commissione Biblica, Bibbia e Morale. Radici bibliche dell'agire cristiano, 70).

L'assemblea deve allora saper leggere in profondità la storia che sta vivendo, imparando a discernere con la fede gli avvenimenti per collaborare, con la sua azione, allo sviluppo del Regno di Dio. E questa opera di lettura e di discernimento, come pure di azione, è legata alla preghiera.



432





Anzitutto, dopo l'appello insistente di Cristo che, nella prima parte dell'Apocalisse, ben sette volte ha detto:

«Chi ha orecchi, ascolti ciò che lo Spirito dice alla Chiesa» (cfr Ap 2,7.11.17.29; 3,6.13.22), l'assemblea viene invitata a salire in Cielo per guardare la realtà con gli occhi di Dio; e qui ritroviamo tre simboli, punti di riferimento da cui partire per leggere la storia:

il trono di Dio, l'Agnello e il libro (cfr Ap 4,1 - 5,14).

433



Primo simbolo è *il trono*, sul quale sta seduto un personaggio che Giovanni non descrive, perché supera qualsiasi rappresentazione umana; può solo accennare al senso di bellezza e gioia che prova trovandosi davanti a Lui. Questo personaggio misterioso è Dio, Dio onnipotente che non è rimasto chiuso nel suo Cielo, ma si è fatto vicino all'uomo, entrando in alleanza con lui;



434



Dio che fa sentire nella storia, in modo misterioso ma reale, la sua voce simboleggiata dai lampi e dai tuoni.

Vi sono vari elementi che appaiono attorno al trono di Dio, come i ventiquattro anziani e i quattro esseri viventi, che rendono lode incessantemente all'unico Signore della storia.

Primo simbolo, quindi, il trono.

435



Secondo simbolo è *il libro*, che contiene il piano di Dio sugli avvenimenti e sugli uomini; è chiuso ermeticamente da sette sigilli e nessuno è in grado di leggerlo.

Di fronte a questa incapacità dell'uomo di scrutare il progetto di Dio, Giovanni sente una profonda tristezza che lo porta al pianto.

Ma c'è un rimedio allo smarrimento dell'uomo di fronte al mistero della storia:

qualcuno è in grado di aprire il libro e di illuminarlo.



436



E qui appare il terzo simbolo: Cristo, *l'Agnello* immolato nel Sacrificio della Croce, ma che è in piedi, segno della sua Risurrezione.

Ed è proprio l'Agnello, il Cristo morto e risorto, che progressivamente apre i sigilli e svela il piano di Dio, il senso profondo della storia.

Che cosa dicono questi simboli? Essi ci ricordano qual è la strada per saper leggere i fatti della storia e della nostra stessa vita.



437



Alzando lo sguardo al Cielo di Dio, nel rapporto costante con Cristo, aprendo a Lui il nostro cuore e la nostra mente nella preghiera personale e comunitaria, noi impariamo a vedere le cose in modo nuovo e a coglierne il senso più vero.

La preghiera è come una finestra aperta che ci permette di tenere lo sguardo rivolto verso Dio, non solo per ricordarci la meta verso cui siamo diretti, ma anche per lasciare che la volontà di Dio illumini il nostro cammino terreno e ci aiuti a viverlo con intensità e impegno.

438





In che modo il Signore guida la comunità cristiana ad una lettura più profonda della storia?



Anzitutto invitandola a considerare con realismo il presente che stiamo vivendo.

L'Agnello apre allora i primi quattro sigilli del libro e la Chiesa vede il mondo in cui è inserita, un mondo in cui vi sono vari elementi negativi.

Vi sono i mali che l'uomo compie, come la violenza, che nasce dal desiderio di possedere, di prevalere gli uni sugli altri, tanto da giungere ad uccidersi (secondo sigillo); oppure l'ingiustizia, perché gli uomini non rispettano le leggi

439



che si sono date (terzo sigillo).

A questi si aggiungono i mali che l'uomo deve subire, come la morte, la fame, la malattia (quarto sigillo).

Davanti a queste realtà, spesso drammatiche, la comunità ecclesiale è invitata a non perdere mai la speranza, a credere fermamente che l'apparente onnipotenza del Maligno si scontra con la vera onnipotenza che è quella di Dio.

E il *primo sigillo* che scioglie l'Agnello contiene proprio questo messaggio.



440



Narra Giovanni: «E vidi: ecco, un cavallo bianco.

Colui che lo cavalcava aveva un arco;

gli fu data una corona ed egli uscì vittorioso per vincere ancora» (Ap 6,2).

Nella storia dell'uomo è entrata la forza di Dio, che non solo è in grado di bilanciare il male, ma addirittura di vincerlo;



il colore bianco richiama la Risurrezione:

Dio si è fatto così vicino da scendere nell'oscurità della morte per illuminarla con lo splendore della sua vita divina;

ha preso su di sé il male del mondo

441



per purificarlo col fuoco del suo amore.

Come crescere in questa lettura cristiana della realtà?



L'Apocalisse ci dice che la preghiera alimenta in ciascuno di noi e nelle nostre comunità questa visione di luce e di profonda speranza:

ci invita a non lasciarci vincere dal male, ma a vincere il male con il bene, a guardare al Cristo Crocifisso e Risorto che ci associa alla sua vittoria.

La Chiesa vive nella storia, non si chiude in se stessa, ma affronta con coraggio il suo cammino in mezzo a difficoltà e sofferenze, affermando con forza che

442



il male in definitiva non vince il bene, il buio non offusca lo splendore di Dio.

Questo è un punto importante per noi; come cristiani non possiamo mai essere pessimisti; sappiamo bene che nel cammino della nostra vita incontriamo spesso violenza, menzogna, odio, persecuzione, ma questo non ci scoraggia.

Soprattutto la preghiera ci educa a vedere i segni di Dio, la sua presenza e azione, anzi ad essere noi stessi luci di bene, che diffondono speranza e indicano che la vittoria è di Dio.



443



Questa prospettiva porta ad elevare a Dio

e all'Agnello il ringraziamento e la lode:

i ventiquattro anziani e i quattro esseri viventi cantano insieme il «canto nuovo» che celebra l'opera di Cristo Agnello, il quale renderà «nuove tutte le cose» (Ap 21,5).

Ma questo rinnovamento è anzitutto un dono da chiedere.

E qui troviamo un altro elemento che deve caratterizzare la preghiera:

invocare dal Signore con insistenza che il suo Regno venga, che l'uomo abbia il cuore docile alla signoria di Dio,



444





che sia la sua volontà ad orientare la nostra vita e quella del mondo.

Nella visione dell'Apocalisse questa preghiera di domanda è rappresentata da un particolare importante:

«i ventiquattro anziani» e «i quattro esseri viventi» tengono in mano, insieme alla cetra che accompagna il loro canto, «delle coppe d'oro piene di incenso» (5,8a) che, come viene spiegato, «sono le preghiere dei santi» (5,8b), di coloro, cioè, che hanno già raggiunto Dio, ma anche di tutti noi che ci troviamo in cammino.



445



Questa immagine significa che Dio non è insensibile alle nostre suppliche, interviene e fa sentire la sua potenza e la sua voce sulla terra, fa tremare e sconvolge il sistema del Maligno.



Spesso, di fronte al male si ha la sensazione di non poter fare nulla, ma è proprio la nostra preghiera la risposta prima e più efficace che possiamo dare e che rende più forte il nostro quotidiano impegno nel diffondere il bene. La potenza di Dio rende feconda la nostra debolezza (cfr Rm 8,26-27).

448



E vediamo che davanti al trono di Dio, un angelo tiene in mano un turibolo d'oro in cui mette continuamente i grani di incenso, cioè nostre preghiere,



il cui soave odore viene offerto insieme alle preghiere che salgono al cospetto di Dio (cfr Ap 8,1-4).

E' un simbolismo che ci dice come tutte le nostre preghiere - con tutti i limiti, la fatica, la povertà, l'aridità, le imperfezioni che possono avere - vengono quasi purificate e raggiungono il cuore di Dio.

446



Vorrei concludere con qualche cenno al dialogo finale (cfr Ap 22,6-21).

Gesù ripete varie volte: «Ecco, io vengo presto» (Ap 22,7.12). Questa affermazione non indica solo la prospettiva futura alla fine dei tempi, ma anche quella presente: Gesù viene, pone la sua dimora in chi crede in Lui e lo accoglie.

L'assemblea, allora, guidata dallo Spirito Santo, ripete a Gesù l'invito pressante a rendersi sempre più vicino: «Vieni» (Ap 22,17a).



E' come la «sposa» (22,17) che aspira ardentemente alla pienezza della nuzialità.

449



Dobbiamo essere certi, cioè, che non esistono preghiere superflue, inutili; nessuna va perduta.

Ed esse trovano risposta, anche se a volte misteriosa, perché Dio è Amore e Misericordia infinita.

L'angelo - scrive Giovanni - «prese l'incensiere, lo riempì del fuoco preso dall'altare e lo gettò sulla terra:



ne seguirono tuoni, rumori, fulmini e scosse di terremoto» (Ap 8,5).

447



Per la terza volta ricorre l'invocazione:

«Amen. Vieni, Signore Gesù» (22,20b);

e il lettore conclude con un'espressione che manifesta il senso di questa presenza:

«La grazia del Signore Gesù sia con tutti (22,21).

L'Apocalisse, pur nella complessità dei simboli, ci coinvolge in una preghiera molto ricca, per cui anche noi ascoltiamo, lodiamo, ringraziamo, contempliamo il Signore, gli chiediamo perdono.



450





La sua struttura di grande preghiera liturgica comunitaria è anche un forte richiamo a riscoprire la carica straordinaria e trasformante che ha l'Eucaristia; in particolare vorrei invitare con forza ad essere fedeli alla Santa Messa domenicale nel Giorno del Signore, la Domenica, vero centro della settimana!

451



La ricchezza della preghiera nell'Apocalisse ci fa pensare a un diamante, che ha una serie affascinante di sfaccettature, ma la cui preziosità risiede nella purezza dell'unico nucleo centrale. Le suggestive forme di preghiera che incontriamo nell'Apocalisse fanno brillare allora la preziosità unica e indicibile di Gesù Cristo. Grazie."



452



3) La preghiera di Maria

Benedetto XVI (*Catechesi del mercoledì*, 14-3-2012)



In questo contesto di attesa, tra l'Ascensione e la Pentecoste, san Luca menziona per l'ultima volta Maria, la Madre di Gesù, e i suoi familiari (v. 14). A Maria ha dedicato gli inizi del suo Vangelo, dall'annuncio dell'Angelo alla nascita e all'infanzia del Figlio di Dio fattosi uomo. Con Maria inizia la vita terrena di Gesù e con Maria iniziano anche i primi passi della Chiesa;

453



in entrambi i momenti il clima è quello dell'ascolto di Dio, del raccoglimento. Oggi, pertanto, vorrei soffermarmi su questa presenza orante della Vergine nel gruppo dei discepoli che saranno la prima Chiesa nascente. Maria ha seguito con discrezione tutto il cammino di suo Figlio durante la vita pubblica fino ai piedi della croce, e ora continua a seguire, con una preghiera silenziosa, il cammino della Chiesa.

454



Nell'Annunciazione, nella casa di Nazaret, Maria riceve l'Angelo di Dio, è attenta alle sue parole, le accoglie e risponde al progetto divino, manifestando la sua piena disponibilità:



«Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua volontà»
(cfr Lc 1,38).

455



Maria, proprio per l'atteggiamento interiore di ascolto, è capace di leggere la propria storia, riconoscendo con umiltà che è il Signore ad agire.

In visita alla parente Elisabetta, Ella prorompe in una preghiera di lode e di gioia, di celebrazione della grazia divina, che ha colmato il suo cuore e la sua vita, rendendola Madre del Signore (cfr Lc 1,46-55).



456





Lode, ringraziamento, gioia: nel cantico del Magnificat, Maria non guarda solo a ciò che Dio ha operato in Lei, ma anche a ciò che ha compiuto e compie continuamente nella storia.

Sant'Ambrogio, in un celebre commento al Magnificat, invita ad avere lo stesso spirito nella preghiera e scrive:

«Sia in ciascuno l'anima di Maria per magnificare il Signore; sia in ciascuno lo spirito di Maria per esultare in Dio»

(Expositio Evangelii secundum Lucam 2, 26: PL 15, 1561).

457



La presenza della Madre di Dio con gli Undici, dopo l'Ascensione, non è allora una semplice annotazione storica di una cosa del passato, ma assume un significato di grande valore, perché con loro Ella condivide ciò che vi è di più prezioso:



la memoria viva di Gesù,
nella preghiera;
condivide questa missione di Gesù:
conservare la memoria di Gesù
e così conservare la sua presenza.

460



Anche nel Cenacolo, a Gerusalemme, nella «stanza al piano superiore, dove erano soliti riunirsi» i discepoli di Gesù (cfr At 1,13), in un clima di ascolto e di preghiera, Ella è presente, prima che si spalanchino le porte ed essi inizino ad annunciare Cristo Signore a tutti i popoli, insegnando ad osservare tutto ciò che Egli aveva comandato (cfr Mt 28,19-20).



458



L'ultimo accenno a Maria nei due scritti di san Luca è collocato nel giorno di sabato: il giorno del riposo di Dio dopo la Creazione, il giorno del silenzio dopo la Morte di Gesù e dell'attesa della sua Risurrezione. Ed è su questo episodio che si radica la tradizione di Santa Maria in Sabato. Tra l'Ascensione del Risorto e la prima Pentecoste cristiana, gli Apostoli e la Chiesa si radunano con Maria per attendere con Lei il dono dello Spirito Santo, senza il quale non si può diventare testimoni.



461



Le tappe del cammino di Maria, dalla casa di Nazaret a quella di Gerusalemme, attraverso la Croce, sono segnate dalla capacità di mantenere un perseverante clima di raccoglimento, per meditare ogni avvenimento nel silenzio del suo cuore, davanti a Dio (cfr Lc 2,19-51) e nella meditazione davanti a Dio anche comprenderne la volontà e divenire capace di accettarla interiormente.

459



Lei che l'ha già ricevuto per generare il Verbo incarnato, condivide con tutta la Chiesa l'attesa dello stesso dono, perché nel cuore di ogni credente «sia formato Cristo» (cfr Gal 4,19). Se non c'è Chiesa senza Pentecoste, non c'è neanche Pentecoste senza la Madre di Gesù, perché Lei ha vissuto in modo unico ciò che la Chiesa sperimenta ogni giorno sotto l'azione dello Spirito Santo. San Cromazio di Aquileia commenta così l'annotazione degli Atti degli Apostoli: «Si radunò dunque la Chiesa nella stanza al piano superiore insieme a Maria, la Madre di Gesù, e insieme ai suoi fratelli. ./.



462





./ Non si può dunque parlare di Chiesa se non è presente Maria, Madre del Signore ...
La Chiesa di Cristo è là dove viene predicata l'Incarnazione di Cristo dalla Vergine, e, dove predicano gli apostoli che sono fratelli del Signore, là si ascolta il Vangelo» (Sermo 30,1: SC 164, 135).



Il Concilio Vaticano II ha voluto sottolineare in modo particolare questo legame che si manifesta visibilmente nel pregare insieme di Maria e degli Apostoli, nello stesso luogo, in attesa dello Spirito Santo.

463



Spesso la preghiera è dettata da situazioni di difficoltà, da problemi personali che portano a rivolgersi al Signore per avere luce, conforto e aiuto.

Maria invita ad aprire le dimensioni della preghiera, a rivolgersi a Dio non solamente nel bisogno e non solo per se stessi,



ma in modo unanime, perseverante, fedele, con un «cuore solo e un'anima sola» (cfr At 4,32).

466



La Costituzione dogmatica *Lumen gentium* afferma:

«Essendo piaciuto a Dio di non manifestare apertamente il mistero della salvezza umana prima di effondere lo Spirito promesso da Cristo, vediamo gli apostoli prima del giorno della Pentecoste "perseveranti d'un sol cuore nella preghiera con le donne e Maria madre di Gesù e i suoi fratelli" (At 1,14);



e vediamo anche Maria implorare con le sue preghiere il dono dello Spirito che all'Annunciazione l'aveva presa sotto la sua ombra» (n. 59).

464



Cari amici, la vita umana attraversa diverse fasi di passaggio, spesso difficili e impegnative, che richiedono scelte inderogabili, rinunce e sacrifici.

La Madre di Gesù è stata posta dal Signore in momenti decisivi della storia della salvezza e ha saputo rispondere sempre con piena disponibilità, frutto di un legame profondo con Dio maturato nella preghiera assidua e intensa. Tra il venerdì della Passione e la domenica della Risurrezione, a Lei è stato affidato il discepolo prediletto

467



Il posto privilegiato di Maria è la Chiesa, dove è «riconosciuta quale sovremenente e del tutto singolare membro ..., figura ed eccellentissimo modello per essa nella fede e nella carità» (*ibid.*, n. 53).

Venerare la Madre di Gesù nella Chiesa significa allora imparare da Lei ad essere comunità che prega:

è questa una delle note essenziali della prima descrizione della comunità cristiana delineata negli Atti degli Apostoli (cfr 2,42).



465



e con lui tutta la comunità dei discepoli (cfr Gv 19,26).

Tra l'Ascensione e la Pentecoste, Ella si trova con e nella Chiesa in preghiera (cfr At 1,14).

Madre di Dio e Madre della Chiesa, Maria esercita questa sua maternità sino alla fine della storia.

Affidiamo a Lei ogni fase di passaggio della nostra esistenza personale ed ecclesiale, non ultima quella del nostro transito finale.

468





Maria ci insegna la necessità della preghiera e ci indica come solo con un legame costante, intimo, pieno di amore con suo Figlio possiamo uscire dalla «nostra casa», da noi stessi, con coraggio, per raggiungere i confini del mondo e annunciare ovunque il Signore Gesù, Salvatore del mondo. Grazie.

469



La santità di Dio deve rispecchiarsi nelle nostre azioni, nella nostra vita.
 “Io sono cristiano, Dio è santo, ma io faccio tante cose brutte”, no, questo non serve.
 Questo fa anche male;
 questo scandalizza
 e non aiuta.

