



**AZIONE CATTOLICA  
DIOCESI DI TRENTO**

---

**ITINERARIO DI SPIRITUALITÀ  
2018/2019**

*La Preghiera dialogo d'amore*



*Spunti di riflessione  
a cura di don Giulio Viviani*

## **Sommario**

- 1. La preghiera di lode** pag. 3
- 2. La preghiera di perdono** pag. 15
- 3. La preghiera di intercessione** pag. 24
- 4. La preghiera di ascolto** pag. 33
- 5. La preghiera liturgica e comunitaria** pag. 42
- 6. La preghiera di lode e ringraziamento** pag. 53

## *1. La preghiera nella Bibbia*

### LETTURA

#### **Ascoltiamo la Parola di Dio dal libro di Ester al capitolo 4.**

In quel tempo la regina Ester cercò rifugio presso il Signore, presa da un'angoscia mortale. Si tolse le vesti di lusso e indossò gli abiti di miseria e di lutto; invece dei superbi profumi si riempì la testa di ceneri e di immondizie. Umiliò duramente il suo corpo e, con i capelli sconvolti, coprì ogni sua parte che prima soleva ornare a festa. Poi supplicò il Signore e disse:

«Mio Signore, nostro re, tu sei l'unico! Vieni in aiuto a me che sono sola e non ho altro soccorso all'infuori di te, perché un grande pericolo mi sovrasta.

Io ho sentito fin dalla mia nascita, in seno alla mia famiglia, che tu, Signore, hai preso Israele tra tutte le nazioni e i nostri padri tra tutti i loro antenati come tua eterna eredità, e hai fatto per loro tutto quello che avevi promesso. Ma ora abbiamo peccato contro di te e ci hai consegnato nelle mani dei nostri nemici, perché abbiamo dato gloria ai loro dèi. Tu sei giusto, Signore!

Ma ora non si sono accontentati dell'amarezza della nostra schiavitù: hanno anche posto le mani sulle mani dei loro idoli, giurando di abolire il decreto della tua bocca, di sterminare la tua eredità, di chiudere la bocca di quelli che ti lodano e spegnere la gloria del tuo tempio e il tuo altare, di aprire invece la bocca delle nazioni per lodare gli idoli vani e proclamare per sempre la propria ammirazione per un re mortale.

Non consegnare, Signore, il tuo scettro a quelli che neppure esistono. Non permettere che ridano della nostra caduta; ma volgi contro di loro questi loro progetti e colpisci con un castigo esemplare chi è a capo dei nostri persecutori.

Ricòrdati, Signore, manifèstatci nel giorno della nostra afflizione e da' a me coraggio, o re degli dèi e dominatore di ogni potere. Metti nella mia bocca una parola ben misurata di fronte al leone e volgi il suo cuore all'odio contro colui che ci combatte, per lo sterminio suo e di coloro che sono d'accordo con lui. Quanto a noi, salvaci con la tua mano e vieni in mio aiuto, perché sono sola e non ho altri che te, Signore!

Tu hai conoscenza di tutto e sai che io odio la gloria degli empì e detesto il letto dei non circoncisi e di qualunque straniero. Tu sai che mi trovo nella necessità e che detesto l'insegna della mia alta carica, che cinge il mio

capo nei giorni in cui devo comparire in pubblico; la detesto come un panno immondo e non la porto nei giorni in cui mi tengo appartata. La tua serva non ha mangiato alla tavola di Aman; non ha onorato il banchetto del re né ha bevuto il vino delle libagioni. La tua serva, da quando ha cambiato condizione fino ad oggi, non ha gioito, se non in te, Signore, Dio di Abramo.

O Dio, che su tutti eserciti la forza, ascolta la voce dei disperati, liberaci dalla mano dei malvagi e libera me dalla mia angoscia!».

## TRACCIA DI RIFLESSIONE

Il testo della preghiera di Ester (preso dall'omonimo breve libro biblico che vi consiglio di leggere per intero) presenta una situazione di vita che diventa preghiera: lei è diventata inaspettatamente e provvidenzialmente una regina dei persiani e il suo popolo di Israele rischia lo sterminio; per questo si rivolge al Signore dicendo la sua fede e presentando la situazione di vita. Una preghiera "narrativa" in cui si parla di Dio, di Ester, dei violenti del mondo e del popolo di Israele in pericolo.

Questo è il tipo di preghiera che noi troviamo nella Bibbia e da cui possiamo attingere e imparare. Infatti, un discorso sulla preghiera per noi cristiani deve partire dagli innumerevoli esempi di preghiera concreta descritti e presentati nella Bibbia. Non solo nel Nuovo Testamento, ma anche nell'Antico Testamento. Già nei testi della Prima Alleanza, oltre i 150 salmi (un apposito libro biblico tutto dedicato ad una raccolta di preghiere di diversi autori e di vari stile e contenuto) si possono individuare oltre una cinquantina di preghiere (alcune ci sono alle Lodi nella *Liturgia delle Ore*), tutte molto concrete e legate a persone e situazioni anche simili alle nostre (nella sofferenza, nella gioia, nella fatica, nella ricerca, nell'attesa, nella paura, nel dubbio...). I cantici del Nuovo Testamento vengono utilizzati invece sempre e solo ai Vespri; i tre cantici evangelici e più noti li preghiamo alle Lodi, ai Vespri e a Compieta. In appendice riporto una serie di citazioni di queste pagine di preghiera che sono come una miniera in cui scavare e a cui attingere modelli e formule di preghiera anche per noi, per imparare e per pregare.

Dobbiamo, però, iniziare in questo primo incontro introduttivo con delle premesse e con le domande fondamentali: Che cosa è la preghiera? Cosa vuol dire pregare? Io non posso e non faccio una trattazione teologica, ma parto dalla mia esperienza personale e sacerdotale per delineare una risposta con voi e per voi. Non voglio e non posso insegnare

a pregare! Perché a pregare si impara pregando! Per questo nelle Giornate di Spiritualità quest'anno faremo diverse esperienze di preghiera in vari luoghi e con diverse comunità in sei delle otto zone pastorali della diocesi (oggi qui a Pian del Levro, poi a Arco dai Cappuccini, a Mezzocorona con i Francescani, a Trento, Villa Sant'Ignazio con la Diaconia della fede, a Sanzeno con il gruppo Samuele e infine a Pinè, il santuario mariano diocesano). Non dimentichiamo, inoltre, i preziosi contributi offerti lo scorso anno in particolare dal Vescovo Lauro e dalla dott.ssa Paola Bignardi. Nelle nostre Giornate di Spiritualità abbiamo già potuto meditare in questi anni su varie forme di preghiera: i Salmi, il Padre nostro, la Messa, i Sacramenti di "guarigione", ecc.

"Io non sono capace di pregare": è un'affermazione che spesso la gente confida al proprio prete; e non è vero, perché chi lo dice sta già pregando, è già in dialogo con Dio, è in cammino verso di lui, è sulla buona strada. Sovente in confessione qualcuno dice anche: "Comincio a pregare e poi ... mi perdo, mi distraigo, mi vengono in mente altre cose" ... Che cosa? La nostra vita che chiede di diventare preghiera: i problemi di famiglia, i figli, il lavoro, la preoccupazione per il futuro, il peso del passato... Tutte realtà che non debbono essere estranee alla nostra preghiera. La preghiera non è evasione dalla vita, ma è portare la vita davanti a Dio, è aprire l'esistenza alla presenza di Dio, come affermano spesso gli oranti dei Salmi. La preghiera nasce dalle situazioni della vita e le presenta a Dio per invocarlo, per ringraziarlo. Quasi tutte le preghiere dei Salmi partono proprio dalla concretezza della vita, del quotidiano. Per questo dopo questo primo incontro sulla preghiera nella Bibbia e uno dedicato alla preghiera personale e comunitaria, percorreremo almeno alcune delle modalità di preghiera: l'ascolto, la richiesta di perdono, l'invocazione o intercessione, la lode e il ringraziamento. Quello stile di preghiera nelle sue varie espressioni a cui ci educa la liturgia, in particolare la celebrazione della Santa Messa.

Due sono le caratteristiche fondamentali della preghiera biblica e di quella cristiana (la liturgia): il **memoriale** (ricordo, contemplazione) che si fa soprattutto ripercorrendo la storia della salvezza (quella che Dio ha compiuto e compie per noi, suo popolo) e leggendo la Sacra Scrittura e l'**epiclesi** (invocazione, supplica, richiesta di benedizione), che si compie particolarmente nell'invocazione dello Spirito Santo. Due parti di quell'unica preghiera che poi conduce, forma e plasma la vita del credente, soprattutto mediante i Sacramenti. Dedicheremo un incontro a riflettere in

particolare sulla preghiera di ascolto: ascolto della parola di Dio e ascolto dei fratelli.

Nel libretto dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “A causa di Gesù e del Vangelo” dell’AVE, si dice: «La parola di Dio deve essere il cuore della nostra preghiera; ogni preghiera nasce dalla parola di Dio ed è risposta ad essa, un “sì” al Signore come quello di Maria che dà modo al Verbo di farsi carne». Scrive Papa Francesco: “La lettura orante della Parola di Dio, più dolce del miele (cfr *Sal* 119, 103) e «spada a doppio taglio» (*Eb* 4, 12), ci permette di rimanere in ascolto del Maestro affinché sia lampada per i nostri passi, luce sul nostro cammino (cfr *Sal* 119, 105). Come ci hanno ben ricordato i Vescovi dell’India, «la devozione alla parola di Dio non è solo una delle tante devozioni, una cosa bella ma facoltativa. Appartiene al cuore e all’identità stessa della vita cristiana. La Parola ha in sé la forza per trasformare la vita»” (*Gaudete et Exsultate*, n. 156).

Guardando a Cristo e guardando alla nostra vita di cristiani, lasciamoci educare dalla Bibbia e ripercorriamo insieme allora le domande fondamentali, ormai diventate anche un modo tradizionale di esaminare una questione sotto i suoi vari aspetti:

### **Chi prega?**

- Tutti i cristiani sono chiamati a pregare da soli e insieme (famiglia, gruppo, comunità, parrocchia, diocesi). Nessuno può dire: io no; oppure: io ho già pregato abbastanza! Dice San Paolo (*1Tm* 2, 1-8): “Raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che stanno al potere, perché possiamo condurre una vita calma e tranquilla, dignitosa e dedicata a Dio. Questa è cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e giungano alla conoscenza della verità. Uno solo, infatti, è Dio e uno solo anche il mediatore fra Dio e gli uomini, l’uomo Cristo Gesù, che ha dato se stesso in riscatto per tutti... Voglio dunque che in ogni luogo gli uomini preghino, alzando al cielo mani pure, senza collera e senza polemiche”.

- Un interrogativo: si può pregare al posto di un altro? Per un altro, sì; al suo posto, no! Qualcuno ha paragonato la preghiera al respiro: se uno non respira muore.

- La preghiera in famiglia: quanto è difficile! L’educazione alla preghiera invita a saper cogliere con i figli, con i famigliari, almeno alcuni momenti (piccole cose; es. ai pasti, nelle occasioni festive, nei momenti di sofferenza, ecc.).

- Ai fidanzati e agli sposi amo richiamare l'attenzione al fatto che si mette tutto in comune, ma non la fede. Non è facile pregare in coppia, ma anche questa è autentica, preziosa e fondamentale “com-unione dei beni”! Ai matrimoni “riconsegno” il Padre nostro come preghiera di coppia.