472



4) SIA SANTIFICATO IL TUO NOME

PAPA FRANCESCO (catechesi del mercoledì 27-2-2019)



In questa domanda – la prima! “Sia santificato il tuo nome!” – si sente tutta l’ammirazione di Gesù per la bellezza e la grandezza del Padre, e il desiderio che tutti lo riconoscano e lo amino per quello che veramente è. E nello stesso tempo c’è la supplica che il suo nome sia santificato in noi, nella nostra famiglia, nella nostra comunità, nel mondo intero.

470



La santità di Dio è una forza in espansione, e noi supplichiamo perché frantumi in fretta le barriere del nostro mondo. Quando Gesù incomincia a predicare, il primo a pagarne le conseguenze è proprio il male che affligge il mondo.

473



È Dio che santifica, che ci trasforma con il suo amore, ma nello stesso tempo siamo anche noi che,

con la nostra testimonianza, manifestiamo la santità di Dio nel mondo, rendendo presente il suo nome.

Dio è santo, ma se noi, se la nostra vita non è santa, c’è una grande incoerenza!

471



Gli spiriti maligni imprecano: «Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei:

Non si era mai vista una santità così tanto di Dio!» (Mc 1,24). non preoccupata di se stessa, ma protesa verso l’esterno. Una santità – quella di Gesù - che si allarga a cerchi concentrici, come quando si getta un sasso in uno stagno.

474





Il male ha i giorni contati
– il male non è eterno –,
il male non può più
nuocerci:

è arrivato l'uomo forte che
prende possesso della sua
casa (cfr Mc 3,23-27).

E questo uomo forte è Gesù,
che dà anche a noi la forza
per prendere possesso della nostra casa interiore.

475



./ Al centro di questa fede immatura non c'è
Dio, ci sono i nostri bisogni.

Penso ai nostri interessi, tante cose ...

È giusto presentare al cuore di Dio le nostre
necessità, ma il Signore, che agisce ben oltre
le nostre attese, desidera vivere con noi
anzitutto una relazione d'amore.

E l'amore vero è disinteressato, è gratuito:
non si ama per ricevere un favore in cambio!
Questo è interesse; e tante volte nella vita
noi siamo interessati. ./

478



5) Tentazione idolatrica

nella preghiera

(PAPA FRANCESCO, *Angelus*, 1-8-2021)

476



./ Ci può aiutare una seconda domanda, quella che la
folla rivolge a Gesù: «Che cosa dobbiamo fare per
compiere le opere di Dio?» (Gv 6,28).

È come se la gente, provocata da Gesù, dicesse:

“Come fare per purificare la nostra ricerca di
Dio? Come passare da una fede magica, che
pensa solo ai propri bisogni, alla fede che piace
a Dio?”.

E Gesù indica la strada:

risponde che l'opera di Dio è accogliere Colui che il Padre ha
mandato, cioè accogliere Lui stesso, Gesù. ./

479



PAPA FRANCESCO (*Angelus*, 1-8-2021) afferma:

«Tra le tante tentazioni, che noi abbiamo nella vita,
tra le tante tentazioni ce n'è una che potremmo
chiamare *tentazione idolatrica*.

È quella che ci spinge a cercare Dio a nostro uso e
consumo, per risolvere i problemi, per avere grazie a
Lui quello che da soli non riusciamo a ottenere, per interesse.
Ma in questo modo la fede rimane superficiale e anche – mi
permetto la parola – la fede rimane miracolistica:
cerchiamo Dio per sfamarci e poi ci dimentichiamo di Lui
quando siamo sazi. ./

477



./ Non è aggiungere pratiche religiose o osservare
speciali precetti; è accogliere Gesù, è accoglierlo nella
vita, è vivere *una storia d'amore con Gesù*.

Sarà Lui a purificare la nostra fede. Da soli non
siamo in grado.

Ma il Signore desidera con noi un rapporto
d'amore: prima delle cose che riceviamo e
facciamo, c'è Lui da amare.

C'è una relazione con Lui che va oltre le logiche
dell'interesse e del calcolo.

Questo vale nei riguardi di Dio, ./

480





./ ma vale anche nelle nostre relazioni umane e sociali: quando cerchiamo soprattutto il soddisfacimento dei nostri bisogni, rischiamo di usare le persone e di strumentalizzare le situazioni per i nostri scopi. Quante volte abbiamo sentito da una persona: "Ma questa usa la gente e poi si dimentica". Usare le persone per il proprio profitto: è brutto questo. E una società che mette al centro gli interessi invece delle persone è una società che non genera vita. ./



481



In effetti, tutto viene assunto in questo dialogo con Dio: ogni gioia diventa motivo di lode, ogni prova è occasione per una richiesta di aiuto. La preghiera è sempre viva nella vita, come fuoco di brace, anche quando la bocca non parla, ma il cuore parla. Ogni pensiero, pur se apparentemente "profano", può essere permeato di preghiera.

484



./ L'invito del Vangelo è questo: piuttosto che essere preoccupati soltanto del pane materiale che ci sfama, accogliamo Gesù come il pane della vita e, a partire dalla nostra amicizia con Lui, impariamo ad amarci tra di noi. Con gratuità e senza calcoli.



Amore gratuito e senza calcoli, senza usare la gente, con gratuità, con generosità, con magnanimità. Preghiamo ora la Vergine Santa, Colei che ha vissuto la più bella storia d'amore con Dio, perché ci doni la grazia di aprirci all'incontro con il suo Figlio».

482



Anche nell'intelligenza umana c'è un aspetto orante; essa infatti è una finestra affacciata sul mistero: rischiera i pochi passi che stanno davanti a noi e poi si apre alla realtà tutta intera, questa realtà che la precede e la supera. Questo mistero non ha un volto inquietante o angosciante, no:

485



6) PREGARE CON E NELLA VITA QUOTIDIANA
PAPA FRANCESCO (catechesi del mercoledì 10 febbraio 2021)



"Oggi metteremo in luce come dalla Liturgia essa (la preghiera) ritorni sempre alla vita quotidiana: per le strade, negli uffici, sui mezzi di trasporto ...

E lì continua il dialogo con Dio: chi prega è come l'innamorato, che porta sempre nel cuore la persona amata, ovunque egli si trovi.

483



la conoscenza di Cristo ci rende fiduciosi che là dove i nostri occhi e gli occhi della nostra mente non possono vedere, non c'è il nulla, ma c'è qualcuno che ci aspetta, c'è una grazia infinita. E così la preghiera cristiana trasfonde nel cuore umano una speranza invincibile: qualsiasi esperienza tocchi il nostro cammino, l'amore di Dio può volgerla in bene.

486





A questo proposito, il *Catechismo* dice:
«Noi impariamo a pregare in momenti particolari, quando ascoltiamo la Parola del Signore e quando partecipiamo al suo Mistero pasquale;

ma è in ogni tempo, nelle vicende di ogni giorno, che ci viene dato il suo Spirito perché faccia sgorgare la preghiera.

[...] Il tempo è nelle mani del Padre; è nel presente che lo incontriamo: né ieri né domani, ma oggi» (n. 2659).

Oggi incontro Dio, sempre c'è l'oggi dell'incontro.

487



E quando ci viene un pensiero di rabbia, di scontento, che ci porta verso l'amarrezza.

Fermiamoci e diciamo al Signore:

“Dove stai? E dove sto andando io?”

E il Signore è lì,

il Signore ci darà la parola giusta,

il consiglio per andare avanti senza questo succo amaro del negativo.

Perché sempre la preghiera, usando una parola profana, è positiva. Sempre. Ti porta avanti.

490



Non esiste altro meraviglioso giorno che l'oggi che stiamo vivendo.

La gente che vive sempre pensando al futuro: “Ma, il futuro sarà meglio ...”,

ma non prende l'oggi come viene:

è gente che vive nella fantasia,

non sa prendere il concreto del reale.

E l'oggi è reale, l'oggi è concreto.

E la preghiera avviene nell'oggi.

Gesù ci viene incontro oggi, questo oggi che stiamo vivendo.

488



Ogni giorno che inizia,

se accolto nella preghiera,

si accompagna al coraggio,

così che i problemi da affrontare

non siano più intralci alla nostra

felicità,

ma appelli di Dio,

occasioni per il nostro incontro con Lui.

E quando uno è accompagnato dal Signore, si sente più coraggioso, più libero, e anche più felice.

491



Ed è la preghiera a trasformare questo oggi in grazia, o meglio, a trasformarci:

placa l'ira,

sostiene l'amore,

moltiplica la gioia,

infonde la forza di perdonare.

In qualche momento ci sembrerà di non essere più noi a vivere,

ma che la grazia viva e operi in noi mediante la preghiera.

489



Preghiamo dunque sempre

per tutto e per tutti,

anche per i nemici.

Gesù ci ha consigliato questo:

“Pregate per i nemici”.

Preghiamo per i nostri cari,

ma anche per quelli che non conosciamo;

preghiamo perfino per i nostri nemici, come ho detto,

come spesso ci invita a fare la Scrittura.

La preghiera dispone a un amore sovrabbondante.

492





Preghiamo soprattutto per le persone infelici,
per coloro che piangono nella solitudine
e disperano che ci sia ancora un amore che pulsa per loro.

La preghiera compie miracoli;
e i poveri allora intuiscono, per grazia di Dio,
che, anche in quella loro situazione di precarietà,
la preghiera di un cristiano ha reso presente la compassione di Gesù:

493



Gesù è venuto per salvarci:
apri il tuo cuore, perdona, giustifica gli altri, capisci,
anche tu sii vicino agli altri, abbi compassione, abbi tenerezza come Gesù.

Bisogna voler bene a tutti e a ciascuno ricordando, nella preghiera, che siamo tutti quanti peccatori e nello stesso tempo amati da Dio ad uno ad uno.

Amando così questo mondo, amandolo con tenerezza, scopriremo che ogni giorno e ogni cosa

496



Lui infatti guardava con grande tenerezza le folle affaticate e smarrite come pecore senza pastore (cfr Mc 6,34).

Il Signore è – non dimentichiamo – il Signore della compassione, della vicinanza, della tenerezza: tre parole da non dimenticare mai.
Perché è lo stile del Signore: compassione, vicinanza, tenerezza.

494



porta nascosto in sé un frammento del mistero di Dio.

Scrive ancora il *Catechismo*:

«Pregare negli avvenimenti di ogni giorno e di ogni istante è uno dei segreti del Regno rivelati ai “piccoli”, ai servi di Cristo, ai poveri delle beatitudini.

È cosa buona e giusta pregare perché l'avvento del Regno di giustizia e di pace influenzi il cammino della storia, ma è altrettanto importante “impastare” mediante la preghiera le umili situazioni quotidiane. ./.

497



La preghiera ci aiuta ad amare gli altri,

nonostante i loro sbagli e i loro peccati.

La persona è sempre più importante delle sue azioni,

e Gesù non ha giudicato il mondo, ma lo ha salvato.

È una brutta vita quella di quelle persone che sempre giudicano gli altri, sempre stanno condannando, giudicando: è una vita brutta, infelice.

495



./.. Tutte le forme di preghiera possono essere quel lievito al quale il Signore paragona il Regno» (n. 2660).

L'uomo – la persona umana, l'uomo e la donna – è come un soffio, come un filo d'erba (cfr *Sal* 144,4; 103,15).

Il filosofo Pascal scriveva:

«Non serve che l'universo intero si armi per schiacciarlo; un vapore, una goccia d'acqua è sufficiente per ucciderlo»

(*Pensieri*, 186).

498





Siamo esseri fragili,
ma sappiamo pregare:
questa è la nostra più grande dignità,
anche è la nostra forza.
Coraggio.
Pregare in ogni momento, in ogni
situazione, perché il Signore ci è vicino.
E quando una preghiera è secondo il
cuore di Gesù, ottiene miracoli."

499



Il cuore della missione della Chiesa è la preghiera.
È la preghiera, l'incontro personale con il Signore,
alla luce del Vangelo, che trasforma la nostra
vita e quella delle nostre comunità.
Pregare per gli uni, per altri non è una perdita
di tempo,
così come non è una perdita di tempo stare in silenzio al
fianco di qualcuno che amiamo o che è malato.
La preghiera è come il seme nell'oscurità della terra che darà
frutto a suo tempo.



500



Ricordiamo, come ci dice Francesco, che
"l'atteggiamento dell'intercessione è
proprio dei santi" (17/6/20).
Come ha detto il Card. Mario Grech
nella sua seconda lettera:
*"Non c'è discernimento senza preghiera
individuale e con altri fratelli e sorelle.
La sinodalità richiede una conversione
personale e comunitaria che sgorga ed è
sostenuta dalla preghiera».*

501



7) PREGHIERA E SPIRITO SANTO

(Papa Francesco, *catechesi del mercoledì*, 13-11-2024)

"L'azione santificatrice dello Spirito Santo, oltre che
attraverso la Parola di Dio e i Sacramenti, si esplica
nella *preghiera*, ed è a questa che vogliamo dedicare
la riflessione di oggi: la preghiera.

Lo Spirito Santo è nello stesso tempo soggetto e
oggetto della preghiera cristiana.

Egli, cioè, è Colui che dona la preghiera ed è Colui che è
donato dalla preghiera.

Noi preghiamo per ricevere lo Spirito Santo

502



e riceviamo lo Spirito Santo per poter pregare
veramente, cioè da figli di Dio, non da schiavi.

Pensiamo un po' a questo: pregare da figli di
Dio, non da schiavi.

Si deve pregare sempre con libertà.

"Oggi devo pregare questo, questo, questo,
questo, perché io ho promesso questo, questo,
questo ... Altrimenti andrò all'inferno!".

No, questo non è preghiera.

La preghiera è libera.

Tu preghi quando lo Spirito ti aiuta a pregare.

503



Tu preghi quando senti nel cuore il bisogno
di pregare;

e quando non senti nulla, fermati e
domandati: perché non sento la voglia di
pregare, cosa succede nella mia vita?

Sempre, la spontaneità nella preghiera è
quello che ci aiuta di più.

Questo vuol dire pregare da figli, non da
schiavi.

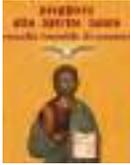
Anzitutto, dobbiamo pregare per ricevere lo
Spirito Santo.

504





C'è, a questo riguardo, una parola ben precisa di Gesù nel Vangelo:



«Se voi dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro del cielo darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono!» (Lc 11,13).

Ognuno, ognuno di noi, ai piccolini sappiamo dare le cose buone, siano i figli, siano i nipoti o gli amici. I piccolini sempre ricevono da noi cose buone. E come il Padre non darà lo Spirito a noi? E questo ci dà coraggio e possiamo andare avanti.

505



E lo fa soprattutto nella Messa perché discenda come rugiada e santifichi il pane e il vino per il sacrificio eucaristico.

Ma c'è anche l'altro aspetto, che è il più importante e incoraggiante per noi:



lo Spirito Santo è Colui che ci dona la vera preghiera.

San Paolo afferma questo: «Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; ./.

508



Nel Nuovo Testamento vediamo lo Spirito Santo discendere sempre durante la preghiera.



Scende su Gesù nel battesimo al Giordano, mentre «stava in preghiera» (Lc 3,21);

e scende a Pentecoste sui discepoli, mentre «erano perseveranti e concordi nella preghiera» (At 1,14).

È l'unico "potere" che abbiamo sullo Spirito di Dio. Il potere della preghiera: lui non resiste alla preghiera. Preghiamo e viene.

506



./ e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio» (Rm 8,26-27).

È vero, noi non sappiamo pregare, non sappiamo.



Dobbiamo imparare ogni giorno.

Il motivo di questa debolezza della nostra preghiera veniva espresso in passato in una sola parola, usata in tre modi diversi: come aggettivo, come sostantivo e come avverbio.

509



Sul Monte Carmelo i falsi profeti di Baal – ricordate quel della Bibbia – si agitavano per invocare il fuoco dal cielo sul loro sacrificio, ma non accadde nulla, perché erano idolatri, adoravano un dio che non esiste;



Elia si mise in preghiera e il fuoco scese e consumò l'olocausto (cfr 1Re 18,20-38).

La Chiesa segue fedelmente questo esempio:

ha sempre sulla bocca l'implorazione "Vieni! Vieni!" ogni volta che si rivolge allo Spirito Santo, "vieni!".

507



È facile da ricordare, anche per chi non sa di latino, e vale la pena tenerlo a mente, perché da solo contiene un intero trattato.



Noi esseri umani, diceva quel detto, "mali, mala, male petimus", che vuol dire: essendo cattivi (*mali*), chiediamo cose sbagliate (*mala*) e in modo sbagliato (*male*).

Gesù dice: «Cercate prima il regno di Dio e il resto vi sarà dato in sovrappiù» (Mt 6,33);

510





noi invece cerchiamo prima di tutto il sovrappiù, cioè i nostri interessi – tante volte! –, e ci dimentichiamo del tutto di chiedere il regno di Dio.



Chiediamo al Signore il Regno, e tutto viene con esso.

Lo Spirito Santo viene, sì, in soccorso della nostra debolezza, ma fa qualcosa di molto importante ancora: ci attesta che siamo figli di Dio e mette sulle nostre labbra il grido: «Padre!» (Rm 8,15; Gal 4,6).

511



Noi non possiamo dire “Padre, *Abba*” senza la forza dello Spirito Santo.



La preghiera cristiana non è l'uomo che da un capo del telefono parla a Dio all'altro capo, no, è Dio che prega in noi! Preghiamo Dio per mezzo di Dio.

Pregare è mettersi dentro Dio e che Dio entri dentro di noi.

È proprio nella preghiera che lo Spirito Santo si rivela come “Paraclito”, cioè avvocato e difensore.

512



Non ci accusa davanti al Padre, ma ci difende.

Sì, ci difende, ci convince del fatto che siamo peccatori (cfr Gv 16,8), ma lo fa per poterci far gustare la gioia della misericordia del Padre, non per distruggerci con sterili sensi di colpa.



Anche quando il nostro cuore ci rimprovera di qualcosa, Egli ci ricorda che «Dio è più grande del nostro cuore» (1Gv 3,20).

Dio è più grande del nostro peccato.

Tutti siamo peccatori ...

513



Pensiamo: forse qualcuno di voi – non so – ha tanta paura per le cose che ha fatto, ha paura di essere rimproverato da Dio, ha paura di tante cose e non riesce a trovare pace.