### **Come si prega?**

- Si può pregare in tanti modi: con una preghiera spontanea, con delle formule, con i pii esercizi (*Rosario, Via Crucis, Novene, ecc.*), ma soprattutto con la preghiera biblica (il *Padre nostro* anzitutto, *l'Ave Maria, l'Angelus Domini, ecc.*; ogni pagina della Bibbia) e quella liturgica: la preghiera della Chiesa (la Messa, la *Liturgia delle Ore, ...*).

- “Non sprecate parole” ci raccomanda Gesù (*Mt 6, 7*), quando a richiesta dei discepoli insegna loro a pregare e propone il *Padre nostro* (*Mt 6, 9-13; Lc 11, 2-4*).

- La preghiera è anzitutto ascolto della parola di Dio: “Ascolta, Israele” (*Dt 6, 4-7*) e poi diventa risposta e invocazione a Dio come prevede la *lectio divina: lectio, meditatio, oratio, contemplatio*.

### **Dove si prega?**

- Si può pregare, dice il prefazio della Messa, “sempre e dovunque”! Quindi si può pregare in tanti luoghi, in ogni luogo: da soli (nella tua stanza; in cucina; sul posto di lavoro, in macchina, per strada, ...). “E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà” (*Mt 6, 5-6*).

- Ma certamente ci sono degli spazi in cui si è aiutati a pregare; non ci mancano chiese e cappelle, spesso anche molto belle e tranquille. Luoghi in cui pregare da soli ma anche comunitariamente.

- Il luogo proprio in cui si esprime pienamente e compiutamente il celebrare è la chiesa. Personalmente dopo tante esperienze di celebrazioni motivatamente avvenute in molte piazze, stadi, aeroporti, ecc., nelle celebrazioni liturgiche del Papa a Roma e nel mondo, sento sempre più il valore dello “spazio sacro”.

- All'uomo della Bibbia è chiesto di pregare “quando entri e quando esci; quando cammini e quando riposi” (cfr. *Dt 6, 4-7*), cioè sempre e ovunque!

- Guardiamo a Gesù che ci è di esempio e norma: dove e quando pregava? Sempre e ovunque, in ogni momento e in ogni luogo.

### **Quando si prega?**

- In tante situazioni della vita troviamo occasione per pregare: una preghiera di supplica, di lode, di ringraziamento, di ascolto, di richiesta di perdono, ecc., come ci testimoniano i Salmi.

- Noi sacerdoti abbiamo una fortuna: tra gli altri impegni che abbiamo preso c'è anche (soprattutto!) quello della preghiera quotidiana (il “breviario”, o meglio la *Liturgia delle Ore*): ... ma che fatica esservi fedeli!

- La gente comune fa ancora più fatica, ma quanti esempi e testimonianze da tanti laici, anche padri e madri di famiglia! Non siamo monaci o suore di clausura che hanno la fortuna dell'orario. Ma neppure possiamo limitarci a pregare “quando me la sento”; ognuno deve trovare le sue modalità ed ogni età della vita ha delle caratteristiche proprie; a volte da ricalibrare (come il “navigatore” della macchina che ogni tanto deve ricalcolare il percorso...). La proposta di Ac è molto esigente e intelligente nel richiedere una “regola di vita” (*Progetto Formativo*, p. 61-63).

- Si prega ogni giorno al mattino per mettere la giornata nelle mani del Signore e alla sera l'esame della vita: il bene e il male compiuti per ringraziare e chiedere perdono. O, come spesso invito a fare, sia bambini che adulti, almeno un segno di croce! Io avevo imparato, per es., a dire il rosario a "bocconi". Occorre disseminare la giornata di preghiera.

- San Benedetto nella sua regola scrive che niente è più importante della preghiera; San Vincenzo de Paoli invece dice: non preoccuparti se devi lasciare la preghiera per un servizio ad un povero. Si tratta di mettere insieme, secondo l'icona dell'anno associativo di Ac, Marta e Maria! Vi segnalo, ancora dal bel libretto “A causa di Gesù e del Vangelo” (a pag. 15), dopo una dotta citazione di Santa Teresa d'Avila, le seguenti parole: “Dunque se non ho capito fischi per fiaschi, l'esperienza di incontro con il Signore deve avere le due dimensioni di Marta e Maria (cfr. *Lc* 10, 38-42). È un vero contemplativo chi ama il suo prossimo... devi verificare se, oltre a essere Maria, sei anche Marta. Ma questo Giacomo l'aveva già detto molto tempo prima (cfr. *Gc* 2, 14-17)!”.

### **Perché si prega?**

- Perché pregare? Per stare con Dio; per dirgli che crediamo in lui, che gli vogliamo bene; per esprimere la nostra fede, la nostra fiducia, il nostro amore per lui.

- Pregare per un'intenzione? Dovremmo fare nostra la consapevolezza di Ester: “Signore, che tutto conosci”.



- Nella preghiera è importante per noi avere il pensiero di Cristo (*1Cor 2, 16*); essere in “sintonia” con Dio, come Gesù stesso, che era sempre in comunione con il Padre.
- C’è stato un periodo della mia vita in cui pregavo senza avere intenzioni speciali per la preghiera personale, nella consapevolezza che il Signore sa. Mi aveva colpito, infatti, la preghiera di Lucia ne “I promessi sposi”. Lei prega per essere liberata; Dio “utilizza” la sua preghiera per un’altra intenzione, per qualcun altro (la conversione dell’Innominato); lei viene esaudita solo in un secondo momento.
- A che serve pregare? Veniamo esauditi? Il Signore Gesù ci risponde: “Se voi che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono” (*Lc 11, 13*). Le cose buone per noi quali sono? La salute è un dono grande di Dio, ma...: importante è essere sani o essere santi? La nostra vita come un ricamo visto alla rovescia...
- Nella preghiera noi bene-diciamo il Signore e il Signore ci bene-dice.
- Pregare: caricarci dei fratelli, dei loro problemi, delle loro attese e presentarli a Dio.
- “Pregare non significa uscire dalla storia e ritirarsi nell’angolo privato della propria felicità” (Papa Benedetto in *Spe Salvi*, 33).
- Il cristiano è uno “strabico” (secondo le mie “teorie”... come gli angeli custodi): uno sguardo a Dio e uno sguardo all’uomo.
- Santa Teresa di Calcutta diceva: “La preghiera è per te una sorgente per amare”. Ma non erano solo parole; era uno stile di vita per lei e oggi per le sue suore: adorazione e servizio agli ultimi.

\*\*\*

Il grande protagonista della preghiera nella Bibbia e della preghiera con la Bibbia è lo Spirito Santo; è lui che ha ispirato gli autori dei libri sacri; è lui che “anima” e rende viva e vera, nuova ed efficace la Parola quando viene proclamata nella celebrazione o letta e ascoltata da soli o in gruppo. Ci ricorda San Paolo (*Rm 8, 26-27*): “Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio”. “Pregate nello Spirito Santo” ci esorta la sconosciuta Lettera di Giuda (20)!

Scrive il Vescovo Lauro nella sua Lettera alla Comunità del 26 giugno 2018 *Il dodicesimo cammello* (p. 11-14): «Nella preghiera cristiana lo Spirito Santo viene invocato come dono. Vorrei però parlarne, partendo

da una provocazione: quanto crediamo davvero nella sua azione e nella sua forza? Lo Spirito è il dono che consente a Maria di attivare quel circolo straordinario di amore reciproco tra Madre e Figlio, in cui la madre è necessaria per generare il figlio, ma anche il figlio avvalora l'essere madre (*Lc* 1, 35). Lo Spirito Santo la fa a un tempo madre e discepolo del figlio amato (*Lc* 8, 21;11, 27-28)... È dono essenziale per comprendere la rivoluzione operata da Gesù, quel capovolgimento nella visione di Dio che riconsegna alla Parola la sua forza creatrice, capace di penetrare nelle viscere dell'umano, illuminarne la mente e farne pulsare il cuore. Spirito e carne. Santità e umanità. Perfettamente incastonate nella vita del falegname di Nazareth, che incide su di sé i tratti dell'umano e porta a compimento, da crocifisso (*Gv* 19, 30) e risorto (*Gv* 20, 23), le promesse di Dio e le speranze di Israele. Lo Spirito Santo costruisce la Chiesa come luogo del gratuito, del dono per il dono. Con la forza dello Spirito, la Chiesa cresce come la comunità di coloro che si fanno dono: un cuore solo e un'anima sola (*At* 2, 41.44; 4, 32)... La sua profezia è, piuttosto, la dilatazione dell'umanità di Gesù, di cui riproduce gesti e parole. Il linguaggio dell'umanità, bello e innovativo, più delle formule dottrinali o delle scenografie liturgiche, dovrebbe costituire l'habitat naturale della Chiesa. Essa è chiamata a riconsegnare solo ciò che ha ricevuto, senza far rumore, come "sale della terra" (*Mt* 5,13). Una Chiesa umile che annuncia, come dice il Vangelo di Marco, che le è stata usata misericordia (cfr. *Mc* 5, 19) e senza di essa resterebbe prigioniera delle proprie infedeltà e della propria fragilità».

La nostra preghiera è appunto, come la vita di Gesù, uno stile di presenza nel mondo e nella storia con semplicità, umiltà e fedeltà; diceva Papa Benedetto (Madrid, 19.08.201): "In tale compito vi aiuterà il Signore, che vi chiede di essere semplici ed efficaci come il sale, come la lampada che fa luce senza fare rumore (*Mt* 5,13-15)".

Tertulliano (+220) in un suo scritto afferma: se non trovi altro motivo per cui si debba pregare, guarda al Signore Gesù; lui stesso pregava (cfr. *Eb* 5, 7). Gesù, infatti, apparteneva ad un popolo che sapeva pregare e lui ha pregato da solo (alla sera, di notte, al mattino presto; al fiume Giordano, in luoghi deserti, sulla barca, in riva al lago, sui monti – sul Tabor –, nell'orto degli Ulivi, nell'ultima cena, sulla croce) e con la comunità (nelle sinagoghe di Nazaret, di Cafarnao, ecc., e molte volte al tempio di Gerusalemme, fin da bambino: *Lc* 2, 27. 46 e invocandone il rispetto: *Mt* 21, 12-13) e ha insegnato ai suoi con l'esempio (i passi da citare sono molti...) e con dei testi come ci dicono i Vangeli. Egli insegna

a pregare (*Mt* 5, 43; 6, 5-13; 9, 37; 21, 22) con il *Padre nostro* (*Mt* 6, 9-13 e *Lc* 11, 1-4), con invocazioni (“Pregate, dunque, il signore della messe...”: *Mt* 9, 38), con acclamazioni (es. “Ti rendo lode, Padre...”: *Mt* 11, 25-27 e *Lc* 21-22). Egli invita a pregare sempre (*Lc* 18,1; indicazione ripresa in *ITs* 5, 17; ma anche in *Rm* 12, 12; *Ef* 6, 18; *Fil* 4, 4; *Col* 4, 2; *ITm* 2, 1-10 e 5, 5; *IPt* 4, 7); a vegliare e a pregare (*Lc* 21, 36). Nella Passione e sulla croce prega con i salmi (ad es. *Mt* 27, 46; *Lc* 23, 46). Egli prega sui bambini, sui malati e sugli indemoniati, ma anche sugli alimenti (sul pesce, sul pane e sul vino).

La primitiva comunità cristiana pregava secondo quanto è testimoniato negli Atti degli Apostoli, nelle lettere di San Paolo e negli altri scritti del Nuovo Testamento (ad es. *Gc* 5, 13-18 e *2Pt* 3, 11-13) sia al tempio (*At* 2, 46; 3, 1; 22, 17) e nelle sinagoghe (*At* 13, 14-15; 14, 1; 17, 1-2.10.17; 18, 4.19.26; 19, 8; 22, 17) che nelle case (*At* 1, 14; 2, 46; 4, 31; 9, 11; 10, 30; 12, 12; 20, 8.36; 28, 8); ma anche in altri luoghi secondo lo stile e le necessità dei vari posti; ad es. lungo i fiumi (*At* 16, 13), sulla spiaggia (*At* 21, 5), sulla terrazza di casa (*At* 10, 9) e in carcere (*At* 16, 25). Una preghiera spesso agganciata anche alla pratica del digiuno (*Lc* 2, 37 e 5, 33-35; *At* 13, 3 e 14, 23; in qualche modo anche *Mc* 9, 29). Una preghiera fiduciosa che è dedicata anche a chi si trova a vivere nel peccato, come una forma di carità fraterna (*IGv* 5, 14-16).

È bello sentire oggi rivolta anche a noi la stupenda assicurazione di Gesù a Pietro (*Lc* 22, 32): “Io ho pregato per te, perché la tua fede non venga meno. E tu, una volta convertito, conferma i tuoi fratelli”. Così anche San Paolo che prega per le sue comunità (*Rm* 1, 10 e 10, 1; *2Cor* 13, 7-9; *Ef* 1, 16; *Fil* 1, 4.9; *Col* 1, 3.9 e 4, 10; *ITs* 1, 2; *2Ts* 1, 11; *2Tm* 1, 3; *Fm* 4) e assicura, chiede e conosce la loro preghiera (*2Cor* 1, 11 e 9, 14; *Ef* 6, 19; *Fil* 1, 19; *Col* 4, 3; *ITs* 5, 25; *2Ts* 3, 1; *Fm* 22).

“Pregare – dice il nostro assistente generale, il vescovo Gualtiero Sigismondi – non significa recitare formule ma volgere gli occhi al Signore e perdersi nell’abbraccio del suo sguardo”. Quello sguardo d’amore che ci viene rivelato e offerto proprio nelle pagine della Sacra Scrittura che facciamo nostre per non dire parole nostre ma la parola di Dio, che ridiventa sulle nostre labbra come un profumo, un incenso profumato che sale a Dio con la preghiera dei Santi del Cielo: “...si prostrarono davanti all’Agnello, avendo ciascuno una cetra e coppe d’oro colme di profumi, che sono le preghiere dei santi, e cantavano un canto nuovo...” . “Poi venne un altro angelo e si fermò presso l’altare, reggendo un incensiere d’oro. Gli furono dati molti profumi, perché li offerisse,

insieme alle preghiere di tutti i santi, sull'altare d'oro, posto davanti al trono. E dalla mano dell'angelo il fumo degli aromi salì davanti a Dio, insieme alle preghiere dei santi" (Ap 5, 8-9; 8, 3-4). Amen.

***Proposta di un elenco di preghiere dell'Antico e del  
Nuovo Testamento  
(oltre ai 150 Salmi)***

***Dall'Antico Testamento:***

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Gen 18, 16 – 33:          | l'intercessione di Abramo              |
| 2. Gen 32, 10 – 13:          | la preghiera di Giacobbe               |
| <b>3. Es 15, 1 – 21:</b>     | <b>il canto di vittoria di Mosè</b>    |
| 4. Dt 9, 25 – 29:            | la preghiera di Mosè                   |
| <b>5. Dt 32, 1 – 43:</b>     | <b>il cantico di Mosè</b>              |
| 6. Gs 7, 6 – 9:              | la preghiera di Giosuè                 |
| 7. Gdc 5, 1 – 31:            | il canto di Debora                     |
| 8. 1Sam 1, 9 – 18:           | la preghiera di Anna                   |
| <b>9. 1 Sam 2, 1 – 11:</b>   | <b>il cantico di Anna</b>              |
| 10. 1 Sam 3, 1 – 14:         | la chiamata e la risposta di Samuele   |
| 11. 2 Sam 7, 18 – 29:        | la preghiera di Davide                 |
| 12. 2 Sam 22, 2 – 51:        | il cantico di Davide                   |
| 13. 1 Re 3, 4 – 15:          | la preghiera di Salomone               |
| 14. 1 Re 3, 14 – 61:         | la preghiera di dedicazione del tempio |
| 15. 1 Re 18, 36 – 39:        | la preghiera del profeta Elia          |
| 16. 2 Re 19, 14 – 19:        | la preghiera del re Ezechia            |
| 17. 1 Cr 16, 7 – 36:         | il canto di Davide                     |
| <b>18. 1 Cr 29, 10 – 20:</b> | <b>la benedizione di Davide</b>        |
| 19. 2 Cr 14, 8 – 10:         | la preghiera del re Asa                |
| 20. 2 Cr 20, 5 – 12:         | la preghiera del re Giosafat           |
| 21. Esd 9, 5 – 15:           | la preghiera del sacerdote Esdra       |
| 22. Ne 9, 1 – 10, 1:         | una preghiera di espiazione            |
| 23. Ne 1, 3 – 11:            | la preghiera del governatore Neemia    |
| 24. Tb 3, 2 – 6:             | la preghiera di Tobi                   |

25. Tb 3, 11 – 17: la preghiera di Sara
26. Tb 8, 5 – 8: la preghiera di Tobia e Sara
27. **Tb 13, 1-23:** **il cantico di Tobi**
28. Gdt 9, 1 – 14: la preghiera di Giuditta
29. **Gdt 16, 1 – 17:** **il cantico di Giuditta**
30. Est 4, 17: la preghiera di Mardocheo
31. Est 4, 17: la preghiera di Ester
32. 2 Mac 1, 23 – 30: la preghiera dei sacerdoti
33. 2 Mac 15, 21 – 30: la preghiera di Giuda Maccabeo
34. Pr 30, 7 – 9: una breve preghiera
35. **Sap 8, 21 – 9, 18:** **la preghiera per avere la sapienza**
36. **Sir 36, 1 – 17:** **la preghiera per la liberazione**
37. **Sir 39, 13 – 20:** **invito a lodare Dio**
38. Sir 51, 1 – 12: un inno di ringraziamento
39. Is 2, 2 – 5: un inno alla pace
40. **Is 12, 1 – 6:** **un salmo**
41. Is 25, 1 – 5: un inno di ringraziamento
42. **Is 26, 1 – 19:** **un altro inno di ringraziamento**
43. **Is 33, 2 – 8; 13-16:** **canto di attesa della salvezza**
44. Is 37, 14 – 20: la preghiera del re Ezechia
45. **Is 38, 10 – 20:** **il cantico di Ezechia**
46. **Is 40, 9 – 18:** **un inno alla grandezza di Dio**
47. **Is 42, 10 – 17:** **un inno di vittoria**
48. **Is 45, 15 – 25:** **canto a Dio Signore dell'universo**
49. **Is 61, 10 – 62, 5:** **un inno di ringraziamento**
50. **Is 66, 10 – 14:** **un cantico di Gerusalemme**
51. **Ger 14, 7 – 9.17 – 22:** **una preghiera di supplica**
52. **Ger 17, 12 – 18:** **una preghiera**
53. **Ger 31, 10 – 14:** **un invito all'ascolto**
54. Bar 1, 15 – 3, 8: la confessione dei peccati
55. Dn 2, 19 – 23: la preghiera di Daniele
56. **Dn 3, 24 – 45:** **il cantico di Azaria nella fornace**
57. **Dn 3, 51 – 90:** **il cantico dei tre giovani**
58. Dn 9, 1 – 11: un'altra preghiera di Daniele
59. Gn 2, 1 – 11: la preghiera di Giona
60. Ab 3, 2 – 19: un'invocazione al Signore.

***Dal Nuovo Testamento:***

<b>Lc 1, 46 – 55:</b>	<b>il <i>Magnificat</i> di Maria</b>
<b>Lc 1, 68 – 79:</b>	<b>il <i>Benedictus</i> di Zaccaria</b>
<b>Lc 2, 29 – 32:</b>	<b>il <i>Nunc dimittis</i> di Simeone</b>
<b>Lc 2, 14:</b>	<b>il cantico degli Angeli</b>
<b>Mt 6, 9-23 e Lc 11, 1-4:</b>	<b>il <i>Padre nostro</i></b>
<b>Mt 11, 25-27 e Lc 21-22:</b>	<b>un’acclamazione di Gesù</b>
<b>Gv 17:</b>	<b>la preghiera sacerdotale di Gesù</b>

**Le parole di Gesù nella Passione e sulla Croce**

**I cantici Paolini di Ef 1, Fil 2, Col 1, 1Tm 3**

**Il cantico dell’Apostolo Pietro 1Pt, 2, 21-25**

**Gli inni dell’Apocalisse ai capitoli 4, 15, 11 e 19**

*(In neretto i testi che si trovano nella Liturgia delle Ore)*

## ***2. La preghiera di perdono***

### **LETTURA**

#### **Ascoltiamo la Parola di Dio dal Vangelo di Luca al capitolo 18 (9-14).**

In quel tempo Gesù disse ancora questa parabola per alcuni che avevano l'intima presunzione di essere giusti e disprezzavano gli altri: «Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: “O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo”. Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: “O Dio, abbi pietà di me peccatore”. Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato».

### **TRACCIA DI RIFLESSIONE**

Gesù stesso con una bella parabola, riportata solo nel Vangelo di Luca, ci insegna a pregare chiedendo perdono al Padre, senza sprecare troppe parole. Ecco il nostro modo di presentarci davanti al Signore, consapevoli del nostro peccato, della nostra miseria, del nostro essere poveri e bisognosi e quindi di pregarlo con sincerità: “O Dio, abbi pietà – abbi misericordia, abbi compassione – di me peccatore”! Chi ascolta la parola di Dio, chi riconosce la grandezza di Dio e lo loda non può fare a meno di riconoscere la propria povertà, i propri limiti, la propria piccolezza, i propri fallimenti, il proprio peccato e così invocare la misericordia e il perdono di quel Dio che è nostro Padre e ci riconosce e ama come figli.

Ma occorre maturare tutto questo nell'incontro con la parola di Dio, nel silenzio del proprio cuore, nel confronto con gli altri e con la storia; occorre riflettere come ha fatto il figliol prodigo che, caduto nella miseria, ha pensato di ritornare a casa e di chiedere scusa a suo padre (*Lc* 15, 11-32), anche se le sue motivazioni erano ancora piuttosto di comodo e interessate ... Ma quel padre non lascia nemmeno aprire la bocca al figlio che si era preparato il discorsetto di circostanza (come noi quando andiamo a ... confessarci!). Non servono le parole; già il gesto del ritorno, l'umiliazione della sconfitta che lo riporta a casa, è più che sufficiente; è già una preghiera che chiede scusa e invoca il perdono. Mi viene da dire

che non è più importante dire i peccati, ma dire il nostro amore a Dio! Lo si può dire più con i gesti, con il silenzio, con il comportamento, con le azioni positive, con le buone pratiche (come si dice oggi!), più ancora che con le parole. Come poi avviene con la penitenza che è il segno concreto della nostra conversione: la preghiera, un atto di carità, ecc.

Scrivono il Vescovo Lauro nella sua Lettera alla Comunità del 2018 *Il dodicesimo cammello*: «L'unico che può veramente essere considerato umile è Dio. Lo rivela in modo mirabile la parabola del Padre misericordioso che accetta la richiesta del figlio minore di avere la parte dei beni che gli spetta; lo lascia partire perché è innamorato del figlio, ma sa attenderlo con un desiderio carico d'infinita umiltà. Ecco il grande mistero di Dio che non vincola il cammino, non neutralizza l'errore, ma si mette in attesa e apre le braccia. Dio è umile perché ricrea un legame lacerato; esce, abbraccia il figlio minore; con l'anello, i sandali, il vestito bello lo reintegra nella dignità e nella libertà. Ma corre anche verso il figlio maggiore e lo supplica con insistenza perché accetti di condividere la festa: "tutto ciò che è mio è tuo" (Lc 15, 11-32)».