Mettiti in preghiera, chiama lo Spirito Santo e Lui ti insegnerà come chiedere perdono.

E sapete una cosa? Dio non sa molta grammatica e quando noi chiediamo perdono, non ci lascia finire!

“Per...” e lì, non ci lascia finire la parola *perdono*.

514



Ci perdona prima, ci perdona sempre, è sempre accanto a noi per perdonarci, prima che noi finiamo la parola “perdono”.



Diciamo “per...” e il Padre ci perdona sempre.

Lo Spirito Santo intercede per noi e ci insegna anche a intercedere, a nostra volta, per i fratelli; ci insegna la preghiera di *intercessione*:

pregare per questa persona, pregare per quel malato, per quello che è in carcere, pregare ...;

pregare per la suocera pure, e pregare sempre, sempre.

515



Questa preghiera è particolarmente gradita a Dio perché è la più gratuita e disinteressata. Quando ognuno prega per tutti, avviene – lo diceva Sant’Ambrogio – che tutti pregano per ognuno; la preghiera si moltiplica.



La preghiera è così.

Ecco un compito tanto prezioso e necessario nella Chiesa, in particolare in questo tempo di preparazione al Giubileo: unirci al Paraclito che “intercede per tutti noi secondo i disegni di Dio”.

516





Ma non pregare come i pappagalli, per favore! Non dire “bla, bla, bla...”. No. Di’: “Signore”, ma dillo con il cuore. “Aiatami, Signore”, “Ti voglio bene, Signore”. E quando pregate il Padre Nostro, pregate “Padre, Tu sei il mio Padre”. Pregate con il cuore e non con le labbra, non fare come i pappagalli. Lo Spirito possa aiutarci nella preghiera, che tanto ne abbiamo bisogno!”.

517



Insomma, se si prega bene, si crede bene. Se si crede bene, si prega bene.

A) Tra Credo e Preghiera

La successione tra *Credo* e *Preghiera* è una successione *logica*. Infatti, c’è un legame propedeutico tra *conoscenza* e *amore*.

Non si può amare ciò che non si conosce.

Bisogna prima conoscere e poi si può amare.

Indubbiamente –come vedremo tra poco- la conoscenza da sola non basta, ma è indubbiamente necessaria,

520



**8) LEX ORANDI
ET
LEX CREDENDI**

(da: *Il Cammino dei Tre Sentieri*, 28-11-2021)

518



pena la riduzione della fede a fatto puramente intimistico ed emozionale.

Cosa che accade molto spesso oggi, dove c’è una deriva sentimentalista della fede.

Tutto viene ridotto ad “esperienza”, senza sapere che è sempre la verità a garantire la correttezza di un esperienza, non il contrario: l’esperienza a garantire la verità.

Succede che molti non sanno perché sono cristiani e si limitano a dire:

sono cristiano perché sono felice di esserlo.

521



C’è un rapporto tra la preghiera e il nostro credere e, viceversa, tra il nostro credere e la preghiera?

E inoltre: che rapporto c’è tra la preghiera per eccellenza, la Messa, e il vivere in un determinato modo la propria fede?

Per rispondere a questi interrogativi bisogna dire qualcosa in merito al rapporto tra *lex orandi* (regola della preghiera) e *lex credendi* (regola del credere).

Diciamo subito che nel Cattolicesimo c’è un rapporto strettissimo tra *Credo* e *Preghiera*, ma anche tra *Preghiera* e *Credo*.



519



Ma anche il musulmano potrebbe dire la stessa cosa: *sono musulmano perché sono felice di esserlo.*

E come risolviamo il problema? Felicità per felicità chi ha ragione?

Ecco dunque che è importante la Verità che giudica e deve giudicare tutto.

522





B) Tra Preghiera e Credo

Ma non c'è solo la successione logica *Credo-Preghiera*, vi è anche quella ontologica *Preghiera-Credo*.

Infatti, c'è un primato ontologico, nella sostanza, cioè nel valore, dell'*amore* sulla *conoscenza*.

D'altronde Gesù dice nel Vangelo che noi saremo giudicati sull'*amore*.

523



In merito a questo ci sarebbe tanto da dire; cosa che non possiamo fare in questa circostanza e che ci farebbe uscire dall'argomento trattato.

Ci basti solo dire che nel Cristianesimo è fondamentale la *Teologia della Grazia*.

Senza la Grazia, nessun atto è meritevole della vita eterna, come ben afferma l'immagine giovannea della vite e dei tralci.

Possiamo fare anche le cose più grandi, ma senza la Grazia a nulla ci varranno:

526



Il demonio conosce benissimo la teologia, ma non si è salvato.

La conosce molto meglio di tanti qui sono su questa terra, ma a nulla gli è valso, anzi ... non gli è valso nulla proprio perché non ha amato.

L'amore è la conformazione alla volontà di Dio.

Nel *Pater* non diciamo *sia pensato il tuo pensiero*, ma *sia fatta la tua volontà*.



524



"Io sono la vite e voi i tralci, se i tralci non sono innestati nella vite, si seccano e devono essere buttati nel fuoco." (Gv 15).



In queste parole non compare la parola "linfa", ma è proprio essa ad essere la protagonista.

E' la linfa ciò che i tralci attingono dalla vite per portare frutto, altrimenti si seccano e servono solo per alimentare il fuoco.

527



C) Solo nel Cristianesimo

Questo rapporto *Credo-Preghiera* e *Preghiera-Credo* è presente solo nel Cristianesimo. In un certo qual modo possiamo dire che costituisce una peculiarità cristiana.

E ciò per due motivi.

A- Prima di tutto perché solo il Cristianesimo ha un Dio che è *Verità* e *Amore*, cioè un Dio che è *Padre*.

B- Secondo, perché solo il Cristianesimo si basa sul concetto di "vita interiore".



525



La Commissione teologica internazionale scrive:

"C'è unità e continuità tra:

- ciò che viene celebrato (*lex orandi*),
- ciò che si crede (*lex credendi*)
- e ciò che si vive (*lex vivendi*);

in tale contesto fluisce la vita cristiana,

la preghiera personale e la celebrazione sacramentale. Poiché la verità che i cristiani confessano è una persona, Gesù Cristo, essa deve essere rappresentata anche personalmente, dagli apostoli e i loro successori. ./.

528





./ La comunione eucaristica di ciascun individuo con Cristo deve trovare riscontro nella comunione di fede con il Papa e con il vescovo locale, dei quali si fa memoria nominandoli in ogni celebrazione eucaristica.



Chi riceve la comunione non solo confessa Cristo, ma è in comunione anche con la confessione di fede della comunità in cui partecipa all'Eucaristia" (*La reciprocità tra fede e sacramenti nell'economia sacramentale*, n. 127).

529



«Attraverso la preghiera avviene come una nuova incarnazione del Verbo.



E siamo noi i "tabernacoli" dove le parole di Dio vogliono essere ospitate e custodite, per poter visitare il mondo [...].

Attraverso la preghiera, la Parola di Dio viene ad abitare in noi e noi abitiamo in essa.

La Parola ispira buoni propositi e sostiene l'azione; ci dà forza, ci dà serenità, e anche quando ci mette in crisi ci dà pace» (*Udienza generale*, 27 gennaio 2021).

532



**9) STRALCI DI ALTRE CATECHESI
DI PAPA FRANCESCO
SULLA PREGHIERA**



«La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti.

Io direi che la preghiera apre la porta alla speranza. La speranza c'è, ma con la mia preghiera apro la porta» (*Udienza generale*, 20 maggio 2020).

530



“Tutto nella Chiesa nasce nella preghiera, e tutto cresce grazie alla preghiera.



Quando il Nemico, il Maligno, vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare. [...]

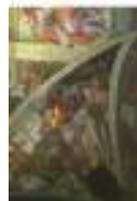
La preghiera è quella che apre la porta allo Spirito Santo, che è quello che ispira per andare avanti.

I cambiamenti nella Chiesa senza preghiera non sono cambiamenti di Chiesa, sono cambiamenti di gruppo» (*Udienza generale*, 14 aprile 2021).

533



«La preghiera di Gesù è il luogo dove si percepisce che tutto viene da Dio e a Lui ritorna.



A volte noi esseri umani ci crediamo padroni di tutto, oppure al contrario perdiamo ogni stima di noi stessi, andiamo da una parte all'altra.

La preghiera ci aiuta a ritrovare la giusta dimensione, nella relazione con Dio, nostro Padre, e con tutto il creato» (*Udienza generale*, 4 novembre 2020).

531



«Gesù non solo vuole che preghiamo come Lui prega, ma ci assicura che, se anche i nostri tentativi di preghiera fossero del tutto vani e inefficaci, noi possiamo sempre contare sulla sua preghiera.



Dobbiamo essere consapevoli: Gesù prega per me»

(*Udienza generale*, 2 giugno 2021).

534



Capitolo IV



COME MEDITARE DA CRISTIANI?



- 1- Cos'è la meditazione cristiana
- 2- La tecnica meditativa
- 3- La *lectio divina*
- 4- La preghiera meditativa
- 5- La preghiera contemplativa



1- CHE COS'È LA MEDITAZIONE CRISTIANA?



Essa è:

- silenzioso, riverente ascolto e obbediente accoglienza della Parola di Dio, in vista di conformare ad essa tutta la propria vita;
- essere e stare con Dio: “Rimanete in me, come io rimango in voi. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso, se non rimane nella vite, così nemmeno voi” (Gv 15,4);

535



Dio è “interior intimo meo, et superior summo meo: Dio è più intimo della mia interiorità e più grande della mia grandezza” (SANT'AGOSTINO, Confessiones 3, 6, 11).

Dio infatti è in noi e con noi, ma ci trascende nel suo mistero.

La meditazione cristiana non comporta che l'io personale e la sua creaturelità debbano essere annullati e scomparire nel mare dell'Assoluto.

538

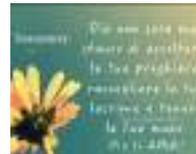


- accostarsi a quel mistero dell'unione con Dio, che i Padri greci chiamavano divinizzazione dell'uomo:

“Dio si è fatto uomo perché l'uomo diventi Dio” (SANT'ATANASIO);

- “volta al conseguimento della virtù e dell'amore di Dio, e non all'acquisto del sapere in generale o di una particolare disposizione psicologica” (SAN FRANCESCO DI SALES, Introduction à la vie dévote, Filotea, II,V);

536



Infatti “l'uomo è essenzialmente creatura e tale rimane in eterno, cosicché non sarà mai possibile un assorbimento dell'io umano nell'io divino, neanche nei più alti stati di grazia” (MC 14).

Papa Francesco afferma:

“Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo. È Lui che ci guida all'incontro con Gesù. Gesù ci aveva detto: “Vi invierò lo Spirito Santo. ./.

539



- “riflettere su qualche verità della Fede, per crederla con più convinzione, amarla come un valore attraente e concreto, praticarla con l'aiuto dello Spirito Santo.

Si tratta di una conoscenza amorosa.

Implica riflessione, amore e proposito pratico.

Il suo valore sta non nel molto pensare, ma nel molto amare” (CEI, 996);

- è sì un concentrarsi in se stessi, ma è anche un trascendere il proprio io, che non è Dio, ma solo una creatura.

537



./.. Lui vi insegnerà e vi spiegherà.

Vi insegnerà e vi spiegherà” (cfr Gv 14,26).

E anche nella meditazione, lo Spirito Santo è la guida per andare avanti nell'incontro con Gesù Cristo ... Meditare, per noi cristiani, è un modo di incontrare Gesù.

E così, solo così, di ritrovare noi stessi.

E questo non è un ripiegamento su noi stessi, no:

andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi, guariti, risorti, forti per la grazia di Gesù. ./.

540





./ E incontrare Gesù salvatore di tutti, anche di me.



E questo grazie alla guida dello Spirito Santo” (Catechesi del mercoledì, 28-4-2021).

Su che cosa si fonda la meditazione cristiana?

Si fonda:

- sulla realtà stessa del Dio Uno e Trino, che “è Amore” (1Gv 4,8), che ci ha fatto “figli adottivi”, e pertanto possiamo gridare con il Figlio nello Spirito Santo: “Abbà, Padre”;

541



Pertanto la meditazione cristiana richiede un permanente approfondimento della conoscenza di Cristo, in modo da “comprendere con tutti i Santi quale sia l’ampiezza, la lunghezza, l’altezza e la profondità [del mistero di Cristo] e conoscere l’amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, per essere ricolmi di tutta la pienezza di Dio” (cfr Ef 3,18s);

544



- sulla meditazione delle opere salvifiche, che il Dio dell’Antica e della Nuova Alleanza ha compiuto nella storia, attraverso le quali Dio “si rivela parlando agli uomini come ad amici e si intrattiene con essi, per invitarli e ammetterli alla comunione con Sé” (CONCILIO VATICANO II, Dei verbum, 2);
- sulla Persona di Cristo Signore, “nel quale sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della scienza” (Col 2,3).

542



- sulla disponibilità a compiere costantemente la volontà di Dio, sull’esempio di Cristo, il cui “cibo è fare la volontà di Colui che (Lo) ha mandato a compiere la sua opera” (Gv 4,34);
 - sulla stretta correlazione tra *lex orandi* e *lex credendi*, tra il modo di pregare e il contenuto della Fede cristiana che viene professata.
- La preghiera cristiana è sempre determinata dalla struttura della Fede cristiana, nella quale risplende la verità stessa di Dio e della creatura.

545



Occorre aver sempre lo sguardo fisso in Gesù Cristo, nel quale l’amore divino si è manifestato e donato a noi soprattutto sulla croce.

“Grazie alle parole, alle opere, alla Passione e Risurrezione di Gesù Cristo, nel Nuovo Testamento la Fede riconosce in Lui la definitiva autorivelazione di Dio, la Parola incarnata che svela le profondità più intime del suo amore” (MC 5).

543



“La preghiera è Fede in atto: la preghiera senza Fede diviene cieca, la Fede senza preghiera si disgrega” (Card. JOSEPH RATZINGER, Conferenza di presentazione del documento MC);

- sull’umiltà.

Quanto più viene concesso ad una creatura di avvicinarsi a Dio, tanto maggiormente cresce in lei la riverenza davanti al Dio, tre volte Santo.

Si comprende allora la parola di Colei che è stata gratificata della più alta intimità con Dio, Maria SS.ma:

546





“Ha guardato l’umiltà della sua serva” (Lc 1,48), e anche quella di Sant’Agostino: “Tu puoi chiamarmi amico, io mi riconosco servo” (SANT’AGOSTINO, Enarrationes in PsalmosCXLU).
 “Non possiamo mai, in alcun modo, cercare di metterci allo stesso livello dell’oggetto contemplato, l’amore libero di Dio; neanche quando, per la misericordia di Dio Padre, mediante lo Spirito Santo mandato nei nostri cuori, ./.

547



l’intelligenza, la memoria, il desiderio, la volontà, l’attenzione, l’intuizione, l’immaginazione, il sentimento, il cuore, il comportamento.
 “Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di Fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella lectio divina o nel Rosario.

550



./.

ci viene donato in Cristo, gratuitamente, un riflesso sensibile di quest’amore divino e ci sentiamo come attirati dalla verità, dalla bontà e dalla bellezza del Signore” (MC 31);

- sul silenzio: occorre riscoprire il valore del silenzio, il quale crea l’ambiente favorevole alla riflessione, alla contemplazione, all’ascolto integrale (di se stessi, di Dio, degli altri), alla purificazione e unificazione della persona;
- sull’amore verso il prossimo.

548



Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d’amore del Signore Gesù, all’unione con Lui” (CCC, n.2708).

Quale importanza ha il corpo nella meditazione cristiana?

L’esperienza umana dimostra che la posizione e l’atteggiamento del corpo non sono privi d’influenza sul raccoglimento e la disposizione dello spirito, coinvolgendo anche le funzioni vitali fondamentali, come la respirazione e il battito cardiaco.

551



La meditazione autentica rinvia continuamente all’amore del prossimo, all’azione e alla passione, e proprio così avvicina maggiormente a Dio. Essa desta negli oranti un’ardente carità, che li spinge a collaborare alla missione della Chiesa e al servizio dei fratelli per la maggior gloria di Dio.

Quali dimensioni della persona coinvolge la meditazione?

La meditazione mette in moto tutte le facoltà dell’essere umano:

549



E questo per l’unità della persona, che è uni-duale: corpo e anima.

Nella preghiera è tutto l’uomo, che deve entrare in relazione con Dio, e dunque anche il suo corpo deve assumere la posizione più adatta per il raccoglimento. L’importanza del corpo varia a seconda delle culture e della sensibilità personale.

In ogni caso, occorre:

- riconoscere il valore relativo di tali atteggiamenti corporei:

552





essi sono utili, solo se vissuti in vista del fine della preghiera cristiana;



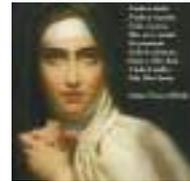
- prestare attenzione al fatto che tali atteggiamenti corporei possono degenerare in un culto del corpo e possono portare a identificare erroneamente tutte le sue sensazioni con esperienze spirituali.

“Alcuni esercizi fisici producono automaticamente sensazioni di quiete e di distensione, sentimenti gratificanti, forse addirittura fenomeni di luce e di calore che assomigliano ad un benessere spirituale. ./.

553



./.. Scambiarli per autentiche consolazioni dello Spirito Santo sarebbe un modo totalmente erroneo di concepire il cammino spirituale.



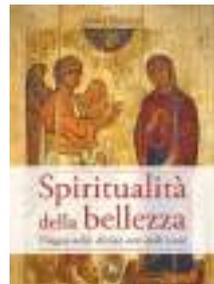
Attribuire loro significati simbolici tipici dell'esperienza mistica, quando l'atteggiamento morale dell'interessato non corrisponde ad essa,

representerebbe una specie di schizofrenia mentale, che può condurre perfino a disturbi psichici e, talvolta, ad aberrazioni morali” (MC 28).

554



2- QUALE IMPORTANZA HA LA TECNICA NELLA MEDITAZIONE CRISTIANA?