Nella Messa noi veniamo educati alla preghiera di perdono e impariamo a chiedere perdono a Dio con diverse preghiere e invocazioni: l'Atto penitenziale (*Confesso, Kyrie* con i tropi, Versetti salmici), il *Padre nostro*, l'*Agnello di Dio* e la bella formula prima della Comunione: "O Signore, io non son degno ...". In particolare la formula del "Confesso a Dio onnipotente e a voi fratelli che ho molto peccato ..." ci insegna anche che non basta chiedere perdono a Dio ma occorre anche domandarlo ai fratelli, perché ogni nostro peccato, anche il più nascosto, fa male agli altri, abbassa il livello di santità, non solo quello personale, ma anche di una famiglia, di una comunità, della Chiesa e del mondo. Esiste poi una bella e profonda solidarietà umana e cristiana che ci fa sempre invocare insieme e non solo da soli il perdono di Dio, sentendoci tutti poveri peccatori, bisognosi della divina misericordia. Un'invocazione che coinvolge anche il Cielo – "e supplico" – Maria, Angeli e Santi.

Gesù ha voluto anche lasciarci un segno efficace del suo amore per invocare e ricevere il perdono del Padre: è il Sacramento della Riconciliazione o Penitenza (detto anche Confessione o Sacramento del Perdono), su cui abbiamo riflettuto ampiamente nel recente Anno Santo della Misericordia. Spesso ci capita di prepararci comunitariamente a questo Sacramento con una celebrazione penitenziale che ci invita ad ascoltare insieme la parola di Dio, che ci fa scoprire il bene e il male presenti nella nostra vita e ci trasmette la volontà di salvezza che Dio ha



per ciascuno di noi. Nel libretto dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “A causa di Gesù e del Vangelo” (AVE), si dice: «Siamo tutti poveri davanti a Dio, anche se non sempre ce ne rendiamo conto, soprattutto se possediamo la salute e la ricchezza... Per incontrare Gesù dobbiamo passare dalla piccolezza, dalla povertà, dal riconoscere il nostro bisogno di lui” e del suo perdono.

La richiesta sincera del perdono a Dio è una preghiera sempre esaudita dal Signore. Come ama ripetere Papa Francesco, Dio ci perdona sempre, ogni volta che ci rivolgiamo con fiducia a lui. Ad esempio nella Lettera Apostolica *Misericordia et misera* a conclusione del giubileo straordinario della misericordia del 20.11.2016, scriveva: “Ogni peccatore non si stanchi di chiedere perdono e sentire la mano del Padre che sempre accoglie e stringe a sé”. Magari noi ci stanchiamo di chiedere perdono o non ne abbiamo il coraggio; lui invece non si stanca mai di perdonare e come il Padre misericordioso della parabola attende il nostro ritorno con le porte, le braccia e il cuore sempre aperti e spalancati. A noi chiede l’impegno di convertirci, cioè di voltarci verso di lui per guardarlo con amore e ascoltare la sua parola. Lui stesso ci dà una mano, cioè ci offre il suo Santo Spirito, perché possiamo sempre migliorare la nostra vita cristiana, come afferma nel Vangelo di Luca (11, 13): “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!”.

Già l’11 aprile 2015 nella *Misericordiae Vultus* (n. 25) Papa Francesco diceva: “Lui non si stanca mai di spalancare la porta del suo cuore per ripetere che ci ama e vuole condividere con noi la sua vita. La Chiesa sente in maniera forte l’urgenza di annunciare la misericordia di Dio. La sua vita è autentica e credibile quando fa della misericordia il suo annuncio convinto. Essa sa che il suo primo compito, soprattutto in un momento come il nostro colmo di grandi speranze e forti contraddizioni, è quello di introdurre tutti nel grande mistero della misericordia di Dio, contemplando il volto di Cristo. La Chiesa è chiamata per prima ad essere testimone veritiera della misericordia professandola e vivendola come il centro della Rivelazione di Gesù Cristo. Dal cuore della Trinità, dall’intimo più profondo del mistero di Dio, sgorga e scorre senza sosta il grande fiume della misericordia. Questa fonte non potrà mai esaurirsi, per quanti siano quelli che vi si accostano. Ogni volta che ognuno ne avrà bisogno, potrà accedere ad essa, perché la misericordia di Dio è senza fine. Tanto è imperscrutabile la profondità del mistero che racchiude, tanto è

inesauribile la ricchezza che da essa proviene”. Quanto è importante e preziosa la nostra preghiera per invocare il perdono e la misericordia di Dio sul mondo e sulla storia. Nessun altro può farlo al nostro posto! Chiedere al Signore di raggiungere il cuore di vittime e di carnefici con la sua grazia consolatrice e capace di conversione. Raggiungere il cuore di Cristo per presentargli tante situazioni di violenza e malvagità, di persecuzione e di odio, di male e di sofferenza che hanno bisogno del balsamo del perdono, del “super/iper-dono”.

Anche nell’unica grande preghiera che Gesù ci ha insegnato (*Mt* 6, 7-13), il **Padre nostro**, noi chiediamo a Dio che “perdoni le nostre offese, come noi perdoniamo a chi ci ha offeso” (traduzione interconfessionale): è un’invocazione ma anche un impegno molto serio ed esigente; come chiede Gesù stesso subito dopo: “Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe” (14-15). Proprio dalla preghiera nasce uno stile di vita tipicamente cristiano, da figli di Dio. Il monaco camaldolese Alessandro Barban nel suo libro *Le vie della preghiera* (AVE), scrive. “Come il pubblicano, l’orante scopre di essere inadeguato, sproporzionato rispetto a Dio: noi non siamo all’altezza di Dio. Lo scopriamo anzitutto quando ci accorgiamo di non essere in comunione con gli altri”. E aggiunge: “Un orante che non fa l’esperienza del perdono nei confronti degli altri, non è ancora un orante maturo”.

Qualche volta, in certe occasioni di celebrazioni di preghiera più spontanee, anche a noi è chiesto di esprimere le nostre richieste di perdono. Non è una confessione pubblica, ma è un modo per aiutarci a riconoscerci peccatori comunitariamente davanti a Dio e davanti ai fratelli. Chi prega con me in quel momento, come avviene nella Messa, invoca con me e per me il perdono di Dio e riconosce che quella è anche una sua mancanza della quale magari non si accorgeva neppure. Anche questo è un bel modo di educarci insieme alla vera preghiera.

Nella *Amoris Laetitia*, l’Esortazione Apostolica postsinodale sull’amore nella famiglia (19.03.2016), troviamo alcune belle indicazioni (n. 107-108): “Oggi sappiamo che per poter perdonare abbiamo bisogno di passare attraverso l’esperienza liberante di comprendere e perdonare noi stessi. Tante volte i nostri sbagli, o lo sguardo critico delle persone che amiamo, ci hanno fatto perdere l’affetto verso noi stessi. Questo ci induce alla fine a guardarci dagli altri, a fuggire dall’affetto, a riempirci di paure nelle relazioni interpersonali. Dunque, poter incolpare gli altri si trasforma

in un falso sollievo. C'è bisogno di pregare con la propria storia, di accettare sé stessi, di saper convivere con i propri limiti, e anche di perdonarsi, per poter avere questo medesimo atteggiamento verso gli altri. Ma questo presuppone l'esperienza di essere perdonati da Dio, giustificati gratuitamente e non per i nostri meriti. Siamo stati raggiunti da un amore previo ad ogni nostra opera, che offre sempre una nuova opportunità, promuove e stimola. Se accettiamo che l'amore di Dio è senza condizioni, che l'affetto del Padre non si deve comprare né pagare, allora potremo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi. Diversamente, la nostra vita in famiglia cesserà di essere un luogo di comprensione, accompagnamento e stimolo, e sarà uno spazio di tensione permanente e di reciproco castigo". Pregare con la propria storia e con la propria vita tra le mani e davanti a Dio con la profonda consapevolezza che lui vede nel cuore: "Il Signore replicò a Samuele: «Non guardare al suo aspetto né alla sua alta statura. Io l'ho scartato, perché non conta quel che vede l'uomo: infatti l'uomo vede l'apparenza, ma il Signore vede il cuore»! (*1Sam 16, 7*).

La preghiera di perdono richiede però una vera e propria abitudine, uno stile di vita, nel sapersi fermare ogni giorno, normalmente la sera, a ripensare alla propria giornata, alla propria vita. Si tratta cioè dell'esame di coscienza o esame della vita, per vedere quello che c'è stato di bene o di male nella nostra giornata, in quel tempo. Quindi per ringraziare il Signore del bene che con la sua grazia e il suo aiuto abbiamo potuto compiere e per invocare il suo perdono, la sua misericordia, sul male commesso o sul bene non fatto o evitato. Ci si accorge allora che nella nostra vita c'è tanto del bene e che ci sono anche azioni cattive, ma anche che abbiamo sprecato tante occasioni per fare qualcosa di bene.

Nella sua recente Esortazione Apostolica *Gaudete ed exsultate* (19.03.2018), sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, Papa Francesco si rivolge anche a noi: "Pertanto chiedo a tutti i cristiani di non tralasciare di fare ogni giorno, in dialogo con il Signore che ci ama, un sincero esame di coscienza. Al tempo stesso, il **discernimento** ci conduce a riconoscere i mezzi concreti che il Signore predispone nel suo misterioso piano di amore, perché non ci fermiamo solo alle buone intenzioni".

Di fronte al male attorno a noi e dentro di noi non dobbiamo certo nascondere la testa sotto la sabbia, ma neppure fermarci sempre e solo ad un esame di coscienza negativo nel giudicare noi stessi, gli altri, la Chiesa e il mondo. Occorre, a mio giudizio, trovare la capacità di superare la vecchia indicazione per l'esame di coscienza (alla sera di ogni giorno o

prima della “confessione”) che ci faceva guardare solo ai peccati ... Occorre imparare a guardare a tutta la vita e particolarmente anche al bene compiuto per rendere lode a Dio e trovarne incoraggiamento a incrementarlo. In questo fu maestro il Cardinale Carlo Maria Martini che ci parlava di *confessio fidei*, *confessio laudis* e *confessio vitae*.

San Giovanni Paolo II nella sua lettera enciclica sulla Misericordia di Dio (*Dives in misericordia; Dio ricco di misericordia*) esortava i cristiani (30.11.1980) a riscoprire il loro compito nel chiedere perdono a Dio e nell’invocare la misericordia del Padre per tutti gli uomini e le donne del mondo che spesso si lasciano dominare dal male. Un dovere da non trascurare e da non dimenticare come ci educa la liturgia.

In *Gaudete ed exsultate* Papa Francesco dedica un capitolo a commentare le Beatitudini del Vangelo di Matteo (5, 1-12) e, tra queste, quella che proclama «*Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia*» (n. 80-82) e dice: “La misericordia ha due aspetti: è dare, aiutare, servire gli altri e anche perdonare, comprendere. Matteo riassume questo in una regola d’oro: «Tutto quanto vorrete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro» (7, 12). Il Catechismo (n. 1789 e 1787) ci ricorda che questa legge si deve applicare «in ogni caso», in modo speciale quando qualcuno «talvolta si trova ad affrontare situazioni difficili che rendono incerto il giudizio morale».

Dare e perdonare è tentare di riprodurre nella nostra vita un piccolo riflesso della perfezione di Dio, che dona e perdona in modo sovrabbondante. Per questo motivo nel vangelo di Luca non troviamo «siate perfetti» (*Mt* 5, 48), ma «siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati; date e vi sarà dato» (6, 36-38). E dopo Luca aggiunge qualcosa che non dovremmo trascurare: «Con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio» (6, 38). La misura che usiamo per comprendere e perdonare verrà applicata a noi per perdonarci. La misura che applichiamo per dare, sarà applicata a noi nel cielo per ricompensarci. Non ci conviene dimenticarlo.

Gesù non dice «Beati quelli che programmano vendetta», ma chiama beati coloro che perdonano e lo fanno «settanta volte sette» (*Mt* 18, 22). Occorre pensare che tutti noi siamo un esercito di perdonati. Tutti noi siamo stati guardati con compassione divina. Se ci accostiamo sinceramente al Signore e affiniamo l’udito, probabilmente sentiremo qualche volta questo rimprovero: «Non dovevi anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?» (*Mt* 18, 33). Guardare e agire con misericordia,

questo è santità”. E questo è frutto della preghiera, del silenzio, della contemplazione e dell’ascolto della parola di Dio.

Dopo il Concilio Vaticano II ci siamo abituati a celebrare i Sacramenti e anche gli altri momenti di preghiera dando ampio spazio alla Parola di Dio. Non si tratta di proclamare la Scrittura tanto per iniziare la celebrazione, ma ascoltare e accogliere quello che si sta celebrando e che la Parola non solo prepara ma già rende presente e operante. Uno dei Sacramenti oggi in difficoltà è quello della Penitenza. Già sui nomi c’è confusione e poca chiarezza: Penitenza, Riconciliazione, Sacramento del Perdono o ancora la popolare definizione di Confessione. Tra tutti i riti rinnovati e riproposti con parole e segni più comprensibili questo della Penitenza stenta a decollare, a ritrovare la sua verità celebrativa ed esistenziale.

Grazie a Dio da molte parti attraverso le Celebrazioni Penitenziali comunitarie (che brutto dire “confessioni comunitarie”) con la seguente possibilità della riconciliazione individuale abbiamo però imparato a metterci anzitutto in ascolto della Parola di Dio. È questo il fondamento per celebrare bene, per invocare il perdono in questo Sacramento; non tanto e non solo aver qualcosa da dire a Dio, cioè i nostri peccati, ma, anzitutto ascoltare quello che lui ha da dire a noi. Perché solo quella Parola mi dice, ciò che è bene e ciò che è male, mi fa scoprire il mio peccato e la mia santità, la sua grazia e la mia fragilità. Quella stessa Parola poi ha una sua straordinaria efficacia nell’illuminarmi, nel guidarmi e nel darmi la forza di compiere il bene. Forse anche per questa mancanza le nostre “confessioni” oggi funzionano poco. E noi preti, è bene dirlo, sbagliamo nel continuare uno stile di confessioni individuali senza mai dare effettivo spazio alla parola di Dio come invece richiede espressamente il Rito. Aiutateci voi fedeli allora! E quando venite a confessarvi prima di dirci i vostri peccati, le vostre miserie (che sono anche le nostre) chiedeteci la Parola di Dio: “Padre mi dica la Parola!”. Basterà una frase anche brevissima della Sacra Scrittura per illuminare quella “confessione” per farci scoprire la verità della misericordia di Dio Padre e il nostro giusto atteggiamento di pentimento. Solo così potremo confessare veramente la bontà di Dio e la nostra povertà. Mettiamo un frammento della Parola di Dio davanti ai tanti frammenti dei nostri errori poiché veramente “per evangelica dicta, deleantur nostra delicta” (la parola del Vangelo cancelli i nostri peccati).

Un canto, molto semplice ma vero, ci aiuta qualche volta a dire questo al Signore: “Scusa, Signore, quando usciamo dalla strada del tuo

amore: siamo noi! Scusa, Signore, se ci vedi solo all'ora del perdono ritornate da te"! In una nota (n. 70) della *Gaudete et exsultate* è scritto: "Dai tempi patristici la Chiesa apprezza il dono delle lacrime, come si riscontra anche nella bella preghiera *Ad petendam compunctionem cordis* (*Per chiedere la compunzione del cuore*): «O Dio onnipotente e mitissimo, che hai fatto scaturire dalla roccia una fonte d'acqua viva per il popolo assetato, fa' sgorgare dalla durezza del nostro cuore lacrime di pentimento, affinché possiamo piangere i nostri peccati e meritare, per tua misericordia, la loro remissione» (*Missale Romanum*, ed. typ. 1962, p. [110])".

Il nostro Assistente Generale mons. Gualtiero Sigismondi, nel suo piccolo libretto "L'alfabeto della preghiera e quello dell'amore" ci richiama a un atteggiamento che qualche volta abbiamo dimenticato o abbiamo paura di vivere e parlando della preghiera, del nostro dialogo con Dio, dice che esso si esprime anche nel "dialogo delle lacrime" (p. 23-29): "Il pianto è la sorgente del fiume carsico dei sentimenti, è il torrente in piena del dolore o della gioia ... Le lacrime alleggeriscono il cuore di chi soffre ... Le lacrime, sia di dolore, sia di gioia, sono sempre una dichiarazione d'amore". E aggiunge, quasi a commento della nostra icona di Marta e Maria in quest'anno di Ac: "Chi ha sempre tanto da fare non ha tempo per le lacrime, ma solo per il sudore!". Un richiamo anche per me, per noi.

In questi tempi in cui emergono scandali gravi nella Chiesa, anche tra il clero, è sempre più necessario dare il nostro contributo di preghiera per invocare il perdono di Dio e il dono del ravvedimento, pensando alle povere vittime e alle loro famiglie, senza scordare i disgraziati carnefici. Papa Francesco nello scorso mese di ottobre invitava tutta la Chiesa pregare, quando il 29 settembre 2018, un comunicato della Sala Stampa della Santa Sede diceva: "*Con questa richiesta di intercessione, il Santo Padre chiede ai fedeli di tutto il mondo di pregare perché la santa Madre di Dio ponga la Chiesa sotto il suo manto protettivo: per preservarla dagli attacchi del maligno, il grande accusatore, e renderla allo stesso tempo sempre più consapevole delle colpe, degli errori, degli abusi commessi nel presente e nel passato, e impegnata a combattere senza nessuna esitazione affinché il male non prevalga*". Anche noi siano chiamati a continuare in questa preghiera per il bene della Chiesa e delle nostre comunità.

Siccome ognuno di noi può venire a conoscenza di peccati altrui, dobbiamo ricordare che nulla ci autorizza a renderli pubblici; a meno che non siano un reato. Occorre imparare a distinguere tra peccato e reato (non

solo per i preti!). La morale insegna, inoltre, che mai si può o si deve fare qualcosa di male per ottenere il bene: “Non sunt facienda mala ut eveniant bona”! Certamente anche a tutti noi tocca sempre esercitare come un vero e proprio dovere (cfr il profeta *Ezechiele* 18, 16-22) verso gli altri, diaconi, preti e vescovi compresi, la correzione fraterna in quei tre gradi previsti espressamente dal Vangelo: da solo con l’interessato, con due o tre testimoni e infine davanti alla comunità (*Mt* 18, 15-18). Ma sempre con lo stile e l’atteggiamento raccomandati da San Paolo: “Agendo secondo verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa tendendo a lui, che è il capo, Cristo” (*Ef* 4, 15). Cogliamo anche la possibilità di pregare per chi ci ha fatto del male, per chi ci ha offeso, per chi ci ha trattato male: è la prima via di perdono.

Così invitano a fare i Prefazi delle preghiere eucaristiche della riconciliazione: “Anche a noi offri un tempo di riconciliazione e di pace, perché affidandoci unicamente alla tua misericordia ritroviamo la via del ritorno a te, e aprendoci all’azione dello Spirito Santo viviamo in Cristo la vita nuova, nella lode perenne del tuo nome e nel servizio dei fratelli ... Con la forza dello Spirito tu agisci nell’intimo dei cuori, perché i nemici si aprano al dialogo, gli avversari si stringano la mano e i popoli si incontrino nella concordia. Per tuo dono, o Padre, la ricerca sincera della pace estingue le contese, l’amore vince l’odio e la vendetta è disarmata dal perdono”.

Possiamo sempre allora anche noi pregare con le parole del re Davide nel famoso e stupendo salmo 51 (50): “Pietà di me, o Dio, nel tuo amore; nella tua grande misericordia cancella la mia iniquità. Lavami tutto dalla mia colpa, dal mio peccato rendimi puro. Sì, le mie iniquità io le riconosco, il mio peccato mi sta sempre dinanzi. Contro di te, contro te solo ho peccato, quello che è male ai tuoi occhi, io l’ho fatto: così sei giusto nella tua sentenza, sei retto nel tuo giudizio ... Distogli lo sguardo dai miei peccati, cancella tutte le mie colpe. Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo. Non scacciarmi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito. Rendimi la gioia della tua salvezza, sostienimi con uno spirito generoso”.

Durante le nostre giornate, mentre lavoriamo o camminiamo, possiamo sempre ripetere come il Pellegrino Russo, quasi come un respiro, l’invocazione con le parole del Vangelo: «*Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore*».

### 3. *La preghiera di intercessione*

#### LETTURA

**Ascoltiamo la Parola di Dio dal Vangelo di Matteo al capitolo 6 (5-13).**

In quel tempo Gesù disse ai suoi discepoli: “Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

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

Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male”.

#### TRACCIA DI RIFLESSIONE

Un giorno i discepoli chiesero a Gesù: “Signore, insegnaci a pregare” (cfr *Lc* 11, 1), Essi, infatti, lo avevano visto spesso pregare durante le giornate o anche al mattino presto e di notte. Fu in quell’occasione che Gesù, come gli altri maestri di religione del suo tempo, insegnò ai suoi discepoli il *Padre nostro* (*Mt* 6, 9-13; *Lc* 11, 2-4). Questa orazione del Signore è stata la traccia delle nostre Giornate di Spiritualità di quasi dieci anni fa (2010-2011). Proprio sul *Padre nostro*, Papa Francesco in questi mesi sta tenendo le sue catechesi del mercoledì. Questa preghiera di Gesù è tutta una serie di domande (ben sette!) secondo lo stile di preghiera già del popolo ebraico, insieme con le “beraqà”, le benedizioni, le espressioni di rendimento di grazie.



Ma è il punto di partenza che cambia! Gesù insegna anche a noi, come fa lui, a rivolgerci a Dio e a chiamarlo appunto *Padre* o meglio ancora *Papà*; nella lingua di Gesù: *Abbà*. Gesù ci insegna a rivolgerci al Padre dandogli del “Tu” e non del “Lei” o del “Voi”. La liturgia ha subito imparato questo modulo e sempre ci fa pregare dando sempre del “Tu” anche a Dio, al Signore, al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo! Nel libretto dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “*A causa di Gesù e del Vangelo*” (AVE) si dice: “Se diamo del *tu* a Dio, se lo chiamiamo Papà è solo perché egli ce lo permette, ce lo insegna...” (p. 88). E continua, esplicitando questo rapporto filiale: “Bisogna chiedere, supplicare, insistere. Ci si può lamentare, si può gridare contro Dio, si deve combattere...” (p. 35).