La meditazione cristiana non è principalmente una questione di tecnica: essa è anzitutto e sempre un dono di Dio, di cui chi ne beneficia si sente indegno. Questo dono può essere concesso solo in Cristo attraverso lo Spirito Santo.

L'amore di Dio è una realtà della quale non ci si può impossessare con nessun metodo o tecnica.

555



La tecnica può offrire un aiuto alla meditazione cristiana.

Quali aiuti usare per ben meditare?



Si può meditare recitando adagio il Padre nostro, ripetendo lentamente una frase biblica, guardando con devozione un'immagine sacra.

“Ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano : la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della vita spirituale, ./.

556



./.. le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'Oggi di Dio.



Meditare quanto si legge porta ad appropriarsene, confrontandolo con se stessi.

Qui si apre un altro libro: quello della vita.

Si passa dai pensieri alla realtà.

A misura dell'umiltà e della Fede che si ha, vi si scoprono i moti che agitano il cuore e li si può discernere. ./.

557



./.. Si tratta di fare la verità per venire alla Luce: Signore, che cosa vuoi che io faccia?” (CCC, 2705-2706).



In tal modo si procede nel cammino di santità, nella vita di perfezione.

Esistono tappe nella vita di perfezione?

La tradizione cristiana ha distinto tre stadi nella vita di perfezione:

1) **La via della purificazione**, che comporta il riconoscere di essere peccatore e il chiedere perdono a Dio per i propri peccati.

558





2) La via dell'illuminazione, che introduce i fedeli, iniziati ai divini misteri, alla conoscenza di Cristo mediante la Fede che opera per mezzo della Carità.

Essa è resa possibile dall'amore che il Padre ci dona nel Figlio e dall'Unzione che da lui riceviamo nello Spirito Santo, in occasione del Battesimo e della Cresima.

559



3) La via dell'unione a Dio, realizzata attraverso la partecipazione ai Sacramenti e l'impegno costante in una vita morale coerente con la Fede cristiana.

“Con l'andar del tempo l'esercizio della meditazione si semplifica, il cuore prevale sulla riflessione.

Si arriva gradualmente all'orazione di raccoglimento.

Ci si libera da immagini e pensieri particolari, da ricordi, preoccupazioni e progetti. ./.

560



./.. Si rivolge una semplice attenzione amorosa a Dio, a Gesù Cristo, a qualche sua perfezione, a qualche evento salvifico.

Si rimane in atteggiamento di amore silenzioso davanti al Signore presente nel nostro intimo.

Ci si lascia trasformare dal suo Spirito, che può causare consolazione o desolazione, ma senz'altro purifica e fortifica nella carità.

Quando il fervore di questa esperienza si attenua, è bene ritornare alla meditazione discorsiva o alla preghiera vocale” (CEI, 997).

561



Quali sono i metodi di meditazione?

I metodi di meditazione sono tanti quanto i maestri spirituali.

Ma un metodo non è che un mezzo, una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù.

“Ogni fedele dovrà cercare e potrà trovare nella varietà e ricchezza della preghiera cristiana, insegnata dalla Chiesa, la propria via, il proprio modo di preghiera; ma tutte queste vie personali confluiscono, alla fine, ./..

562



./.. in quella via al Padre, che Gesù Cristo ha detto di essere.

Nella ricerca della propria via ognuno si lascerà quindi condurre non tanto dai suoi gusti personali quanto dallo Spirito Santo, il quale lo guida, attraverso Cristo, al Padre” (MC29).

Fra i vari metodi, uno è indicato dalla Tradizione della Chiesa come particolarmente buono per meditare la S. Scrittura:

è quello denominato *lectio divina*, e cioè la lettura adorante e meditante della Parola di Dio.

563



3- COME SI ATTUA LA LECTIO DIVINA?

Solitamente i Padri Spirituali indicano 5 tappe nel meditare la Bibbia, e le descrivono così:

1. Lectio

In questa prima tappa prendo la Bibbia non come un qualsiasi libro, ma come lo scrigno che contiene la Parola con la quale Dio parla a me.

564





Ascolto una Parola vivente, che mi rivolge un messaggio personale. Lo ascolto come se fosse la prima volta. Mi sforzo di coglierne il senso nel modo più completo possibile. Mi incontro con la luce di Dio: essa prende dimora nella mia intelligenza e la illumina.

2. *Meditatio*

Invoco lo Spirito Santo perché venga in soccorso della cecità della mia mente.

565



Mi faccio insegnare da Lui a pregare il Padre nel loro Spirito di amore. Il mio cuore impara a parlare a Dio, se si lascia inondare dall'amore di Cristo.

4. *Contemplatio*

Se ho lasciato che la Parola, letta e meditata, illumini a lungo gli occhi del mio cuore e della mia mente, se mi sono lasciato interpellare in profondità dal senso della Sacra Scrittura fino a maturare un desiderio di intimità costante con Dio,

568



Nell'umile implorazione della luce e nella adesione della Fede, scruto la Parola con attenzione nuova.

Scopro come le idee di Dio siano diverse da quelle degli uomini e mi accorgo di quanto sia necessario lasciare che la Parola di Dio trasformi le mie convinzioni, per conformarle sempre più alle idee di Dio.

Acconto a cambiare la mia mentalità e la mia volontà per aderire alla mentalità e alla volontà di Dio.

566



se ho pregato con fiducia infinita per i miei fratelli e per tutta la Chiesa, allora Dio risponde.

Egli infonde nel mio cuore una certa incapacità di continuare a riflettere in modo discorsivo sulla sua Parola e mi concede una sorta di partecipazione al fuoco di comunione di amore al di là di ogni cosa che brucia senza inizio e senza fine all'interno della Santa Trinità.

569



3. *Oratio*

Mi sforzo di parlare a Dio con tutto il cuore, chiamandolo in aiuto alla mia debolezza.

È il momento di domandare alla Vergine Maria di comunicarmi la sua preghiera, fatta di fiducia e di amore, frutto della sua purezza di cuore.

Nella sua Fede, nel suo silenzio adorante, nella sua innocenza e nel suo coraggio di amare e di ricevere l'amore di Gesù, anche io oso invocare suo Figlio perché mi soccorra.

567



5. *Actio*

Per darmi il dono di un'intima conversazione continua con lui, il Signore si aspetta da parte mia che moltiplichi in ogni circostanza slanci di desiderio e di comunione con il suo amore.

570





Quali sono i limiti dei metodi?

La legittima ricerca di nuovi metodi di meditazione dovrà sempre tenere conto che:



- il metodo non può essere staccato dal contenuto e concepito come neutrale rispetto a ciò che veicola, e al contesto culturale in cui nasce ;
- occorre rispettare la natura intima della preghiera cristiana, che:
 - “è un dialogo personale, intimo e profondo, tra l’uomo e Dio. Essa esprime quindi la comunione delle creature redente con la vita intima delle Persone Trinitarie” (MC 3);

571



- non si riduce mai a un metodo, che serva a liberarsi dal dolore, o addirittura a star bene fisicamente, ma è un’apertura all’amore di Dio, a quell’amore che non ha esitato davanti alla morte, e alla morte di Croce;
- per essere autentica, è essenziale l’incontro di due libertà, quella infinita di Dio con quella finita dell’uomo;
- è sempre realizzata in unione con Cristo, nello Spirito Santo, insieme con tutti i Santi per il bene della Chiesa.

572



Attesi i limiti e i rischi di tali metodi, occorre che il cristiano si ponga in docile ascolto e umile accoglienza di quanto la Chiesa, in particolare attraverso il Papa e i Vescovi, indicano:

a loro infatti spetta “di esaminare tutto e ritenere ciò che è buono” (CONCILIO VATICANO II, Lumen gentium, 12).

573



Che cosa sono le grazie mistiche?

Sono grazie speciali, conferite da Dio ad esempio “ai fondatori di istituzioni ecclesiali in favore di tutta la loro fondazione, nonché ad altri Santi, che caratterizzano la loro peculiare esperienza di preghiera e che non possono, come tali, essere oggetto di imitazione e di aspirazione per altri fedeli, anche appartenenti alla stessa istituzione, e desiderosi di una preghiera sempre più perfetta” (MC 24).



574



“Non l’impegno personale, ma l’azione dello Spirito Santo introduce nella contemplazione mistica, un’esperienza di Dio senza concetti, senza immagini e senza parole. L’uomo non può né raggiungerla né farla durare a volontà; può solo prepararsi a riceverla” (CEI, 998).

575



Quanto dura la meditazione cristiana?

L’unione abituale con Dio, che viene chiamata preghiera continua non si interrompe necessariamente quando ci si dedica anche, secondo la volontà di Dio, al lavoro e alla cura del prossimo.

“Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio”, ci dice l’Apostolo (1Cor 10,31).

SANT’AGOSTINO al riguardo afferma: “Sappiamo che gli eremiti d’Egitto fanno preghiere frequenti, ma tutte brevissime. ./.



576





./.. Esse sono come rapidi messaggi che partono all'indirizzo di Dio. Così la tensione dello spirito, tanto necessaria a chi prega, rimane sempre desta e fervida e non si assopisce per la durata eccessiva dell'orazione ... Lungi dunque dalla preghiera ogni verbosità, ma non si tralasci la supplica insistente, se perdura il fervore e l'attenzione. ./..

577



“Siccome la Chiesa cattolica nulla rigetta di quanto è vero e santo in queste religioni, non si dovranno disprezzare pregiudizialmente queste indicazioni in quanto non cristiane. Si potrà, al contrario, cogliere da esse ciò che vi è di utile, a condizione di non perdere mai di vista la concezione cristiana della preghiera, la sua logica e le sue esigenze, poiché è all'interno di questa totalità che quei frammenti dovranno essere riformulati ed assunti. ./..

580



./.. Il servirsi di molte parole nella preghiera, equivale a trattare una cosa necessaria con parole superflue. Il pregare consiste nel bussare alla porta di Dio e invocarlo con insistente e devoto ardore del cuore. Il dovere della preghiera si adempie meglio con i gemiti che con le parole, più con le lacrime che con i discorsi” (Lettera a Proba).

578



./.. Tra di essi si può annoverare anzitutto l'umile accettazione di un maestro esperto nella vita di preghiera e delle sue direttive; di ciò si è sempre avuto consapevolezza nell'esperienza cristiana sin dai tempi antichi, dall'epoca dei Padri del deserto. Questo maestro, esperto nel sentire *cum ecclesia*, deve non solo guidare e richiamare l'attenzione su certi pericoli, ma, quale padre spirituale, deve anche introdurre in maniera viva, da cuore a cuore, nella vita di preghiera, che è dono dello Spirito Santo” (MC, 16).

581



Il cristiano, per la sua meditazione, può apprendere anche dalle altre religioni? Pratiche di meditazione (come ad esempio lo zen, lo yoga, la respirazione controllata, il mantra ...), provenienti dall'oriente cristiano e dalle grandi religioni non cristiane, possono costituire un mezzo adatto per aiutare l'orante a stare davanti a Dio interiormente disteso?

579



NB:
per approfondire l'argomento, si legga:
* CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, Lettera ai Vescovi della Chiesa Cattolica su alcuni aspetti della meditazione cristiana (MC) 1989;
* CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA (CCC), quarta parte;
* COMPENDIO del CCC, quarta parte;
* CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA, Catechismo degli adulti: La verità vi farà liberi (CEI).

582





4- LA PREGHIERA MEDITATIVA

PAPA FRANCESCO,

catechesi del mercoledì, 28-4-2021

(per intero: suoi brevi stralci sono presenti in altre parti del volume)



«Per un cristiano “meditare” è cercare una sintesi: significa mettersi davanti alla grande pagina della Rivelazione per provare a farla diventare nostra, assumendola completamente. E il cristiano, dopo aver accolto la Parola di Dio, non la tiene chiusa dentro di sé, perché quella Parola deve incontrarsi

583



con «un altro libro», che il *Catechismo* chiama «quello della vita» (cfr CCC, 2706). È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola.

La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione.



Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un'attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana.

584



Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga.

Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi ...

Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione,



585



possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata.

Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita.

Però ci accorgiamo che questa parola, una volta accolta in un contesto cristiano, assume una specificità che non dev'essere cancellata. Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre:



586



è una dimensione che non deve essere cancellata.

La grande porta attraverso la quale passa la preghiera di un battezzato – lo ricordiamo ancora una volta – è Gesù Cristo.

Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo. Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero.

E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io.



587



Questo è lecito, ma il cristiano cerca un'altra cosa.

La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l'Altro, con l'Altro ma con la A maiuscola: l'incontro trascendente con Dio.

Se un'esperienza di preghiera ci dona la pace interiore, o la padronanza di noi stessi, o la lucidità sul cammino da intraprendere, questi risultati sono, per così dire, effetti collaterali della grazia della preghiera cristiana che è l'incontro con Gesù,



588





cioè meditare è andare all'incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura.



Il termine "meditazione" nel corso della storia ha avuto significati diversi.

Anche all'interno del cristianesimo esso si riferisce a esperienze spirituali diverse.

Tuttavia, si può rintracciare qualche linea comune, e in questo ci aiuta ancora il *Catechismo*, che dice così:

«I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. [...] ./.

589



Dunque, sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi.



Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente, prega tutto l'uomo, la totalità della persona dell'uomo, come non prega solo il sentimento.

592



./.. Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù» (n. 2707).



E qui viene segnalato un compagno di cammino, uno che ci guida:

lo Spirito Santo.

Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo.

È Lui che ci guida all'incontro con Gesù.

590



Gli antichi solevano dire che l'organo della preghiera è il cuore, e così spiegavano che è tutto l'uomo, a partire dal suo centro, dal cuore, che entra in relazione con Dio, e non solamente alcune sue facoltà.



Perciò si deve sempre ricordare che il metodo è una strada, non una meta: qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella *sequela Christi* che è l'essenza della nostra fede.

593



Gesù ci aveva detto: "Vi invierò lo Spirito Santo. Lui vi insegnerà e vi spiegherà. Vi insegnerà e vi spiegherà" (cfr Gv 14,26).

E anche nella meditazione, lo Spirito Santo è la guida per andare avanti nell'incontro con Gesù Cristo.

591



I metodi di meditazione sono strade da percorrere per arrivare all'incontro con Gesù, ma se tu ti fermi nella strada e guardi soltanto la strada, non troverai mai Gesù. Farai della strada un dio, ma la strada è un mezzo per portarti a Gesù.



Il *Catechismo* precisa:

«La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. ./.

594





./.. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo.



La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare “i misteri di Cristo”» (n. 2708).

Ecco, dunque, la grazia della preghiera cristiana: Cristo non è lontano, ma è sempre in relazione con noi. Non c'è aspetto della sua persona divino-umana che non possa diventare per noi luogo di salvezza e di felicità.

595



E nella preghiera – quando preghiamo – tutti noi siamo come il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro ...



Anche noi siamo guariti nella preghiera come è stato guarito il cieco Bartimeo, quell'altro, il lebbroso ...

Anche noi siamo risorti, come è stato risuscitato Lazzaro, perché la preghiera di meditazione guidata dallo Spirito Santo, ci porta a rivivere questi misteri della vita di Cristo

598



Ogni momento della vita terrena di Gesù, attraverso la grazia della preghiera, può diventare a noi contemporaneo, grazie allo Spirito Santo, la guida.



Ma voi sapete che non si può pregare senza la guida dello Spirito Santo.

È Lui che ci guida!

E grazie allo Spirito Santo, anche noi siamo presenti presso il fiume Giordano, quando Gesù vi si immerge per ricevere il battesimo.

596



e a incontrarci con Cristo e a dire, con il cieco: “Signore, abbi pietà di me! Abbi pietà di me” - “E cosa vuoi?” - “Vedere, entrare in quel dialogo”.



E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito ci porta questo dialogo con Gesù.

Non c'è pagina di Vangelo in cui non ci sia posto per noi.

Meditare, per noi cristiani, è un modo di incontrare Gesù.

E così, solo così, di ritrovare noi stessi.

599



Anche noi siamo commensali alle nozze di Cana, quando Gesù dona il vino più buono per la felicità degli sposi, cioè è lo Spirito Santo che ci collega con questi misteri della vita di Cristo perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirci più a Lui. Anche noi assistiamo stupiti alle mille guarigioni compiute dal Maestro.



Prendiamo il Vangelo, facciamo la meditazione di quei misteri del Vangelo e lo Spirito ci guida ad essere presenti lì.

597



E questo non è un ripiegamento su noi stessi, no:

andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi, guariti, risorti, forti per la grazia di Gesù.

E incontrare Gesù salvatore di tutti, anche di me.

E questo grazie alla guida dello Spirito Santo».



600





5- LA PREGHIERA CONTEMPLATIVA

PAPA FRANCESCO,

catechesi del mercoledì, 5-5-2021



«La dimensione contemplativa dell'essere umano – che non è ancora la preghiera contemplativa – è un po' come il "sale" della vita: dà sapore, dà gusto alle nostre giornate.

601



Essere contemplativi non dipende dagli occhi, ma dal cuore. E qui entra in gioco la preghiera, come atto di fede e d'amore, come "respiro" della nostra relazione con Dio.



La preghiera purifica il cuore e, con esso, rischiarava anche lo sguardo, permettendo di cogliere la realtà da un altro punto di vista. Il *Catechismo* descrive questa trasformazione del cuore da parte della preghiera citando una famosa testimonianza del Santo Curato d'Ars:

604



Si può contemplare guardando il sole che sorge al mattino, o gli alberi che si rivestono di verde a primavera;

si può contemplare ascoltando una musica o il canto degli uccelli, leggendo un libro, davanti a un'opera d'arte o a quel capolavoro che è il volto umano ...

602



«La contemplazione è sguardo di fede fissato su Gesù . "Io lo guardo ed egli mi guarda", diceva al suo santo curato il contadino di Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. [...]



La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini» (*Catechismo della Chiesa Cattolica, 2715*).
Tutto nasce da lì:

605



Carlo Maria Martini, inviato come Vescovo a Milano, intitolò la sua prima Lettera pastorale "La dimensione contemplativa della vita":



in effetti, chi vive in una grande città, dove tutto – possiamo dire - è artificiale, dove tutto è funzionale, rischia di perdere la capacità di contemplare.

Contemplare non è prima di tutto un modo di fare, ma è *un modo di essere: essere contemplativo.*

603



da un cuore che si sente guardato con amore. Allora la realtà viene contemplata con occhi diversi.