Il nostro Assistente Generale mons. Gualtiero Sigismondi, nel suo piccolo libretto “*L’alfabeto della preghiera e quello dell’amore*” (AVE), citando Papa Benedetto, aggiunge: “Pregare è essenzialmente anche sempre un pregare nel *noi* dei figli di Dio. Solo in questo *noi* siamo figli del *nostro* Padre. Solo questo *noi* ci apre l’accesso al Padre” (p. 43). Una preghiera di supplica che è insieme personale e comunitaria.

La preghiera di supplica, di domanda o di intercessione per noi cristiani non è tanto come quella dei pagani (*Mt* 6, 7-9), stufare, stancare gli dei, affinché ci ascoltino, ma parlare, dialogare, colloquiare con un Dio che ci è Padre, che ci conosce, ci ama e ci ascolta. Proprio come faceva Gesù, che pregava il Padre rendendogli grazie, ma anche invocandolo per domandargli la forza di essergli fedele, di rivelare il suo amore e di operare il bene (anche i miracoli) nello Spirito Santo.

Il giorno della risurrezione dell’amico Lazzaro, Gesù, dopo aver pregato, dice: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l’ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato» (*Gv* 11, 41-42). Quante persone nelle pagine del Vangelo si rivolgono a Gesù per essere salvate, perdonate, liberate dal male o guarite; ed egli volentieri perdona, salva, guarisce, indica il cammino e ridona speranza; cioè ascolta la preghiera, la supplica, che gli viene rivolta e la esaudisce.

Molte altre volte Gesù prega il Padre e in particolare ci insegna e ci invita a metterci nelle mani di Dio come fa lui nei giorni della sua passione e morte: “Padre sia fatta la tua volontà!” (cfr *Mt* 26, 42). Questo perché a volte noi chiediamo al Signore anche cose sbagliate, che non ci fanno bene; cose che a noi sembrano buone, ma non lo sono. Dio ci conosce come un Padre e sa ciò di cui abbiamo veramente bisogno.

In un libro di religione per ragazzi di qualche anno fa era riportato un testo che mi sembra bello e utile per la nostra riflessione e che, quindi, riprendo e adatto per noi:

«Diceva Gesù: “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, 7-11). Ma l’esperienza di ogni giorno sembra smentire queste parole di Gesù. A catechesi alcuni ragazzi hanno detto: “Ho pregato Dio, perché domenica non piovesse; invece è piovuto... Così non abbiamo fatto la gita. Ed io a casa mi sono annoiato molto” (Stefano); “Ho pregato perché mia nonna non si ammalasse, invece si è ammalata molto ed ora sta molto male” (Mariangela); “Pregare è inutile. Tanto Dio non risponde! Non dà mai quello che chiediamo” (Marcello).

Gesù risponde a queste difficoltà e assicura che Dio ci fa un dono più grande e più utile di quanto noi chiediamo; ci dona il suo Santo Spirito: “Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pesce, gli darà una serpe al posto del pesce? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? 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, 9-13).

Pregare dunque non è piegare Dio, non è pretendere che Dio faccia la nostra volontà. La preghiera non è un bottone automatico da pigiare e Dio non è un distributore automatico! Dio ascolta sempre ma la sua risposta spesso non è come la vorremmo noi. Dio risponde, ma risponde a modo suo, alla sua maniera e ci fa doni ancora più grandi, come appunto il suo Spirito con noi, la sua vita in noi, il suo amore per noi.

A poco, a poco con il dono dello Spirito Santo, il cristiano che prega comprende la volontà di Dio e trova la forza di dire il suo sì, generoso e fedele. Chi accoglie il dono dello Spirito Santo può avere confidenza in Dio Padre anche quando è difficilissimo, anche quando tutto va male, anche quando la malattia o la morte ci colpiscono nella nostra persona o in chi sta accanto e a cui vogliamo bene.

Pregare non è pretendere che Dio faccia al nostro posto quello che dovremmo fare noi. Pregare per la pace, ad esempio, vuol dire impegnarsi ad essere costruttori di pace per primi, proprio là dove noi siamo e viviamo. Pregare per coloro che soffrono, per gli affamati, ecc. significa cominciare noi stessi a fare qualcosa per primi e a dare qualcosa di nostro per loro. Pregare perché cessino le ingiustizie vuol

dire impegnarsi in prima persona a non commettere mai ingiustizie. Pregare è ascoltare Dio che parla; è rispondere prima che domandare».

Caso mai dovremo abituarci a interrogarci di più cercando in Dio le risposte e non pretendendo di avere noi l'ultima parola. Così anche Papa Francesco alla recente Udienza generale del 9 gennaio 2019 affermava con forza:

«Da questa richiesta – “Signore, insegnaci a pregare” – nasce un insegnamento abbastanza esteso, attraverso il quale Gesù spiega ai suoi con quali parole e con quali sentimenti si devono rivolgere a Dio. La prima parte di questo insegnamento è proprio il *Padre Nostro*. Pregate così: “Padre, che sei nei cieli”. “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”....

Con queste parole Gesù fa capire che Dio risponde sempre, che nessuna preghiera resterà inascoltata, perché? Perché lui è Padre, e non dimentica i suoi figli che soffrono. Certo, queste affermazioni ci mettono in crisi, perché tante nostre preghiere sembra che non ottengano alcun risultato. Quante volte abbiamo chiesto e non ottenuto – ne abbiamo l'esperienza tutti – quante volte abbiamo bussato e trovato una porta chiusa? Gesù ci raccomanda, in quei momenti, *di insistere e di non darci per vinti*. La preghiera trasforma sempre la realtà, sempre. Se non cambiano le cose attorno a noi, almeno cambiamo noi, cambia il nostro cuore. Gesù ha promesso il dono dello Spirito Santo ad ogni uomo e a ogni donna che prega.

Possiamo essere certi che *Dio risponderà*. L'unica incertezza è dovuta ai tempi, ma non dubitiamo che Lui risponderà. Magari ci toccherà insistere per tutta la vita, ma lui risponderà. Ce lo ha promesso!».

La Messa, che è la più grande scuola di preghiera, ci insegna a pregare e a rivolgere le nostre domande a Dio. Molte, oltre al *Padre nostro*, sono le preghiere di supplica e di intercessione accanto a quelle di rendimento di grazie, di lode e di richiesta di perdono. Senza dimenticare gli altri atteggiamenti di ascolto, di silenzio, di canto, di dialogo, ecc. Evidenziamo in particolare due momenti della celebrazione eucaristica: quella che è chiamata *Preghiera dei fedeli* con le sue intenzioni; invocazioni, appunto, per tutti i fedeli; ma anche preghiera universale, cioè

aperta a tutto il mondo, a tutta l'umanità. Una preghiera che può essere anche molto semplice: "Preghiamo per...", senza aggiungere un motivo o uno scopo, perché il Signore sa già cosa serve, cosa è necessario, cosa è bene. Altre volte può essere una preghiera più specifica, più mirata: "Preghiamo perché...". E Dio, che sa tutto, porta tutto a compimento, a un fine di bene. Ma ci sono anche le *Intercessioni* delle preghiere eucaristiche, che iniziano quasi sempre con le parole: "*Ricordati, Signore!*" e ci invitano a pregare per i vivi e per i morti, per la Chiesa e per il mondo. Una supplica che ci unisce in comunione, in compagnia con la Chiesa del Cielo con i Santi e i Beati, i nostri fratelli e le sorelle che sono già in Dio.

Non possiamo fare a meno della preghiera di supplica; abbiamo sempre bisogno di chiedere aiuto al Signore. L'immagine più bella a cui pensare è quella degli Apostoli riuniti in preghiera nel Cenacolo (il luogo della Cena ultima, dell'Eucaristia), con Maria, la madre di Gesù (*At 1*). Essi pregano, ricordando, ripensando e raccontando tutto quello che Gesù aveva detto e fatto, per trasmetterlo anche a noi e invocano il Dono dall'Alto. A loro Gesù risponderà effondendo dal Cielo il suo Santo Spirito che aiuta loro e noi a pregare come si deve.

Ogni nostra preghiera è diretta a Dio Padre, per mezzo di Gesù Cristo e nello Spirito Santo. A volte però noi possiamo anche affidare la nostra preghiera all'intercessione di Maria, Madre di Dio e Madre nostra, e dei Santi che in Dio intercedono per noi, presentano le nostre preghiere e pregano loro stessi per noi.

Il Vescovo Lauro nel suo intervento dello scorso anno sulla preghiera ci diceva: «Siamo degli indigenti che gridano: questa è la prima preghiera e questa viene prima dell'elaborazione concettuale di un credo, di una concezione su Dio o quant'altro. Il grido appartiene all'umano, l'uomo è "grido" in sé stesso. E allora: prima viene l'orante e poi, piano piano, emerge anche il credente. La preghiera viene prima del credere e appartiene al DNA del nostro "essere uomini" ed è indipendente dalle culture, dalle religioni, dalla Chiesa.- "Si viene al mondo tendendo la mano, si lascia il mondo chiedendo la mano": anche questa potrebbe essere un'icona dell'uomo che esce da se stesso».

E aggiungeva: «Pregare vuol dire andare davanti a Dio mai da soli, sempre coi fratelli; non posso arrivare davanti a Dio io e tu no... per essere sicuro che ho incontrato questo incanto, devo tirarmi dietro i miei fratelli, devo arrivare lì con qualcuno. Si deve arrivare sempre a Dio accompagnati: e allora sei sicuro che sei nell'incanto giusto, se no sei in un

io/tu che puzza di autoreferenzialità, di qualcosa che non funziona, perché quando incontri quell'incanto cosa ti fa vedere? Il panorama dei tuoi fratelli e allora la preghiera è una formidabile occasione per diventare fratelli e diventare Chiesa, perché dall'incanto di Dio che mi guarda con il suo amore cosa vien fuori? Che io guardo gli altri in un modo diverso, e allora è quella formidabile operazione sociale che ci rende finalmente fratelli e sorelle. Volevo solo farvi venir voglia di pregare».

Per me personalmente e per molti di noi che l'hanno conosciuto e soprattutto per chi l'ha visto da vicino, rimane il ricordo incancellabile di come pregava il Papa San Giovanni Paolo II. Ne sono testimone: con quale intensità e in qualsiasi luogo e momento. In una sua testimonianza del 27 ottobre 1995 egli ci insegnava anche a pregare come faceva lui: scrivere su un quaderno i nomi delle persone che incontriamo, che ci chiedono una preghiera e ogni tanto rileggere questi nomi davanti al Signore, per presentarli con semplicità e amore a lui.

Nella sua Esortazione Apostolica *Gaudete ed exsultate* (19.03.2018), sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, Papa Francesco scrive riguardo a questo tipo di preghiera (n. 154): «La supplica è espressione del cuore che confida in Dio, che sa che non può farcela da solo. Nella vita del popolo fedele di Dio troviamo molte suppliche piene di tenerezza credente e di profonda fiducia. Non togliamo valore alla preghiera di domanda, che tante volte ci rasserena il cuore e ci aiuta ad andare avanti lottando con speranza. La supplica di intercessione ha un valore particolare, perché è un atto di fiducia in Dio e insieme un'espressione di amore al prossimo. Alcuni, per pregiudizi spiritualisti, pensano che la preghiera dovrebbe essere una pura contemplazione di Dio, senza distrazioni, come se i nomi e i volti dei fratelli fossero un disturbo da evitare. Al contrario, la realtà è che la preghiera sarà più gradita a Dio e più santificatrice se in essa, con l'intercessione, cerchiamo di vivere il duplice comandamento che ci ha lasciato Gesù. L'intercessione esprime l'impegno fraterno con gli altri quando in essa siamo capaci di includere la vita degli altri, le loro angosce più sconvolgenti e i loro sogni più belli. Di chi si dedica generosamente a intercedere si può dire con le parole bibliche: "Questi è l'amico dei suoi fratelli, che prega molto per il popolo" (2Mac 15, 14)».