"Io guardo Lui, e Lui guarda me!".
È così: nella contemplazione amorosa, tipica della preghiera più intima, non servono tante parole: basta uno sguardo, basta essere convinti che la nostra vita è circondata da un amore grande e fedele da cui nulla ci potrà mai separare.

606





Gesù è stato maestro di questo sguardo. Nella sua vita non sono mai mancati i tempi, gli spazi, i silenzi, la comunione amorosa che permette all'esistenza di non essere devastata dalle immancabili prove, ma di custodire intatta la bellezza.



Il suo segreto era la relazione con il Padre celeste.

Pensiamo all'avvenimento della Trasfigurazione. I Vangeli collocano questo episodio nel momento critico della missione di Gesù,

607



È la luce dell'amore del Padre, che riempie il cuore del Figlio e trasfigura tutta la sua Persona. Alcuni maestri di spiritualità del passato hanno inteso la contemplazione come opposta all'azione, e hanno esaltato quelle vocazioni che fuggono dal mondo e dai suoi problemi per dedicarsi interamente alla preghiera.



In realtà, in Gesù Cristo nella sua persona e nel Vangelo non c'è contrapposizione tra contemplazione e azione, no.

Nel Vangelo in Gesù non c'è contraddizione.

610



quando crescono intorno a Lui la contestazione e il rifiuto.

Perfino tra i suoi discepoli molti non lo capiscono e se ne vanno; uno dei Dodici cova pensieri di tradimento.



Gesù comincia a parlare apertamente delle sofferenze e della morte che lo attendono a Gerusalemme.

È in questo contesto che Gesù sale su un alto monte con Pietro, Giacomo e Giovanni.

608



Essa è venuta forse dall'influsso di qualche filosofo neoplatonico ma sicuramente si tratta di un dualismo che non appartiene al messaggio cristiano.



C'è un'unica grande chiamata nel Vangelo, ed è quella a seguire Gesù sulla via dell'amore.

Questo è l'apice, è il centro di tutto.

In questo senso, carità e contemplazione sono sinonimi, dicono la medesima cosa.

San Giovanni della Croce sosteneva che un piccolo atto di puro amore è più utile alla Chiesa

611



Dice il Vangelo di Marco:

«Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche» (9,2-3).



Proprio nel momento in cui Gesù è incompreso - se ne andavano, lo lasciavano solo perché non lo capivano -, in questo momento che lui è incompreso, proprio quando tutto sembra offuscarsi in un vortice di malintesi, è lì che risplende una luce divina.

609



di tutte le altre opere messe insieme.

Ciò che nasce dalla preghiera e non dalla presunzione del nostro io, ciò che viene purificato dall'umiltà, anche se è un atto di amore appartato e silenzioso, è il più grande miracolo che un cristiano possa realizzare.



E questa è la strada della preghiera di contemplazione:

io Lo guardo, Lui mi guarda!

Questo atto di amore nel dialogo silenzioso con Gesù fa tanto bene alla Chiesa».

612



Capitolo V



LA PREGHIERA e ALCUNI SANTI





SOMMARIO

- 1) GIACOBBE
- 2) MOSE'
- 3) DAVIDE
- 4) ELIA
- 5) MARIA SS.MA
- 6) SANT'AGOSTINO
- 7) SANT'IGNAZIO DI LOYOLA
- 8) SANT'ALFONSO
- 9) SANTO CURATO D'ARS
- 10) COMUNIONE DEI SANTI

613



Fin da piccoli, tra loro c'è rivalità, e non sarà mai superata in seguito.

Giacobbe è il secondogenito – erano gemelli -, ma con l'inganno riesce a carpire al padre Isacco la benedizione e il dono della primogenitura (cfr Gen 25,19-34). È solo la prima di una lunga serie di astuzie di cui questo uomo spregiudicato è capace.

Anche il nome "Giacobbe" significa qualcuno che ha scaltrezza nel muoversi.

616



1) GIACOBBE E LA LOTTA NELLA PREGHIERA

PAPA FRANCESCO, *catechesi del mercoledì*, 10-6-2020



614



Costretto a fuggire lontano dal fratello, nella sua vita pare riuscire in ogni impresa.

È abile negli affari: si arricchisce molto, diventando proprietario di un gregge enorme.

Con tenacia e pazienza riesce a sposare la più bella delle figlie di Labano, di cui era veramente innamorato.

Giacobbe – diremmo con linguaggio moderno – è un uomo che "si è fatto da solo", con l'ingegno, la scaltrezza, riesce a conquistare tutto ciò che desidera.

617



Proseguiamo la nostra catechesi sul tema della preghiera.

Il libro della Genesi, attraverso le vicende di uomini e donne di epoche lontane, ci racconta storie in cui noi possiamo rispecchiare la nostra vita.

Nel ciclo dei patriarchi, troviamo anche quella di un uomo che aveva fatto della scaltrezza la sua dote migliore: Giacobbe.

Il racconto biblico ci parla del difficile rapporto che Giacobbe aveva con suo fratello Esaù.

615



Ma gli manca qualcosa.

Gli manca il rapporto vivo con le proprie radici.

E un giorno sente il richiamo di casa, della sua antica patria, dove ancora viveva Esaù, il fratello con cui sempre era stato in pessimi rapporti.

Giacobbe parte e compie un lungo viaggio con una carovana numerosa di persone e animali, finché arriva all'ultima tappa, al torrente Jabbok.

618





Qui il libro della Genesi ci offre una pagina memorabile (cfr 32,23-33).



Racconta che il patriarca, dopo aver fatto attraversare il torrente a tutta la sua gente e tutto il bestiame – che era tanto -, rimane da solo sulla sponda straniera.

E pensa: che cosa lo attende per l'indomani?

Che atteggiamento assumerà suo fratello Esaù, al quale aveva rubato la primogenitura?

619



Gli cambia il nome, gli cambia la vita, gli cambia l'atteggiamento; ti chiamerai Israele.



Allora anche Giacobbe chiede all'altro: «Svelami il tuo nome».

Quello non glielo rivela, ma in compenso lo benedice.

E Giacobbe capisce di aver incontrato Dio «faccia a faccia» (cfr 32,30-31).

Lottare con Dio: una metafora della preghiera.

622



La mente di Giacobbe è un turbinio di pensieri ...

E, mentre si fa buio, all'improvviso uno sconosciuto lo afferra e comincia a lottare con lui.



Il Catechismo spiega: «La tradizione spirituale della Chiesa ha visto in questo racconto il simbolo della preghiera come combattimento della fede e vittoria della perseveranza» (CCC, 2573).

Giacobbe lottò per tutta la notte, senza mai lasciare la presa del suo avversario.

620



Altre volte Giacobbe si era mostrato capace di dialogare con Dio, di sentirlo come presenza amica e vicina.



Ma in quella notte, attraverso una lotta che si protrae a lungo e che lo vede quasi soccombere, il patriarca esce cambiato.

Cambio del nome, cambio del modo di vivere e cambio della personalità: esce cambiato.

Per una volta non è più padrone della situazione -la sua scaltrezza non serve-, non è più l'uomo stratega e calcolatore;

623



Alla fine viene vinto, colpito dal suo rivale al nervo sciatico, e da allora sarà zoppo per tutta la vita.



Quel misterioso lottatore chiede il nome al patriarca e gli dice:

«Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele, perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!» (32,29).

Come a dire: non sarai mai l'uomo che cammina così, ma dritto.

621



Dio lo riporta alla sua verità di mortale che trema e ha paura, perché Giacobbe nella lotta aveva paura.



Per una volta Giacobbe non ha altro da presentare a Dio che la sua fragilità e la sua impotenza, anche i suoi peccati.

Ed è questo Giacobbe a ricevere da Dio la benedizione, con la quale entra zoppicando nella terra promessa:

vulnerabile, e vulnerato, ma con il cuore nuovo.

624





Una volta ho sentito dire a un uomo anziano – buon uomo, buon cristiano, ma peccatore che aveva tanta fiducia in Dio - diceva:

“Dio mi aiuterà; non mi lascerà da solo. Entrerò in paradiso, zoppicando, ma entrerò”.

Giacobbe, prima era uno sicuro di sé, confidava nella propria scaltrezza.

Era un uomo impermeabile alla grazia, refrattario alla misericordia; non conosceva cosa fosse la misericordia.

625



Dio ci darà un nome nuovo, che contiene il senso di tutta la nostra vita;

ci cambierà il cuore e ci darà la benedizione riservata a chi si è lasciato cambiare da Lui.

Questo è un bell’invito a lasciarci cambiare da Dio.

Lui sa come farlo, perché conosce ognuno di noi.

“Signore, Tu mi conosci”, può dirlo ognuno di noi.

“Signore, Tu mi conosci. Cambiami”.

628



“Qui sono io, comando io!”, non riteneva di avere bisogno di misericordia.

Ma Dio ha salvato ciò che era perduto.

Gli ha fatto capire che era limitato, che era un peccatore che aveva bisogno di misericordia e lo salvò.

Tutti quanti noi abbiamo un appuntamento nella notte con Dio, nella notte della nostra vita, nelle tante notti della nostra vita: momenti oscuri, momenti di peccati, momenti di disorientamento.

626



2) MOSE'

Papa Francesco, *Catechesi del mercoledì*, 17-6-2020



629



Lì c'è un appuntamento con Dio, sempre.

Egli ci sorprenderà nel momento in cui non ce lo aspettiamo, in cui ci troveremo a rimanere veramente da soli.

In quella stessa notte, combattendo contro l'ignoto, prenderemo coscienza di essere solo poveri uomini - mi permetto di dire “poveracci” - ma, proprio allora, nel momento in cui ci sentiamo “poveracci”, non dovremo temere: perché in quel momento

627



“Quando Dio lo chiama, Mosè è umanamente “un fallito”.

Il libro dell’Esodo ce lo raffigura nella terra di Madian come un fuggiasco.

Da giovane aveva provato pietà per la sua gente, e si era anche schierato in difesa degli oppressi.

Ma presto scopre che, nonostante i buoni propositi, dalle sue mani non sgorga giustizia, semmai violenza.

Ecco frantumarsi i sogni di gloria:

630





Mosè non è più un funzionario promettente, destinato ad una rapida carriera, ma uno che si è giocato le opportunità, e ora pascola un gregge che non è nemmeno suo. Ed è proprio nel silenzio del deserto di Madian che Dio convoca Mosè alla rivelazione del roveto ardente: «Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe». Mosè allora si coprì il volto, perché aveva paura di guardare verso Dio» (Es 3,6).

631



Non ci viene di pregare. Ed è per questa sua debolezza, oltre che per la sua forza, che ne rimaniamo colpiti. Incaricato da Dio di trasmettere la Legge al suo popolo, fondatore del culto divino, mediatore dei misteri più alti, non per questo motivo cesserà di intrattenere stretti legami di solidarietà con il suo popolo, specialmente nell'ora della tentazione e del peccato. Sempre attaccato al popolo.

634



A Dio che parla, che lo invita a prendersi nuovamente cura del popolo d'Israele, Mosè oppone le sue paure, le sue obiezioni: non è degno di quella missione, non conosce il nome di Dio, non verrà creduto dagli israeliti, ha una lingua che balbetta ... E così tante obiezioni.

La parola che fiorisce più spesso sulle labbra di Mosè, in ogni preghiera che rivolge a Dio, è la domanda: "perché?". Perché mi hai inviato?

632



Mosè mai ha perso la memoria del suo popolo. E questa è una grandezza dei pastori: non dimenticare il popolo, non dimenticare le radici. È quanto Paolo dice al suo amato giovane Vescovo Timoteo: "Ricordati di tua mamma e di tua nonna, delle tue radici, del tuo popolo". Mosè è tanto amico di Dio da poter parlare con lui faccia a faccia (cfr Es 33,11);

635



Perché vuoi liberare questo popolo? Nel Pentateuco c'è perfino un passaggio drammatico, dove Dio rinfaccia a Mosè la sua mancanza di fiducia, mancanza che gli impedirà l'ingresso nella terra promessa (cfr Nm 20,12). Con questi timori, con questo cuore che spesso vacilla, come può pregare Mosè? Anzi, Mosè appare uomo come noi.

E anche questo succede a noi: quando abbiamo dei dubbi, ma come possiamo pregare?

633



E resterà tanto amico degli uomini da provare misericordia per i loro peccati, per le loro tentazioni, per le improvvise nostalgie che gli esuli rivolgono al passato, ripensando a quando erano in Egitto. Mosè non rinnega Dio, ma neppure rinnega il suo popolo. È coerente con il suo sangue, è coerente con la voce di Dio. Mosè non è dunque condottiero autoritario e dispotico;

636





anzi, il libro dei Numeri lo definisce “più umile e mansueto di ogni uomo sulla terra” (cfr 12,3).

Nonostante la sua condizione di privilegiato, Mosè non cessa di appartenere a quella schiera di poveri in spirito che vivono facendo della fiducia in Dio il viatico del loro cammino.

È un uomo del popolo.

Così, il modo più proprio di pregare di Mosè sarà l’intercessione (cfr CCC, 2574).

637



È il ponte, è l’intercessore.

Ambedue, il popolo e Dio, e lui è in mezzo.

Non vende la sua gente per far carriera.

Non è un arrampicatore, è un intercessore: per la sua gente, per la sua carne, per la sua storia, per il suo popolo e per Dio che lo ha chiamato.

È il ponte.

Che bell’esempio per tutti i pastori che devono essere “ponte”.

640



La sua fede in Dio fa tutt’uno con il senso di paternità che nutre per la sua gente.

La Scrittura lo raffigura abitualmente con le mani tese verso l’alto, verso Dio, quasi a far da ponte con la sua stessa persona tra cielo e terra.

Perfino nei momenti più difficili, perfino nel giorno in cui il popolo ripudia Dio e lui stesso come guida per farsi un vitello d’oro, Mosè non se la sente di mettere da parte la sua gente.

638



Per questo, li si chiama pontifex, ponti.

I pastori sono dei ponti fra il popolo al quale appartengono e Dio, al quale appartengono per vocazione.

Così è Mosè: “Perdona Signore il loro peccato, altrimenti se Tu non perdoni, cancellami dal tuo libro che hai scritto.

Non voglio fare carriera con il mio popolo”.

641



È il mio popolo.

È il tuo popolo.

È il mio popolo.

Non rinnega Dio né il popolo.

E dice a Dio:

«Questo popolo ha commesso un grande peccato: si sono fatti un dio d’oro.

Ma ora, se tu perdonassi il loro peccato ...

Altrimenti, cancellami dal tuo libro che hai scritto!» (Es 32,31-32).

Mosè non baratta il popolo.

639



E questa è la preghiera che i veri credenti coltivano nella loro vita spirituale.

Anche se sperimentano le mancanze delle persone e la loro lontananza da Dio, questi oranti non le condannano, non le rifiutano.

L’atteggiamento dell’intercessione è proprio dei santi, che, ad imitazione di Gesù, sono “ponti” tra Dio e il suo popolo.

Mosè, in questo senso, è stato il più grande profeta di Gesù, nostro avvocato e intercessore (cfr CCC,2577).

642





E anche oggi, Gesù è il pontifex, è il ponte fra noi e il Padre.

E Gesù intercede per noi, fa vedere al Padre le piaghe che sono il prezzo della nostra salvezza e intercede.

E Mosè è figura di Gesù che oggi prega per noi, intercede per noi.

Mosè ci sprona a pregare con il medesimo ardore di Gesù, a intercedere per il mondo, a ricordare che esso, nonostante tutte le sue fragilità, appartiene sempre a Dio.

643



Tutti appartengono a Dio. I più brutti peccatori, la gente più malvagia, i dirigenti più corrotti, sono figli di Dio e Gesù sente questo e intercede per tutti.

E il mondo vive e prospera grazie alla benedizione del giusto, alla preghiera di pietà, a questa preghiera di pietà, il santo, il giusto, l'intercessore, il sacerdote, il Vescovo, il Papa, il laico, qualsiasi battezzato, eleva incessante per gli uomini, in ogni luogo e in ogni tempo della storia. Pensiamo a Mosè, l'intercessore. E quando ci viene voglia di condannare qualcuno e ci arrabbiamo dentro-arrabbiarsi fa bene ma condannare non fa bene -intercediamo per lui: questo ci aiuterà tanto».

644



Il *Compendio del Catechismo della Chiesa* scrive: "La preghiera di Mosè è tipica della preghiera contemplativa: Dio, che chiama Mosè dal Roveto ardente, s'intrattiene spesso e a lungo con lui «faccia a faccia, come un uomo con il suo amico» (Es 33,11). Da questa intimità con Dio, Mosè attinge la forza per intercedere con tenacia a favore del popolo: la sua preghiera prefigura così l'intercessione dell'unico mediatore, Cristo Gesù" (n. 537).

645



3) DAVIDE E LA PREGHIERA

PAPA FRANCESCO,

Catechesi del mercoledì 24 - 06 - 2020



646



Davide il pastorello del gregge di lesse il Betlemmita,
 Davide l'unto del Signore,
 Davide il compositore dall'animo sensibile e attento,
 Davide l'audace e il coraggioso disponibile ad affrontare un
 guerriero temibile come Golia per difendere il proprio
 popolo oppresso dai Filistei.
 Sono queste le sfaccettature della sua persona.

647



Nel nostro itinerario di catechesi sulla preghiera, oggi incontriamo il re Davide.

Prediletto da Dio fin da ragazzo, viene scelto per una missione unica, che rivestirà un ruolo centrale nella storia del popolo di Dio e della nostra stessa fede.

Nei Vangeli, Gesù è chiamato più volte "figlio di Davide"; infatti, come lui, nasce a Betlemme.

Dalla discendenza di Davide, secondo le promesse, viene il Messia: un Re totalmente secondo il cuore di Dio, in perfetta obbedienza al Padre, la cui azione realizza fedelmente il suo piano di salvezza (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2579).

648





La vicenda di Davide comincia sui colli intorno a Betlemme, dove pascola il gregge del padre, lesse.

È ancora un ragazzo, ultimo di molti fratelli.

Tanto che quando il profeta Samuele, per ordine di Dio, si mette in cerca del nuovo re, sembra quasi che suo padre si sia dimenticato di quel figlio più giovane (cfr 1Sam 16,1-13).