Come abbiamo già meditato, riflettendo sulle Opere di Misericordia spirituale, l'ultima di queste ci invita a pregare per gli altri, sia vivi che defunti. Noi non abbiamo l'idea della preghiera come di un'opera; ci sembra una cosa spirituale, non pratica. Invece anche pregare è fare, è

compiere un'azione (*At* 12, 5: “Mentre Pietro dunque era tenuto in carcere, dalla Chiesa saliva incessantemente a Dio una preghiera per lui”; *Rm* 15, 30: la preghiera della comunità partecipa alla lotta di Paolo contro il male). Essa è sempre una concreta e squisita forma di carità, espressione di amore. A volte, infatti, non possiamo far altro che affidare una persona, una situazione alla misericordia di Dio.

Pregare è sempre possibile, non al posto degli altri, ma per gli altri. Il monaco camaldolese Alessandro Barban nel suo libro *Le vie della preghiera* (AVE), scrive: “Chi prega veramente non è un egoista che prega solo per sé. Se siamo stati aiutati, salvati da Dio, prendiamo coscienza che molto probabilmente siamo stati aiutati grazie anche all'intervento di qualcuno, di un fratello o una sorella, che ci hanno dato una mano o pregato per noi” (p. 35; interessante anche il capitolo: *Cosa chiedere a Dio*).

Invocare lo Spirito Santo (*Rm* 8, 26) per noi, per la nostra famiglia, per la società, per la Chiesa per il mondo, anche per la nostra **Ac** è sempre possibile e direi anche facile per ciascuno di noi. Papa Benedetto XVI nella *Spe Salvi* dice: “Pregare non significa uscire dalla storia e ritirarsi nell'angolo privato della propria felicità” (n. 33); e aggiunge: “Nel pregare deve sempre esserci questo intreccio tra preghiera pubblica e preghiera personale” (n. 34).

*Inter-cedere* (che significa, andare tra, cioè “mettersi in mezzo”): in pratica pregare per gli altri come mediatori, vuol dire allora avere a cuore una persona, metterla nelle mani di Dio. Pregare è sempre anche caricarci degli altri, dei loro pesi, della loro storia, della loro vita (*Gc* 5,16). Pregare è avvicinarci a Dio, stare con lui, come Gesù con il Padre, e parlargli di noi, dei nostri cari, della nostra vita, della nostra comunità, del mondo (*Col* 1, 9).”La preghiera richiede fiducia, vicinanza, quasi un corpo a corpo con Dio (cfr. *Gen* 32, 25-30)” (Gualtiero Sigismondi, *L'alfabeto della preghiera e quello dell'amore*, p. 47). Quanti esempi di preghiera per gli altri abbiamo visto già nell'Antico Testamento: Abramo intercede (*Gen* 18, 17-32); Mosè prega per il popolo sul monte (*Es* 17, 8-13); i 150 Salmi e molti dei Cantici sono intercessioni e suppliche personali o comunitarie; i Profeti stessi sono grandi intercessori per il popolo di Dio, spesso quasi come avvocati presso il Giudice.

Come abbiamo detto l'esempio più bello e significativo, vincolante per noi, è quello di Gesù che pregava sempre e apparteneva a un popolo che sapeva pregare (*Mt* 5, 44; 6, 5-13; ecc.). Gesù pregava per quanti incontrava sul suo cammino (*Lc* 22, 32: prega per Pietro); prega fin sulla

croce, e spesso proprio con i salmi. La sua missione presso il Padre è quella di continuare a intercedere per noi (*Rm* 8, 34; *Eb* 7, 25). Quanto è bello pensare: Gesù prega anche per me! Si instaura una comunione di grazia. Diceva ancora Papa Francesco il 9 gennaio scorso all'Udienza generale: «Questo consola: sapere che Gesù prega per noi, prega per me, per ognuno di noi perché la nostra fede non venga meno. E questo è vero. “Ma padre, ancora lo fa?” Ancora lo fa, davanti al Padre. Gesù prega per me. Ognuno di noi può dirlo. E anche possiamo dire a Gesù: “Tu stai pregando per me, continua a pregare che ne ho bisogno”. Così: coraggiosi!».

Paolo lo scrive al giovane Vescovo Timoteo (*2Tm* 1, 3-5): prego per te! Ma anche insegna a pregare con preghiere e suppliche (*1Tm* 2,1-8): “Raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che stanno al potere, perché possiamo condurre una vita calma e tranquilla, dignitosa e dedicata a Dio. Questa è cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e giungano alla conoscenza della verità. Uno solo, infatti, è Dio e uno solo anche il mediatore fra Dio e gli uomini, l'uomo Cristo Gesù, che ha dato se' stesso in riscatto per tutti. Questa testimonianza egli l'ha data nei tempi stabiliti, e di essa io sono stato fatto messaggero e apostolo – dico la verità, non mentisco –, maestro dei pagani nella fede e nella verità. Voglio dunque che in ogni luogo gli uomini preghino, alzando al cielo mani pure, senza collera e senza polemiche”.

Pregare vuol dire anche affidare, “raccomandare”, noi stessi e gli altri a Dio, la vera “raccomandazione” a un “grande”, al Dio dei viventi (*Mt* 22, 32; *Es* 3, 6). Non ho dubbi che la nostra preghiera, anche quella di semplice richiesta, è un grande atto di fede in Dio. Io non chiedo qualcosa a chi non mi ascolta, a chi non mi può rispondere, a chi non mi può concedere quanto spero o desidero! Io chiedo a Dio perché mi fido di lui; mi affido a lui; gli affido le persone e le situazioni. È già atto di fede in un Dio che è Padre; a volte questo è anche già rendimento di grazie!

Nel Vangelo i poveri e i piccoli – e vogliamo essere di questi – sono coloro che dicono : ho bisogno di Dio e degli altri! Ho bisogno della grazia di Dio. La preghiera esprime questa nostra necessità; non ce la posso fare da solo (cfr. Piccoli Fratelli di Jesus Caritas, *A causa di Gesù e del Vangelo*”, i capitoli: *Un povero ha gridato, Piccolezza e Povertà*): “Siamo tutti poveri davanti a Dio, anche se non sempre ce ne rendiamo conto, soprattutto se possediamo la salute e la ricchezza. Finché non

sperimentiamo l'impotenza, la povertà, la malattia, presumiamo di poter fare da soli, di non aver bisogno di nessuno. In questo senso l'esperienza del dolore è in qualche modo pedagogica, perché ci mette nella condizione più realistica che è quella della piccolezza" (p. 57); "Per incontrare Gesù dobbiamo passare dalla piccolezza, dalla povertà, dal riconoscere il nostro bisogno di lui" (p. 59). Ho bisogno di Dio e della preghiera degli altri. Ce lo insegna continuamente il Papa Francesco: Non dimenticate di pregare per me! Se lo dice lui...



#### **4. La preghiera di ascolto**

##### **LETTURA**

#### **Ascoltiamo la Parola di Dio dal primo libro di Samuele al capitolo 3 (1-11.19-21).**

Il giovane Samuele serviva il Signore alla presenza di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti. E quel giorno avvenne che Eli stava dormendo al suo posto, i suoi occhi cominciarono a indebolirsi e non riusciva più a vedere. La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele dormiva nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio. Allora il Signore chiamò: «Samuele!» ed egli rispose: «Eccomi», poi corse da Eli e gli disse: «Mi hai chiamato, eccomi!». Egli rispose: «Non ti ho chiamato, torna a dormire!». Tornò e si mise a dormire. Ma il Signore chiamò di nuovo: «Samuele!»; Samuele si alzò e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Ma quello rispose di nuovo: «Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!». In realtà Samuele fino ad allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore. Il Signore tornò a chiamare: «Samuele!» per la terza volta; questi si alzò nuovamente e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovane. Eli disse a Samuele: «Vattene a dormire e, se ti chiamerà, dirai: “Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta”». Samuele andò a dormire al suo posto. Venne il Signore, stette accanto a lui e lo chiamò come le altre volte: «Samuele, Samuele!». Samuele rispose subito: «Parla, perché il tuo servo ti ascolta». Allora il Signore parlò a Samuele. Samuele crebbe e il Signore fu con lui, né lasciò andare a vuoto una sola delle sue parole. Perciò tutto Israele, da Dan fino a Bersabea, seppe che Samuele era stato costituito profeta del Signore. Il Signore continuò ad apparire a Silo, perché il Signore si rivelava a Samuele a Silo con la sua parola.

##### **TRACCIA DI RIFLESSIONE**

“Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta” (*1Sam 3*). Sono queste le parole che il vecchio sacerdote Eli insegna al piccolo Samuele perché impari a rispondere alla chiamata del Signore. Proprio questo è il primo e più importante atteggiamento per la preghiera, per chi vuole imparare a pregare. Non solo fermarci a leggere, conoscere e usare le preghiere della Bibbia – che abbiamo visto essere numerose – ma a pregare con la Bibbia, con la Sacra Scrittura nell'ascolto orante di Dio che ci parla. Lo evidenzia

anche il monaco camaldolese Alessandro Barban nel suo libro *Le vie della preghiera* (AVE), che partendo da questa pagina biblica, ed evidenziando il silenzio e la solitudine della notte, scrive: “Ecco un altro passaggio fondamentale, l’ascolto; prima di pregare dovremmo sempre ascoltare la preghiera che Dio rivolge a noi, perché la nostra è soprattutto risposta. Ed è la notte che facilita questa dimensione” (p. 26).

Forse anche noi abbiamo bisogno di qualcuno che come Eli ci educi, ci insegni a metterci in ascolto del Signore e della sua Parola, per non essere di coloro che dicono solo “Ascoltaci, Signore!”, ma che non si mettono mai in ascolto del Signore. Come gli accadrà anche quel giorno a Betlemme quando Dio stesso richiama il suo profeta: “L’uomo vede l’apparenza, ma il Signore vede il cuore” (*ISam* 16, 7). Solo con la preghiera, dialogo costante con Dio, impariamo a vedere le cose, il mondo, le persone con gli occhi, lo sguardo e il cuore di Dio. Impariamo ad ascoltare come e con Dio. Forse anche noi non conosciamo ancora bene il Signore! Proprio il profeta Samuele ci insegna a fare un cammino di preghiera mettendoci in ascolto del Signore per essere come lui: “Samuele crebbe e il Signore fu con lui, né lasciò andare a vuoto una sola delle sue parole”.

Nel libretto dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “*A causa di Gesù e del Vangelo*” (AVE), si dice: “La parola di Dio deve essere il cuore della nostra preghiera; ogni preghiera nasce dalla parola di Dio ed è risposta ad essa, un *sì* al Signore come quello di Maria che dà modo al Verbo di farsi carne. Perché la Parola, come ci ha detto Gesù nella parabola del seminatore, va ascoltata, compresa e messa a frutto!”. E si aggiunge. “L’amore richiede appuntamenti, è fatto di gesti concreti, di riti. Così deve essere il nostro rapporto con il Signore. Certamente in questi appuntamenti non può mancare l’ascolto della Parola: i salmi, il Vangelo; bisogna ascoltare la voce del Signore. Ognuno trovi un mondo suo..” (p. 28 e 33). Samuele si mette in silenzio ad ascoltare tutto quello che Dio doveva dirgli. Anche oggi Dio ci parla in tanti modi attraverso molte cose, con tante persone, eventi e avvenimenti. Occorre imparare ad ascoltarlo e riconoscerlo nel silenzio. Nell’Esortazione Apostolica *Gaudete ed exsultate* (19.03.2018), sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, Papa Francesco ci parla del silenzio (n. 171):

“Anche se il Signore ci parla in modi assai diversi durante il nostro lavoro, attraverso gli altri e in ogni momento, non è possibile prescindere dal silenzio della preghiera prolungata per percepire meglio quel linguaggio, per interpretare il significato reale delle ispirazioni che pensiamo di aver

ricevuto, per calmare le ansie e ricomporre l'insieme della propria esistenza alla luce di Dio. Così possiamo permettere la nascita di quella nuova sintesi che scaturisce dalla vita illuminata dallo Spirito”.