Lavorava all'aria aperta: lo pensiamo amico del vento, dei suoni della natura, dei raggi del sole.

Ha una sola compagnia per confortare la sua anima: la cetra; e nelle lunghe giornate in solitudine ama suonare e cantare al suo Dio.

Giocava anche con la fionda.



649



Un secondo tratto caratteristico presente nella vocazione di Davide è il suo *animo di poeta*.



Da questa piccola osservazione deduciamo che Davide non è stato un uomo volgare, come spesso può capitare a individui costretti a vivere a lungo isolati dalla società.

È invece una persona sensibile, che ama la musica e il canto.

La cetra lo accompagnerà sempre: a volte per innalzare a Dio un inno di gioia (cfr 2Sam 6,16), altre volte per esprimere un lamento, o per confessare il proprio peccato (cfr Sal 51,3).

652



Davide, dunque, è prima di tutto *un pastore*: un uomo che si prende cura degli animali, che li difende al sopraggiungere del pericolo, che provvede al loro sostentamento.

Quando Davide, per volere di Dio, dovrà preoccuparsi del popolo, non compirà azioni molto diverse rispetto a queste.

È perciò che nella Bibbia l'immagine del pastore ricorre spesso. Anche Gesù si definisce "il buon pastore", il suo comportamento è diverso da quello del mercenario; Lui offre la sua vita in favore delle pecore, le guida, conosce il nome di ciascuna di esse (cfr Gv 10,11-18).



650



Il mondo che si presenta ai suoi occhi non è una scena muta: il suo sguardo coglie, dietro il dipanarsi delle cose, un mistero più grande.



La preghiera nasce proprio da lì: dalla convinzione che la vita non è qualcosa che ci scivola addosso, ma un mistero stupefacente, che in noi provoca

la poesia, la musica, la gratitudine, la lode, oppure il lamento, la supplica.

653



Dal suo primo mestiere, Davide ha imparato molto.

Così, quando il profeta Natan gli rinfaccerà il suo gravissimo peccato (cfr 2Sam 12,1-15),

Davide capirà subito di essere stato un cattivo pastore, di aver depredato un altro uomo dell'unica pecora che lui amava,

di non essere più un umile servitore,

ma un ammalato di potere,
un braconiere che uccide e depreda.



651



Quando a una persona manca quella dimensione poetica, diciamo, quando manca la poesia, la sua anima zoppica. La tradizione vuole perciò che Davide sia il grande artefice della composizione dei salmi.



Essi recano spesso, all'inizio, un riferimento esplicito al re d'Israele, e ad alcune delle vicende più o meno nobili della sua vita.

654





Davide ha dunque un sogno: quello di essere un buon pastore.

Qualche volta riuscirà ad essere all'altezza di questo compito, altre volte meno;

ciò che però importa, nel contesto della storia della salvezza, è il suo essere profezia di un altro Re, di cui lui è solo annuncio e prefigurazione.

655



Tutto può diventare parola rivolta al "Tu" che sempre ci ascolta.

Davide, che ha conosciuto la solitudine, in realtà, solo non lo è stato mai!

E in fondo questa è la potenza della preghiera, in tutti coloro che le danno spazio nella loro vita.

La preghiera ti dà nobiltà, e Davide è nobile perché prega.

Ma è un carnefice che prega, si pente e la nobiltà ritorna grazie alla preghiera.

La preghiera ci dà nobiltà: essa è in grado di assicurare la relazione con Dio, che è il vero Compagno di cammino dell'uomo, in mezzo alle mille traversie della vita,

658



Guardiamo Davide, pensiamo a Davide.

Santo e peccatore, perseguitato e persecutore, vittima e carnefice, che è una contraddizione.

Davide è stato tutto questo, insieme.

E anche noi registriamo nella nostra vita tratti spesso opposti; nella trama del vivere, tutti gli uomini peccano spesso di incoerenza.

C'è un solo filo rosso, nella vita di Davide, che dà unità a tutto ciò che accade: la sua preghiera.

Quella è la voce che non si spegne mai.



656



buone o cattive: ma sempre la preghiera.

Grazie, Signore.

Ho paura, Signore.

Aiutami, Signore.

Perdonami, Signore.

È tanta la fiducia di Davide che, quando era perseguitato ed è dovuto fuggire, non lasciò che alcuno lo difendesse:

"Se il mio Dio mi umilia così, Lui sa",

perché la nobiltà della preghiera ci lascia nelle mani di Dio.

Quelle mani piagate di amore:

le uniche mani sicure che noi abbiamo.



659



Davide santo, prega; Davide peccatore, prega; Davide perseguitato, prega; Davide persecutore, prega; Davide vittima, prega. Anche Davide carnefice, prega.

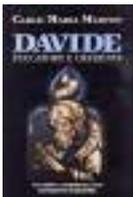
Questo è il filo rosso della sua vita.

Un uomo di preghiera.

Quella è la voce che non si spegne mai: che assuma i toni del giubilo, o quelli del lamento, è sempre la stessa preghiera, solo la melodia cambia.

E così facendo Davide ci insegna a far entrare tutto nel dialogo con Dio: la gioia come la colpa,

l'amore come la sofferenza, l'amicizia quanto una malattia.



657



4) ELIA

PAPA FRANCESCO,

Catechesi del mercoledì, 7-10-2020



660





Incontriamo uno dei personaggi più avvincenti di tutta la Sacra Scrittura: il profeta Elia.



Egli travalica i confini della sua epoca e possiamo scorgere la sua presenza anche in alcuni episodi del Vangelo.

Compare al fianco di Gesù, insieme a Mosè, nel momento della Trasfigurazione (cfr Mt 17,3).

Gesù stesso si rifà alla sua figura per accreditare la testimonianza di Giovanni Battista (cfr Mt 17,10-13).

661



È l'esempio di tutte le persone di fede che conoscono tentazioni e sofferenze, ma non vengono meno all'ideale per cui sono nate. La preghiera è la linfa che alimenta costantemente la sua esistenza.



Per questo è uno dei personaggi più cari alla tradizione monastica, tanto che alcuni lo hanno eletto come padre spirituale della vita consacrata a Dio.

Elia è l'uomo di Dio, che si erge a difensore del primato dell'Altissimo.

664



Nella Bibbia, Elia compare all'improvviso, in maniera misteriosa, provenendo da un piccolo villaggio del tutto marginale (cfr 1Re 17,1); e alla fine uscirà di scena, sotto gli occhi del discepolo Eliseo, su un carro di fuoco che lo porta in cielo (cfr 2Re 2,11-12).



È dunque un uomo senza un'origine precisa, e soprattutto senza una fine, rapito in cielo:

per questo il suo ritorno era atteso prima dell'avvento del Messia, come un precursore. Così si attendeva il ritorno di Elia.

662



Eppure, anche lui è costretto a fare i conti con le proprie fragilità.



Difficile dire quali esperienze gli furono più utili: se la sconfitta dei falsi profeti sul monte Carmelo (cfr 1Re 18,20-40), oppure lo smarrimento in cui constata di "non essere migliore dei suoi padri" (cfr 1Re 19,4).

Nell'animo di chi prega, il senso della propria debolezza è più prezioso dei momenti di esaltazione, quando pare che la vita sia una cavalcata di vittorie e di successi.

665



La Scrittura ci presenta Elia come un uomo dalla fede cristallina: nel suo stesso nome, che potrebbe significare "Jahvè è Dio", è racchiuso il segreto della sua missione.



Sarà così per tutta la vita: uomo integerrimo, incapace di compromessi meschini.

Il suo simbolo è il fuoco, immagine della potenza purificatrice di Dio.

Lui per primo sarà messo a dura prova, e rimarrà fedele.

663



Nella preghiera succede sempre questo: momenti di preghiera che noi sentiamo che ci tirano su, anche di entusiasmo, e momenti di preghiera di dolore, di aridità, di prove.



La preghiera è così: lasciarsi portare da Dio e lasciarsi anche bastonare da situazioni brutte e anche dalle tentazioni.

Questa è una realtà che si ritrova in tante altre vocazioni bibliche, anche nel Nuovo Testamento, pensiamo ad esempio a San Pietro e a San Paolo.

666





Anche la loro vita era così: momenti di esaltazione e momenti di abbassamento, di sofferenza.

Elia è l'uomo di vita contemplativa e, nello stesso tempo, di vita attiva, preoccupato delle vicende del suo tempo, capace di scagliarsi contro il re e la regina, dopo che questi avevano fatto uccidere Nabot per impossessarsi della sua vigna (cfr 1Re 21,1-24).

667



I credenti si comportano così, fanno tante ingiustizie, perché non sono andati prima dal Signore a pregare, a discernere cosa devono fare.

Le pagine della Bibbia lasciano supporre che anche le fede di Elia abbia conosciuto un progresso: anche lui è cresciuto nella preghiera, l'ha raffinata poco per volta.

Il volto di Dio è diventato per lui più nitido durante il cammino.

670



Quanto bisogno abbiamo di credenti, di cristiani zelanti, che agiscono davanti a persone che hanno responsabilità dirigenziale con il coraggio di Elia, per dire: "Questo non va fatto! Questo è un assassinio!".

Abbiamo bisogno dello spirito di Elia.

Egli ci mostra che non deve esistere dicotomia nella vita di chi prega: si sta davanti al Signore e si va incontro ai fratelli a cui Lui invia.

668



Fino a raggiungere il suo culmine in quell'esperienza straordinaria, quando Dio si manifesta a Elia sul monte (cfr 1Re 19,9-13).

Si manifesta non nella tempesta impetuosa, non nel terremoto o nel fuoco divorante, ma nel «mormorio di un vento leggero» (v.12).

O meglio, una traduzione che riflette bene quell'esperienza: in un filo di silenzio sonoro.

671



La preghiera non è un rinchiudersi con il Signore per truccarsi l'anima: no, questo non è preghiera, questa è finta di preghiera.

La preghiera è un confronto con Dio e un lasciarsi inviare a servire i fratelli.

Il banco di prova della preghiera è l'amore concreto per il prossimo.

E viceversa: i credenti agiscono nel mondo dopo aver prima taciuto e pregato;

altrimenti la loro azione è impulsiva, è priva di discernimento, è un correre affannoso senza meta.

669



Così si manifesta Dio a Elia.

È con questo segno umile che Dio comunica con Elia, che in quel momento è un profeta fuggiasco che ha smarrito la pace.

Dio viene incontro a un uomo stanco, un uomo che pensava di aver fallito su tutti i fronti, e con quella brezza gentile, con quel filo di silenzio sonoro fa tornare nel suo cuore la calma e la pace.

672





Questa è la vicenda di Elia, ma sembra scritta per tutti noi. In qualche sera possiamo sentirci inutili e soli. È allora che la preghiera verrà e busserà alla porta del nostro cuore. Un lembo del mantello di Elia lo possiamo raccogliere tutti noi, come ha raccolto la metà del mantello il suo discepolo Eliseo.

673



E anche se avessimo sbagliato qualcosa, o ci sentissimo minacciati e impauriti, tornando davanti Dio con la preghiera, ritorneranno come per miracolo anche la serenità e la pace. Questo è quello che ci insegna l'esempio di Elia.

674



5) PREGHIERA CON MARIA

PAPA FRANCESCO,
Catechesi del mercoledì, 24-3-2021



«Oggi la catechesi è dedicata alla preghiera in comunione con Maria, e ricorre proprio alla vigilia della solennità dell'Annunciazione. Sappiamo che la via maestra della preghiera cristiana è l'umanità di Gesù.

675



Infatti, la confidenza tipica dell'orazione cristiana sarebbe priva di significato se il Verbo non si fosse incarnato, donandoci nello Spirito la sua relazione filiale con il Padre.

Abbiamo sentito, nella lettura, di quel raduno dei discepoli, le pie donne e Maria, pregando, dopo l'Ascensione di Gesù: è la prima comunità cristiana che aspettava il dono di Gesù, la promessa di Gesù.

676



Cristo è il Mediatore, il ponte che attraversiamo per rivolgerci al Padre (cfr CCC, 2674).

È l'unico Redentore: non ci sono co-redentori con Cristo.

È il Mediatore per eccellenza, è il Mediatore. Ogni preghiera che eleviamo a Dio è *per Cristo, con Cristo e in Cristo* e si realizza grazie alla sua intercessione.

Lo Spirito Santo estende la mediazione di Cristo ad ogni tempo e ogni luogo: non c'è altro nome nel quale possiamo essere salvati (cfr At 4,12).

677



Gesù Cristo: l'unico Mediatore tra Dio e gli uomini.

Dall'unica mediazione di Cristo prendono senso e valore gli altri riferimenti che il cristiano trova per la sua preghiera e la sua devozione, primo tra tutti quello alla Vergine Maria, la Madre di Gesù.

Ella occupa nella vita e, quindi, anche nella preghiera del cristiano un posto privilegiato, perché è la Madre di Gesù.

678





Le Chiese d'Oriente l'hanno spesso raffigurata come l'*Odigitria*, colei che "indica la via", cioè il Figlio Gesù Cristo.



Mi viene in mente quel bel dipinto antico dell'*Odigitria* nella cattedrale di Bari, semplice: la Madonna che mostra Gesù, nudo. Poi gli hanno messo la camicia per coprire quella nudità, ma la verità è che Gesù è ritratto nudo, ad indicare che lui, uomo nato da Maria, è il Mediatore. E lei segnala il Mediatore: lei è la *Odigitria*.

679



e poi sul Golgota, ai piedi della croce. Gesù ha esteso la maternità di Maria a tutta la Chiesa quando le ha affidato il discepolo amato, poco prima di morire in croce. Da quel momento, noi siamo collocati tutti sotto il suo manto, come si vede in certi affreschi o quadri medievali. Anche la prima antifona latina – *Sub tuum praesidium confugimus, sancta Dei Genitrix*:



682



Nell'iconografia cristiana la sua presenza è ovunque, a volte anche in grande risalto, ma sempre in relazione al Figlio e in funzione di Lui. Le sue mani, i suoi occhi, il suo atteggiamento sono un "catechismo" vivente e sempre segnalano il cardine, il centro: Gesù.



Maria è totalmente rivolta a Lui (cfr CCC, 2674). A tal punto, che possiamo dire che è più discepola che Madre. Quella segnalazione, alle nozze di Cana: Maria dice "Fate quello che Lui vi dirà".

680



la Madonna che, come Madre alla quale Gesù ci ha affidati, avvolge tutti noi; ma come Madre, non come dea, non come corredentrica: come Madre.



È vero che la pietà cristiana sempre le dà dei titoli belli, come un figlio alla mamma: quante cose belle dice un figlio alla mamma alla quale vuole bene! Ma stiamo attenti: le cose belle che la Chiesa e i Santi dicono di Maria nulla tolgono all'unicità redentrica di Cristo.

683



Sempre segnala Cristo; ne è la prima discepola.



Questo è il ruolo che Maria ha occupato per tutta la sua vita terrena e che conserva per sempre: essere l'umile ancella del Signore, niente di più. A un certo punto, nei Vangeli, ella sembra quasi scomparire; ma ritorna nei momenti cruciali, come a Cana, quando il Figlio, grazie al suo intervento premuroso, fece il primo "segno" (cfr Gv 2,1-12),

681



Lui è l'unico Redentore.



Sono espressioni d'amore come un figlio alla mamma – alcune volte esagerate. Ma l'amore, noi sappiamo, sempre ci fa fare cose esagerate, ma con amore. E così abbiamo cominciato a pregarla con alcune espressioni a lei dirette, presenti nei Vangeli: "piena di grazia", "benedetta fra le donne" (cfr CCC, 2676s.).

684





Nella preghiera dell'Ave Maria sarebbe presto approdato anche il titolo *"Theotokos"*, "Madre di Dio", sancito dal Concilio di Efeso.



E, analogamente a come avviene nel Padre Nostro, dopo la lode aggiungiamo la supplica: chiediamo alla Madre di pregare per noi peccatori, perché interceda con la sua tenerezza, "adesso e nell'ora della nostra morte". Adesso, nelle concrete situazioni della vita, e nel momento finale, perché ci accompagni – come Madre, come prima discepola –

685



Come e più di ogni buona madre, Maria ci difende nei pericoli, si preoccupa per noi, anche quando noi siamo presi dalle nostre cose e perdiamo il senso del cammino, e mettiamo in pericolo non solo la nostra salute ma la nostra salvezza.

Maria è lì, a pregare per noi, a pregare per chi non prega.

A pregare con noi. Perché?
Perché lei è la nostra Madre».

688



nel passaggio alla vita eterna. Maria è sempre presente al capezzale dei suoi figli che partono da questo mondo.



Se qualcuno si ritrova solo e abbandonato, ella è Madre, è lì vicino, come era accanto al suo Figlio quando tutti l'avevano abbandonato.

Maria è stata ed è presente nei giorni di pandemia, vicino alle persone che purtroppo hanno concluso il loro cammino terreno in una condizione di isolamento, senza il conforto della vicinanza dei loro cari.

686



6) PREGARE come S. AGOSTINO

689



Maria è sempre lì, accanto a noi, con la sua tenerezza materna.

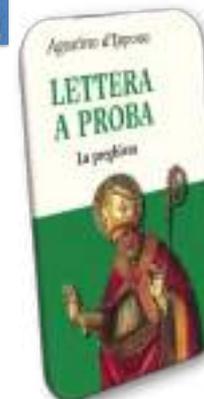
Le preghiere rivolte a lei non sono vane.



Donna del "sì", che ha accolto con prontezza l'invito dell'Angelo, risponde pure alle nostre suppliche, ascolta le nostre voci, anche quelle che rimangono chiuse nel cuore, che non hanno la forza di uscire ma che Dio conosce meglio di noi stessi.

Le ascolta come Madre.

687



Dalla «Lettera a Proba» di sant'Agostino, vescovo

(Lett. 130, 9, 18 - 10, 20; CSEL 44, 60-63)

(Per intero; brevi stralci sono presenti in
altra parte del volume)

690

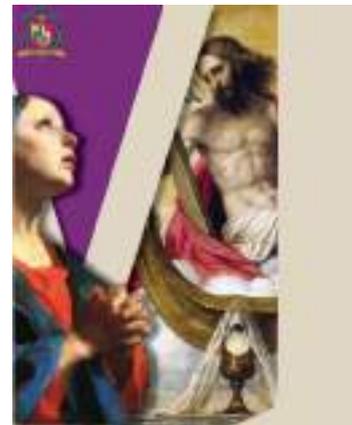




Manteniamo sempre vivo il desiderio della vita beata, che ci viene dal Signore Dio e non cessiamo mai di pregare.

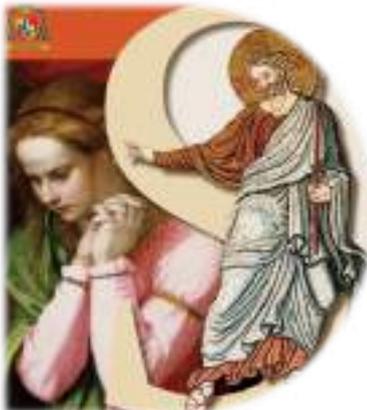
1) Ma, a questo fine, è necessario che stabiliamo certi tempi fissi per richiamare alla nostra mente il dovere della preghiera, distogliendola da altre occupazioni o affari, che in qualche modo raffreddano il nostro desiderio, ed eccitandoci con le parole dell'orazione a concentrarci in ciò che desideriamo.

691



Esse, poi, devono contare su un atteggiamento fatto di fiduciosa attesa dinanzi a Dio, più che ambire la manifestazione reclamistica dinanzi agli uomini.

694



Facendo così, eviteremo che il desiderio, tendente a intiepidirsi, si raffreddi del tutto o si estingua per mancanza di un frequente stimolo.

692



3) Stando così le cose, non è certo male o inutile pregare a lungo, quando si è liberi, cioè quando non si è impediti dal dovere di occupazioni buone o necessarie. Però anche in questo caso, come ho detto, si deve sempre pregare con quel desiderio.

695



2) La raccomandazione dell'Apostolo: «In ogni necessità esponete a Dio le vostre richieste» (Fil 4, 6) non si deve intendere nel senso che dobbiamo portarle a conoscenza di Dio. Egli infatti le conosceva già prima che fossero formulate. Esse devono divenire piuttosto maggiormente vive nell'ambito della nostra coscienza.

693



4) Il pregare a lungo non è, come qualcuno crede, lo stesso che pregare con molte parole. Altro è un lungo discorso, altro uno stato d'animo prolungato. Consideriamo come del Signore stesso sia scritto che passava le notti in preghiera, e che nell'orto pregò a lungo.

Ed in ciò, che altro intendeva, se non darci l'esempio, Egli che nel tempo è l'intercessore propizio, mentre nell'eternità è, insieme al Padre, colui che ci esaudisce?

696





Sappiamo che gli eremiti d'Egitto fanno preghiere frequenti, ma tutte brevissime. Esse sono rapidi messaggi che partono all'indirizzo di Dio. Così l'attenzione dello spirito, tanto necessaria a chi prega, rimane sempre desta e fervida e non si assopisce per la durata eccessiva dell'orazione.

697



Il dovere della preghiera si adempie meglio con i gemiti che con le parole, più con le lacrime, che con i discorsi. Dio, infatti, «pone davanti al suo cospetto le nostre lacrime» (Sal 55, 9 volg.), e il nostro gemito non rimane nascosto (cfr Sal 37, 10) a lui che tutto ha creato per mezzo del suo Verbo, e non cerca le parole degli uomini.

700



E in ciò essi mostrano anche abbastanza chiaramente che non si deve voler insistere in un prolungato sforzo di concentrazione, quando si vede che non può durare oltre un certo tempo, e d'altra parte non si deve interrompere alla leggera o bruscamente la preghiera, quando si vede che la presenza vigile della mente può continuare.

698

7) Sant'Ignazio di Loyola: suggerimenti sul come pregare



701



Lungi dunque dalla preghiera ogni verbosità, ma non si tralasci la supplica insistente, se perdura il fervore e l'attenzione. Il servirsi di molte parole nella preghiera equivale a trattare una cosa necessaria con parole superflue. Il pregare consiste nel bussare alla porta di Dio e invocarlo con insistente e devoto ardore del cuore.

699



Nel libro degli Esercizi Spirituali, S. Ignazio di Loyola indica diversi modi di pregare.



Tra questi vi sono i cosiddetti "tre modi di pregare" (S. Ignazio di Loyola, Esercizi spirituali, nn. 238-260) che sono adatti a tutti.

Primo modo di pregare.

È un esame di coscienza meditato, che aiuta a conoscere meglio le personali inclinazioni al peccato, ma anche a progredire nella conoscenza dei fondamenti cristiani e dei doni di Dio.

702





In che cosa consiste?

All'inizio un momento di raccoglimento, per entrare con più consapevolezza in preghiera. Una preghiera preparatoria, per chiedere possibilità di vivere bene questo momento, conoscere i miei errori e la forza di correggermi. Il passo successivo consiste nell'esaminare la materia, suddivisa in quattro parti: i dieci Comandamenti, i sette vizi capitali, le tre facoltà umane (memoria, intelletto, volontà) e i cinque sensi del corpo. Quanto tempo? Almeno mezzora.



703



scelgo una preghiera tra quelle abituali

(es. Padre Nostro, Ave Maria, Credo)

mi fermo su ogni parola, alla quale scoprirò che sono legate immagini, significati, miei ricordi personali. Posso sostare mezzora ma non più di un'ora.



706



Concludo con un dialogo familiare col Signore, chiedendo e ringraziando.



Questo primo modo si presta a molte utilizzazioni pratiche, perché l'elenco della materia non è vincolante.

Ad esempio, consente agli appartenenti a Vita Religiosa e Consacrata una verifica sul significato delle regole e dei voti e sulla fedeltà agli stessi.

Può esser poi utilizzato come preparazione più approfondita per la Confessione.

704



Se il tempo non è sufficiente a esaurire la materia, questa stessa può essere ripresa un altro giorno: ad esempio, mi fermo per tutto il tempo sulla parola Padre, che si lega a Dio Creatore, ma anche mi fa pensare al mio padre naturale. E così da queste considerazioni nascono pensieri, affetti del cuore, desideri,



a volte anche tristezze.

707



Secondo modo di pregare

È una meditazione semplice sulle preghiere cosiddette tradizionali, per riscoprirne profondità e gusto.

Come si fa?

Anche qui un momento di raccoglimento iniziale, per entrare con più consapevolezza in preghiera;

una preghiera preparatoria per chiedere possibilità di vivere bene questo momento, apprezzare e gustare la profonda essenzialità di queste preghiere;



705



Un dialogo a tu per tu con la persona alla quale la preghiera era rivolta

(es. Dio Padre o Maria o Gesù), per domandare ciò di cui mi sento più bisognoso.

Il fine è tradurre in propositi concreti gli affetti e i desideri che scaturiscono dalla preghiera, sempre legata alla vita di ognuno di noi.



708





Due precisazioni:

Le preghiere cosiddette tradizionali parlano di Gesù, del Padre, di Maria, dello Spirito Santo e così via.

Già dall'inizio tengo presente la persona che è descritta nella preghiera.

Altro punto significativo e molto pratico riguarda l'atteggiamento del corpo: fissare gli occhi su un punto o di chiuderli, per evitare che l'occhio, captando immagini esterne, provochi distrazioni e interferenze.



709



L'esercizio si può estendere ad altre preghiere liturgiche, quali i Salmi e le Preghiere Eucaristiche della Messa, e può essere utile soprattutto a quanti sono tenuti alla recita ordinaria del Salterio nella Liturgia delle Ore

e alla quotidiana celebrazione dell'Eucarestia, specie nei periodi di aridità.

Però può servirsene ogni buon cristiano che abbia il desiderio di andare oltre l'apparente semplicità delle preghiere tradizionali, per approfondire e arricchire il valore delle singole parole.



710



Terzo modo di pregare

Tende a una preghiera che si distacchi sempre più dal pensare per coinvolgere maggiormente il cuore.

È legato al modo precedente, in quanto ha in comune i medesimi atti preparatori e la stessa materia.



L'elemento caratteristico del terzo modo, rispetto al secondo, è la maniera di procedere.

Perché?

711



Dopo la preparazione e dopo aver scelto la preghiera, utilizzo il ritmo respiratorio.

Cioè ad ogni respiro unisco una parola del *Pater* o di un'altra preghiera scelta.

Ricorda i metodi orientali, ma non cerco qui la pacificazione interiore, bensì pensieri, sentimenti e affetti legati a quella parola, senza più bisogno di sforzi mentali anche minimi (come avveniva nel secondo modo).

Ripercorro dunque la preghiera parola per parola, al ritmo respiratorio.



712



A ogni respiro una parola, alla quale si uniranno senza sforzo e in modo immediato sentimenti, pensieri, ricordi, tutto nello spazio di un respiro.



L'acquisizione di un regolare e lento ritmo respiratorio è strumentale ad una immersione più profonda nel mistero di Dio,

senza necessità di soste prolungate sulle parole.

Una singolarità, rispetto agli altri due modi, è l'assenza di indicazioni circa il dialogo finale, non perché non sia importante, quanto perché, in fondo, questo esercizio in sé è come un lungo colloquio.

713



E' possibile un impiego molteplice di tale modo nei vari campi dell'orazione.

Infatti, oltre che favorire una maggiore interiorizzazione delle preghiere tradizionali ed evitare che diventino



formule meccaniche, può essere di grande utilità nella recita della Liturgia delle Ore.

Unire al salmo il ritmo respiratorio permette di dare risalto ai vari versetti, specie i più espressivi, e di gustarne la profondità, soprattutto quando, per via dell'aridità o di difficoltà, la preghiera diventa una routine.

714





Ecco ora due altre testimonianze di santi:
Sant'Alfonso e il Santo curato d'Ars.



8) Sant'Alfonso aveva coniato una famosa massima, molto elementare, che dice:
«Chi prega si salva, chi non prega si dann!».
A commento di tale frase lapidaria, aggiungeva: «Il salvarsi insomma senza pregare è difficilissimo, anzi impossibile/.

715



Anche noi, consapevoli della nostra debolezza, dobbiamo chiedere l'aiuto di Dio con umiltà, confidando sulla ricchezza della sua misericordia.

In un altro passo, sant'Alfonso dice che:
«Noi siamo poveri di tutto, ma se domandiamo non siamo più poveri.
Se noi siamo poveri, Dio è ricco» (II, 4) e ci arricchisce,
ci riempie di Se Stesso.

718



./, ma pregando il salvarsi è cosa sicura e facilissima» (II, Conclusione).

E ancora egli dice:

«Se non preghiamo, per noi non v'è scusa, perché la grazia di pregare è data ad ognuno ... se non ci salveremo, tutta la colpa sarà nostra, perché non avremo pregato» (ibid.).



716

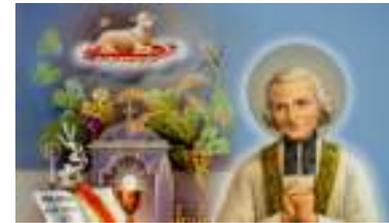


9) Santo Curato d'Ars («Catechismo» di san Giovanni Maria Vianney, *Catéchisme sur la prière*: A. Monnin, Esprit du Curé d'Ars, Parigi, 1899, pp. 87-89):

“Fate bene attenzione, miei figliuoli:

il tesoro del cristiano non è sulla terra, ma in cielo.

Il nostro pensiero perciò deve volgersi dov'è il nostro tesoro.



719



Sant'Alfonso riporta l'esempio di san Filippo Neri - molto interessante -, il quale «dal primo momento in cui si svegliava la mattina, diceva a Dio:

"Signore, tenete oggi le mani sopra Filippo, perché se no, Filippo vi tradisce"» (III, 3).

Grande realista!

Egli chiede a Dio di tenere la sua mano su di lui.



717



Questo è il bel compito dell'uomo: pregare ed amare.

Se voi pregate ed amate, ecco, questa è la felicità dell'uomo sulla terra.

La preghiera nient'altro è che l'unione con Dio.

Quando qualcuno ha il cuore puro e unito a Dio:

- è preso da una certa soavità e dolcezza che inebria,
- è purificato da una luce che si diffonde attorno a lui misteriosamente.

720





In questa unione intima, Dio e l'anima sono come due pezzi di cera fusi insieme, che nessuno può più separare.



Come è bella questa unione di Dio con la sua piccola creatura!

E' una felicità questa che non si può comprendere.

Noi eravamo diventati indegni di pregare.

Dio però, nella sua bontà, ci ha permesso di parlare con lui.

La nostra preghiera è incenso a lui quanto mai gradito.

Figliuoli miei, il vostro cuore è piccolo, ma la preghiera lo dilata e lo rende capace di amare Dio.

721



La preghiera ci fa pregustare il cielo, come qualcosa che discende a noi dal Paradiso.

Non ci lascia mai senza dolcezza.

Infatti è miele che stilla nell'anima e fa che tutto sia dolce.

Nella preghiera ben fatta, i dolori si sciolgono come neve al sole.



Anche questo ci dà la preghiera: che il tempo scorra con tanta velocità e tanta felicità dell'uomo, che non si avverte più la sua lunghezza".

722



10) PREGHIERA e COMUNIONE DEI SANTI

Papa FRANCESCO, *Catechesi del mercoledì*, 7-4-2021



«Oggi vorrei soffermarmi sul legame tra la preghiera e la comunione dei santi.

In effetti, quando preghiamo, non lo facciamo mai da soli: anche se non ci pensiamo, siamo immersi in un fiume maestoso di invocazioni che ci precede e che prosegue dopo di noi.

Nelle preghiere che troviamo nella Bibbia,

723



e che spesso risuonano nella liturgia, c'è la traccia di antiche storie, di prodigiose liberazioni, di deportazioni e tristi esili, di commossi ritorni, di lodi sgorgate davanti alle meraviglie del creato ...



E così queste voci si tramandano di generazione in generazione, in un continuo intreccio tra l'esperienza personale e quella del popolo e dell'umanità a cui apparteniamo.

Nessuno può staccarsi dalla propria storia, dalla storia del proprio popolo, sempre nelle abitudini portiamo questa eredità e anche nella preghiera.

724



Nella preghiera di lode, specialmente in quella che sboccia nel cuore dei piccoli e degli umili, riecheggia qualcosa del canto del *Magnificat* che Maria innalzò a Dio davanti alla sua parente Elisabetta; o dell'esclamazione del vecchio Simeone che, prendendo in braccio il Bambino Gesù, disse così:



«Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola» (Lc 2,29).

725



Le preghiere – quelle buone – sono “diffusive”, si propagano in continuazione, con o senza messaggi sui “social”:



dalle corsie di ospedale, dai momenti di ritrovo festoso come da quelli in cui si soffre in silenzio ...

Il dolore di ciascuno è il dolore di tutti, e la felicità di qualcuno si travasa nell'animo di altri.

Il dolore e la felicità, fanno parte dell'unica storia: sono storie che si fanno storia nella propria vita.

726





Si rivive la storia con le proprie parole, ma l'esperienza è la stessa.



Le preghiere rinascono sempre: ogni volta che congiungiamo le mani e apriamo il cuore a Dio, ci ritroviamo in una compagnia di santi anonimi e di santi riconosciuti che con noi pregano, e che per noi intercedono, come fratelli e sorelle maggiori transitati per la nostra stessa avventura umana.

Nella Chiesa non c'è un lutto che resti solitario, non c'è lacrima che sia versata nell'oblio,

727



unico Signore e Mediatore tra Dio e l'uomo. Un Santo che non ti rimanda a Gesù Cristo non è un santo, neppure cristiano.



Il Santo ti fa ricordare Gesù Cristo perché ha percorso il cammino della vita come cristiano. I Santi ci ricordano che anche nella nostra vita, pur debole e segnata dal peccato, può sbocciare la santità.

Nei Vangeli leggiamo che il primo santo "canonizzato" è stato un ladro e "canonizzato" non da un Papa, ma dallo stesso Gesù.

730



perché tutto respira e partecipa di una grazia comune.



Non è un caso che nelle antiche chiese le sepolture fossero proprio nel giardino intorno all'edificio sacro, come a dire che ad ogni Eucaristia partecipa in qualche modo la schiera di chi ci ha preceduto.

Ci sono i nostri genitori e i nostri nonni, ci sono i padrini e le madrine, ci sono i catechisti e gli altri educatori ...

Quella fede tramandata, trasmessa, che noi abbiamo ricevuto:

728



La santità è un percorso di vita, di incontro con Gesù, sia lungo sia breve, sia in un istante, ma sempre è una testimonianza.



Un Santo è la testimonianza di un uomo o una donna che ha incontrato Gesù e che ha seguito Gesù.

Non è mai troppo tardi per convertirsi al Signore, che è buono e grande nell'amore (cfr *Sal* 102,8).

Il Catechismo spiega che i santi «contemplano Dio, lo lodano e non cessano di prendersi cura

731



con la fede è stato trasmesso anche il modo di pregare, la preghiera.



I santi sono ancora qui, non lontani da noi; e le loro raffigurazioni nelle chiese evocano quella "nube di testimoni" che sempre ci circonda (cfr *Eb* 12,1).

Abbiamo sentito all'inizio la lettura del brano della Lettera agli Ebrei.

Sono testimoni che non adoriamo – beninteso, non adoriamo questi santi –, ma che veneriamo e che in mille modi diversi ci rimandano a Gesù Cristo,

729



di coloro che hanno lasciato sulla terra. [...]

La loro intercessione è il più alto servizio che rendono al disegno di Dio.



Possiamo e dobbiamoregarli di intercedere per noi e per il mondo intero» (CCC, 2683).

In Cristo c'è una misteriosa solidarietà tra quanti sono passati all'altra vita e noi pellegrini in questa: i nostri cari defunti, dal Cielo continuano a prendersi cura di noi.

Loro pregano per noi e noi preghiamo per loro, e noi preghiamo con loro.

732





Questo legame di preghiera fra noi e i Santi, cioè fra noi e la gente che è arrivata alla pienezza della vita, questo legame di preghiera lo sperimentiamo già qui, nella vita terrena: preghiamo gli uni per gli altri, domandiamo e offriamo preghiere ...

Il primo modo di pregare per qualcuno è parlare a Dio di lui o di lei. Se facciamo questo frequentemente, ogni giorno, il nostro cuore non si chiude, rimane aperto ai fratelli.

Pregare per gli altri è il primo modo di amarli e ci spinge alla vicinanza concreta.



733



Anche nei momenti di conflitti, un modo di sciogliere il conflitto, di ammorbidirlo, è pregare per la persona con la quale io sono in conflitto.

E qualcosa cambia con la preghiera.

La prima cosa che cambia è il mio cuore, è il mio atteggiamento.

Il Signore lo cambia per rendere possibile un incontro, un nuovo incontro ed evitare che il conflitto divenga una guerra senza fine.



734



Il primo modo per affrontare un tempo di angustia è quello di chiedere ai fratelli, ai santi soprattutto, che preghino per noi.

Il nome che ci è stato dato nel Battesimo non è un'etichetta o una decorazione!

È di solito il nome della Vergine, di un Santo o di una Santa, i quali non aspettano altro che di "darci una mano" nella vita, di darci una mano per ottenere da Dio le grazie di cui abbiamo più bisogno.



735



Se nella nostra vita le prove non hanno superato il colmo, se ancora siamo capaci di perseveranza, se malgrado tutto andiamo avanti con fiducia, forse tutto questo, più che ai nostri meriti, lo dobbiamo all'intercessione di tanti santi, alcuni in Cielo, altri pellegrini come noi sulla terra, che ci hanno protetto e accompagnato perché tutti sappiamo che qui sulla terra c'è gente santa, uomini e donne santi che vivono in santità.



736



Loro non lo sanno, neppure noi lo sappiamo, ma ci sono dei santi, dei santi di tutti i giorni, dei santi nascosti o come mi piace dire i "santi della porta accanto", quelli che convivono nella vita con noi, che lavorano con noi, e conducono una vita di santità.

737



Sia dunque benedetto Gesù Cristo, unico Salvatore del mondo, insieme a questa immensa fioritura di santi e sante, che popolano la terra e che hanno fatto della propria vita una lode a Dio.

Perché – come affermava San Basilio –



«per lo Spirito il santo è una dimora particolarmente adatta, poiché si offre ad abitare con Dio ed è chiamato suo tempio» (*Liber de Spiritu Sancto*, 26, 62: PG 32, 184A; cfr CCC, 2684)».

738



Capitolo VI



SCHEMI CATECHISTICI sulla PREGHIERA



PREGHIERA

FRUTTO

DELLO SPIRITO (Dimensione trinitaria)

DELL'UOMO (Dimensione antropologica)

DELLA CHIESA (Dimensione ecclesiale)

S1



DISCENDENTE

DAL PADRE
PER MEZZO DEL CRISTO
NELLO SPIRITO SANTO

- DIALOGO

ASCENDENTE

AL PADRE
PER MEZZO DI CRISTO
NELLO SPIRITO SANTO

S3



PREGHIERA TRINITARIA

- INTERDIPENDENZA TRA

LEX ORANDI

LEX CREDENDI

LEX AGENDI

S2



DIMENSIONE TRINITARIA

* NELLA STORIA SALVIFICA

CREAZIONE,
STORIA BIBLICA : V.T. e N.T.
TEMPO DELLA CHIESA

* NELLA LITURGIA (CCC: parte II, sez.I Cap. I, art.1) (CCC 1083)
(BENEDEZIONE, SANTIFICAZIONE, CULTO...)

* NELLA VITA QUOTIDIANA:

fare della propria vita 'il culto spirituale' (Rom 12,1),
un'offerta gradita a Dio

S4



LA FORMULA TRINITARIA EVIDENZA :

- **UNITA' / DISTINZIONE / RELAZIONE**
(CCC 253-255)
- **DIMENSIONE SALVIFICA** (CCC 258)
- **VITA COMUNIONALE** (CCC 259-260)
- **LA BELLEZZA PLURIFORME**
DEL MISTERO TRINITARIO

S5



PREGHIERA:

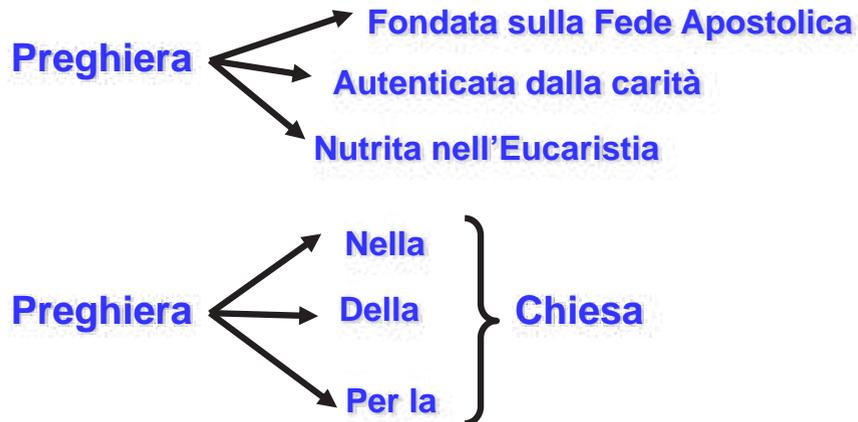
**SINTESI
DI**

- TEOLOGIA**
 - Caratteristica soprattutto dell'Occidente
 - Teologia che diventa preghiera teologica
- SPIRITUALITA'**
 - Caratteristica soprattutto dell'Oriente (monachesimo, grandi padri del deserto, maestri e dottori)
 - Preghiera mistica
- VITA QUOTIDIANA**
 - Preghiera vissuta
 - Vita pregata

S7



PREGHIERA: CARATTERISTICHE



S6



CRISTO

(Cit. S. Agostino)

- **PREGA**
 - Per noi come nostro sacerdote
 - In noi come nostro capo
- **E' PREGATO DA NOI COME NOSTRO DIO**

S8



LA PREGHIERA SALMODICA

- PREGHIERA ATTINTA DALLA SCRITTURA
- IL LIBRO PER ECCELLENZA DELLA PREGHIERA ECCLESIALE
- LA FONTE IDEALE DELLA PREGHIERA CRISTIANA
- MEZZO DI LOTTA E DI DIFESA PER L'UNITÀ DI FEDE E DI COMUNIONE, CONTRO LE ERESIE
- MEZZO PER IMPARARE A PREGARE, RACCONTANDO I *MAGNALIA DEI*

S9



I SALMI : DIMENSIONI

- TRINITARIA : DOSSOLOGIA TRINITARIA FINALE DEL SALMO
- CRISTOLOGICA {
 - CHRISTUS TOTUS
 - CRISTO PASQUALE
- PNEUMATOLICA: SINTONIA FRA LO SPIRITO PRESENTE:
 - * NELLE SCRITTURE
 - * NEL CRISTIANO PER IL BATTESIMO

S11



- STRADA PER FARE ESPERIENZA DI UNA PREGHIERA VERAMENTE PROFONDA: "*UNA VIA IN PSALMIS*" (SAN ROMUALDO, fondatore di Camaldoli)
- FORMA DI "PREGHIERA GIACULATORIA"
- MEZZO PER FAR DIVENTARE TUTTA LA VITA, IN QUALCHE MODO, PREGHIERA
- PREGHIERA APPROPRIATA A DETERMINATI MOMENTI DELLA GIORNATA, DELLA SETTIMANA O DELL'ANNO

S10



- ECCLESIALE: {
 - PREGHIERA DEL POPOLO DI DIO
 - UNIONE TRA CRISTO E LA CHIESA
 - PREGHIERA PUBBLICA
- ANTROPOLOGICA:
 - * ESPRESSIONE DEI VARI SENTIMENTI DELL'ANIMO UMANO
 - * PREGHIERA CORALE / COMUNITARIA

S12



PREGHIERA: RIVOLTA A ORIENTE

- TRADIZIONE RISALENTE ALLE ORIGINI
- SEGNO DELLA SINTESI CRISTIANA DI COSMO E STORIA
- ATTACCAMENTO ALLA UNICITA' DELLA STORIA DELLA SALVEZZA
- CAMMINO VERSO IL SIGNORE CHE VIENE
- CRISTO, IL SOLE CHE SORGE
- SGUARDO VERSO GERUSALEMME

S13



LA PREGHIERA NEL CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA

IV PARTE: CARATTERISTICHE

- LEGAME CON LE ALTRE PARTI
- INVITO A LEGGERLA PREGANDO
- AFFLATO ORIENTALE

S15



LA PREGHIERA NEL CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA

S14



IV PARTE: STRUTTURA PRIMA SEZIONE



S16



LA PREGHIERA NELLA VITA CRISTIANA
 (Dal catechismo della Chiesa cattolica)
 IV parte I sezione

LA RIVELAZIONE (CAP. I) }
 LA TRADIZIONE (CAP. II) } DI
 LA VITA (CAP. III) } PREGHIERA

S17



LA TRADIZIONE DELLA PREGHIERA
 (CCC, IV PARTE, I SEZIONE, CAP. I)

ART. 1: ALLE SORGENTI DELLA PREGHIERA
 ART. 2: IL CAMMINO DELLA PREGHIERA
 ART. 3: GUIDE PER LA PREGHIERA

S19



LA RIVELAZIONE DELLA PREGHIERA
 (CCC, IV PARTE, I SEZIONE, CAP. I)

ART. 1: NELL'ANTICO TESTAMENTO
 ART. 2: NELLA PIENEZZA DEL TEMPO
 ART. 3: NEL TEMPO DELLA CHIESA

S18



LA VITA DI PREGHIERA
 (CCC, IV PARTE, I SEZIONE, CAP. III)

ART. 1: LE ESPRESSIONI DELLA
 PREGHIERA
 ART. 2: IL COMBATTIMENTO DELLA
 PREGHIERA

S20



IV PARTE: "IL PADRE NOSTRO"

- Richiamo di molti antecedenti antico-testamentari
- Riferimenti alla:
 - Liturgia primitiva
 - Patristica
 - Attualizzazione odierna
- Espressione della nostra speranza
- Sintesi di tutto il vangelo

S21



PADRE NOSTRO

- CONTIENE SETTE DOMANDE A DIO PADRE.
- LE PRIME TRE HANNO COME OGGETTO:
 - * LA GLORIA DEL PADRE:
 - LA SANTIFICAZIONE DEL SUO NOME,
 - * L'AVVENTO DEL REGNO
 - * E IL COMPIMENTO
 - DELLA VOLONTÀ DIVINA.

S23



PADRE NOSTRO

TALE PREGHIERA:

- E' LA SINTESI DI TUTTO IL VANGELO
- CI METTE IN COMUNIONE:
 - CON IL PADRE
 - E CON GESÙ CRISTO
- NEL MEDESIMO TEMPO RIVELA
 - NOI A NOI STESSI

S22



- LE ALTRE QUATTRO PRESENTANO A DIO I NOSTRI DESIDERI, CIRCA LA NOSTRA VITA:
 - * PER NUTRIRLA,
 - * PER GUARIRLA DAL PECCATO,
 - * PER AIUTARLA NELLA TENTAZIONE
 - * PER LIBERARLA DAL MALE;
- CON L'AMEN FINALE ESPRIMIAMO IL NOSTRO *FIAT* ALLE SETTE DOMANDE:
 - COSÌ SIA.

S24

INDICE GENERALE

Capitolo I

- Preghiera: natura e forme**..... pag. 5
- 1 - La preghiera cristiana che cos'è?
 - 2 - Come Gesù ci insegna a pregare?
 - 3 - Obiezioni alla preghiera
 - 4 - Perché pregare?
 - 5 - Quando pregare?
 - 6 - Quali sono le forme principali della preghiera cristiana?

Capitolo II

- Caratteristiche:**..... pag. 33
- 1 - Come prega la Chiesa?
 - 2 - Cinque caratteristiche
 - 3 - Preghiera di Papa Francesco per ogni dito della mano
 - 4 - Pregare – atteggiamenti
 - 5 - Preghiera liturgica
 - 6 - La preghiera salmodica
 - 7 - La preghiera e la Trinità
 - 8 - Aridità nella preghiera

Capitolo III

- Alcuni aspetti:**..... pag. 67
- 1 - La preghiera nel mondo
 - 2 - Preghiera nell'Apocalisse
 - 3 - La preghiera di Maria
 - 4 - Sia santificato il tuo nome
 - 5 - Tentazione idolatrica nella preghiera
 - 6 - Pregare con e nella vita quotidiana
 - 7 - Preghiera e Spirito Santo
 - 8 - *Lex orandi et lex credendi*
 - 9 - Stralci di altre catechesi di Papa Francesco sulla preghiera

Capitolo IV

- Meditazione cristiana**..... pag. 97
- 1 - Cos'è la meditazione cristiana
 - 2 - La tecnica meditativa
 - 3 - La *lectio divina*
 - 4 - La preghiera meditativa
 - 5 - La preghiera contemplativa

Capitolo V

- Preghiera e alcuni santi**..... pag. 111
- 1 - Giacobbe
 - 2 - Mosè
 - 3 - Davide
 - 4 - Elia
 - 5 - Maria Ss.ma
 - 6 - Sant'Agostino
 - 7 - Sant'Ignazio di Loyola
 - 8 - Sant'Alfonso
 - 9 - Santo Curato d'Ars
 - 10 - Comunione dei Santi

- Schemi catechistici**..... pag. 133



PUBBLICAZIONI DELL'AUTORE:

- 1 Ha pubblicato diverse opere catechistiche, tra cui: *Note di pastorale catechistica; Missione inculturata; Incontro al Catechismo della Chiesa Cattolica e al suo Compendio; Frammenti di sintesi teologica-schemi catechistici; 58 Argomenti di attualità;*
- 2 Ha realizzato varie pubblicazioni, riunite nella collana: **Catechesi dialogica in immagini: arte e fede:**
 - *Il Battesimo - magnifico dono della SS.ma Trinità;*
 - *La Confessione - Il sacramento dell'Amore misericordioso di Dio Padre;*
 - *L'Eucaristia: pane di vita eterna;*
 - *La Cresima: dono speciale dello Spirito Santo.*
 - Vari libri catechistici sulle opere architettoniche e artistiche della Basilica di san Carlo al Corso in Roma:
 - *Gli affreschi della Basilica di San Carlo a Roma*
 - “ *dell'Oratorio presso la Basilica di San Carlo a Roma*
 - “ *della Cappella auxilium christianorum*
 - *Le virtù in simboli della Basilica di San Carlo a Roma:*
 - integrale
 - estratto
 - *Le lapidi di San Carlo al Corso*
 - *Gli arredi della Basilica di San Carlo a Roma*
 - *I quadri di San Carlo al Corso*
 - *Le statue di San Carlo al Corso*
- Ha pubblicato:
 - *Cenni storici e catechistici:*
 - *della Cattedrale di Frascati*
 - *del Palazzo vescovile di Frascati*
 - *Santa Messa in Latino*
 - *In Chiesa: vademecum*
 - *Sulla strada di Emmaus: l'Eucaristia, fonte – modello – culmine della vita cristiana e paradigma di sinodalità, Percorso pastorale quadriennale (2019-2023).*

 - Ha realizzato:
 - *il video-catechismo della Chiesa Cattolica: www.catechesi.online/it/cts/compendio*
 - *vari video catechistici, pubblicati su: <https://bit.ly/YoutubeVERaffaelloMartinelli>*
 - 3 Ha pubblicato vari documenti nella collana Magistero del Vescovo:
 - 1) *Disposizioni pastorali circa la celebrazione dei Sacramenti di iniziazione cristiana*
 - 2) *Percorso catechistico pre-matrimoniale*
 - 3) *Pastorale vocazionale sacerdotale*
 - 4) *Alcuni adempimenti amministrativi*
 - 5) *Disposizioni pastorali per la celebrazione delle esequie*
 - 6) *Corso di catechesi per cresimandi adolescenti-giovani*
 - 7) *La santificazione della domenica*
 - 8) *La direzione spirituale.*
 - 4 Attua varie iniziative catechistiche via internet-streaming. Si vedano:
SitoWEB: <https://www.ve-raffaellomartinelli.it>
YouTube: <https://bit.ly/YoutubeVERaffaelloMartinelli>
Twitter/X: <https://bit.ly/TwitterRaffaelloMartinelli>
Facebook: <https://bit.ly/FacebookRaffaelloMartinelli>

È in attuazione anche la collana: *Catechesi in immagini.*

VOLUMI DELLA COLLANA *CATECHESI IN IMMAGINI*

- I volume: *L'ecologia nella visione cristiana*
II volume: *Il Pane e il Vino Eucaristici*
III volume: *La S. Messa: dono insuperabile*
IV volume: *Le Virtù in Simboli*
V volume: *La migliore carità cristiana:
spezzare il pane della Parola di Dio*
VI volume: *Amore di Dio: infinita peculiarità*
VII volume: *La Madonna Vergine e Madre*
VIII volume: *Bioetica: principi generali e vita-inizio-sviluppo*
IX volume: *Bioetica: fine vita e altri aspetti*
X volume: *La Domenica: come la santifico?*
XI volume: *Lettore liturgico: proclama la Parola di Dio*
XII volume: *Cristo sì, Chiesa no?*
XIII volume: *La politica e il cristiano*
XIV volume: *Avvento - Natale*
XV volume: *Famiglia cristiana: diventa chi sei!*
XVI volume: *Il catechista: chi è e chi annuncia*
XVII volume: *Gesù Cristo: Salvatore unico, universale, definitivo*
XVIII volume: *Giubileo della speranza*
XIX volume: *Il sacerdote: chi è e cosa fa?*
XX volume: *Santa Messa: singole parti 1*
XXI volume: *Santa Messa: singole parti 2*
XXII volume: *Liturgia: segni e gesti sacri*
XXIII volume: *Liturgia: oggetti sacri*
XXIV volume: *Liturgia: luoghi-spazi-arredi sacri*
XXV volume: *Triduo santo e Pasqua*
XXVI volume: *La preghiera cristiana: meditativa-contemplativa*

N.B. Chi desiderasse:

- una o più copie cartacee delle singole pubblicazioni,
- e/o il file in pdf per le proiezioni delle slides in PowerPoint,
può rivolgersi direttamente all'autore, inviando un email a: mrtraffaello@pcn.net