Il Vescovo Assistente Generale dell'Ac, mons. Gualtiero Sigismondi, scrive: “Il silenzio, autentico respiro dell'anima, è necessario tanto all'amore, quanto alla preghiera. Di tale respiro ha bisogno anzitutto la parola. Il linguaggio, in effetti, è nesso dialettico di silenzio e di parola, che esce dal silenzio e vi ritorna”. E aggiunge: “Il silenzio è la *base musicale* dell'amore e, al contempo, la *colonna sonora* della preghiera che è essenzialmente un atto di ascolto”; e citando Tommaso Moro ricorda: “Impara a pregare solo chi impara a tacere davanti a Dio” (“*L'alfabeto della preghiera e quello dell'amore*”: *Il silenzio dell'ascolto*; p. 15-21).

“Chi prega veramente è colui che nel silenzio percepisce, ascolta Dio, ne sente l'amore e la presenza” afferma A. Barban (p. 64). A noi e a tutto il suo popolo Dio chiede l'ascolto, l'abitudine all'ascolto e lo educa a saper ascoltare, non solo ad udire. Lo aiuta a stare in silenzio, a pensare, a meditare prima di fare, di agire: “Ascolta, Israele” (*Dt* 5, 1). Il famoso “Shemà, Israel” (*Dt* 6, 4-9), la formula che il pio israelita recita ogni giorno:

“Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, unico è il Signore. Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore. Li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti troverai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte”.

Ecco il primo atteggiamento del credente e dell'orante, da non scordare mai: il silenzio dell'ascolto di Dio e dell'altro. Ma per fare questo occorre umiltà e accoglienza, come ci ha ricordato il Vescovo Lauro nella sua Lettera alla Comunità del 2018 *Il dodicesimo cammello*:

«L'umiltà di Dio. Dio è il trionfo nascosto dell'umiltà. Non invade tutto e non sommerge tutto. Anzi. Opera una diminuzione di sé, per fare spazio alla nostra libertà: “L'uomo in terra è la sola creatura che Dio abbia voluto per se stessa”. L'umiltà è fare spazio all'altro, perché esista. Ma in questo movimento genero vita per me. Dimenticare se stessi, significa in tal senso cogliere la ricchezza dell'altro per me. L'unico che può veramente essere considerato umile è Dio».

Il Signore vuole che non ci limitiamo a sentire; occorre ascoltare per comprendere. Ascoltare con il cuore e non solo con le orecchie! Ce lo dice esplicitamente Gesù nel Vangelo di *Matteo* (13, 10-23 che cita *Is* 6, 9-10): “Gli si avvicinarono allora i discepoli e gli dissero: «Perché a loro parli con parabole?». Egli rispose loro: «Perché a voi è dato conoscere i misteri del regno dei cieli, ma a loro non è dato. Infatti a colui che ha, verrà dato e sarà nell’abbondanza; ma a colui che non ha, sarà tolto anche quello che ha. Per questo a loro parlo con parabole: perché guardando non vedono, udendo non ascoltano e non comprendono. Così si compie per loro la profezia di Isaia che dice:

*Udrete, sì, ma non comprenderete, guarderete, sì, ma non vedrete.*

*Perché il cuore di questo popolo è diventato insensibile,*

*sono diventati duri di orecchi e hanno chiuso gli occhi,*

*perché non vedano con gli occhi,*

*non ascoltino con gli orecchie non comprendano con il cuore*

*e non si convertano e io li guarisca!*

Beati invece i vostri occhi perché vedono e i vostri orecchi perché ascoltano. In verità io vi dico: molti profeti e molti giusti hanno desiderato vedere ciò che voi guardate, ma non lo videro, e ascoltare ciò che voi ascoltate, ma non lo ascoltarono!

Voi dunque ascoltate la parabola del seminatore. Ogni volta che uno ascolta la parola del Regno e non la comprende, viene il Maligno e ruba ciò che è stato seminato nel suo cuore: questo è il seme seminato lungo la strada. Quello che è stato seminato sul terreno sassoso è colui che ascolta la Parola e l’accoglie subito con gioia, ma non ha in sé radici ed è incostante, sicché, appena giunge una tribolazione o una persecuzione a causa della Parola, egli subito viene meno. Quello seminato tra i rovi è colui che ascolta la Parola, ma la preoccupazione del mondo e la seduzione della ricchezza soffocano la Parola ed essa non dà frutto. Quello seminato sul terreno buono è colui che ascolta la Parola e la comprende; questi dà frutto e produce il cento, il sessanta, il trenta per uno»”.

Ecco l’atteggiamento giusto, vero, del credente: essere in ascolto per accogliere la parola di Dio. Una Parola da accogliere con semplicità (che non vuol dire superficialità) perché esposta in un linguaggio quotidiano e familiare. Questo è lo stile di Gesù che si rivolge così ai semplici, ai piccoli, ai poveri con un messaggio accessibile a tutti, con immagini, con esempi, con parabole. Questo, allora e oggi, viene rifiutato dai benpensanti, dagli arroganti, da chi non si mette ad ascoltare con il cuore e non solo con la ragione. Gesù dice cose semplici, ma non vuote, per farsi

capire, perché la Parola sia accolta e compresa. Il rischio della superficialità è nostro: non ascoltiamo con il cuore la profondità, la verità e l'essenzialità della parola di Dio, del messaggio del Vangelo. Tocca a noi accogliere una Parola che ha in sé la potenza dello Spirito Santo che l'ha plasmata, che la rende vera ed efficace anche oggi per noi. Una Parola che ha in sé la forza fin dai giorni della creazione; Parola che ha un nome e un volto: Gesù, Figlio di Dio, fratello nostro.

Quante volte nella Bibbia noi vediamo che il popolo ebraico, il popolo scelto da Dio, pregava, ricordava e ripensava a tutto ciò che il Signore aveva fatto per loro (l'anamnesi). Quando questo non avviene, quante volte il Signore rimprovera il suo popolo: non mi ascolti! Ti sei dimenticato di me! (ad es. *Is* 17,10). Oppure lo esorta: "Israele, se tu mi ascoltassi!" (*Sal* 81, 9). Quante cose ci sono da fare ogni giorno, eppure Gesù ci propone proprio l'esempio di Maria di Betania che, a differenza della sorella Marta, si mette seduta accanto a Gesù per ascoltare la sua Parola (*Lc* 10, 39), secondo la bella e significativa "icona" del nostro anno associativo di Ac.

Anche per noi è bello fermarci qualche volta per riascoltare in silenzio quello che abbiamo udito o letto dalla Parola di Dio o dalle parole di qualche persona; così come ripercorrere fatti, esperienze e avvenimenti della nostra vita. Questo è ancora il cammino per noi, come lo evidenzia Papa Francesco nella sua Esortazione Apostolica sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo (n. 172-173):

"Tuttavia potrebbe capitare che nella preghiera stessa evitiamo di disporci al confronto con la libertà dello Spirito, che agisce come vuole. Occorre ricordare che il discernimento orante richiede di partire da una disposizione ad ascoltare: il Signore, gli altri, la realtà stessa che sempre ci interpella in nuovi modi. Solamente chi è disposto ad ascoltare ha la libertà di rinunciare al proprio punto di vista parziale e insufficiente, alle proprie abitudini, ai propri schemi. Così è realmente disponibile ad accogliere una chiamata che rompe le sue sicurezze ma che lo porta a una vita migliore, perché non basta che tutto vada bene, che tutto sia tranquillo. Può essere che Dio ci stia offrendo qualcosa di più, e nella nostra pigra distrazione non lo riconosciamo.

Tale atteggiamento di ascolto implica, naturalmente, obbedienza al Vangelo come ultimo criterio, ma anche al Magistero che lo custodisce, cercando di trovare nel tesoro della Chiesa ciò che può essere più fecondo per l'oggi della salvezza. Non si tratta di applicare ricette o di ripetere il passato, poiché le medesime soluzioni non sono valide in tutte le

circostanze e quello che era utile in un contesto può non esserlo in un altro. Il discernimento degli spiriti ci libera dalla rigidità, che non ha spazio davanti al perenne oggi del Risorto. Unicamente lo Spirito sa penetrare nelle pieghe più oscure della realtà e tenere conto di tutte le sue sfumature, perché emerga con altra luce la novità del Vangelo”.

Il Vangelo non ci racconta che la gente abbia fatto molte preghiere con Gesù, anche se certamente con lui ha cantato i salmi della Bibbia, nel tempio di Gerusalemme e nelle varie sinagoghe, ma certamente ci dice che le folle lo ascoltavano volentieri, con attenzione e ammirazione. Parlava loro con autorevolezza da vero profeta. Gesù non è uno che si propone con autorità o peggio autoritarismo, ma con autorevolezza. Si dice di Gesù che “insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi” (*Mc* 1, 22) e così lo ascoltavano volentieri. L’autentico profeta è colui che fa quello che dice, che vive fino in fondo con coerenza quello che proclama, quello che serve; che cerca di essere autentico, pur nella consapevolezza dei propri limiti umani. Gesù risponde a Giovanni Battista, ai suoi inviati, con una citazione della Parola di Dio, con un testo del profeta Isaia, ma soprattutto con i fatti concreti che realizzano la parola annunciata (*Lc* 7, 18-23).

Maria, la Madre di Gesù, quando canta il suo *Magnificat*, il suo inno di lode a Dio, dimostra di avere veramente ascoltato la parola di Dio: infatti, il suo cantico, che troviamo nel Vangelo di *Luca* (1, 46-55) è un collage di frasi, di espressioni dei salmi, dei cantici e di altre pagine dei libri dell’Antico Testamento. Lei sapeva pregare dopo aver ascoltato, meditato, “ruminato” la parola di Dio, come ama ricordarci l’evangelista *Luca* (2, 19.51): “Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore”. “Sua madre custodiva tutte queste cose nel suo cuore”. Si tratta di vivere la cosiddetta *Lectio Divina*, perché la preghiera è anzitutto ascolto della parola di Dio e poi diventa risposta e invocazione a Dio; la *Lectio Divina* prevede, infatti, almeno quattro momenti: *lectio, meditatio, oratio, contemplatio*.

Pregare allora è ascoltare, soprattutto ascoltare. Anche oggi in questo nostro mondo dove siamo soffocati dai suoni, dal rumore, dai messaggi, non è facile ascoltare veramente gli altri che ci parlano o vorrebbero parlarci e così spesso anche la parola di Dio, come le persone, è messa da parte. Ancora lasciamoci aiutare dall’Esortazione Apostolica *Gaudete ed exsultate* (n. 156-157):

“La lettura orante della Parola di Dio, più dolce del miele (cfr *Sal* 119, 103) e «spada a doppio taglio» (*Eb* 4, 12), ci permette di rimanere in

ascolto del Maestro affinché sia lampada per i nostri passi, luce sul nostro cammino (cfr *Sal* 119, 105). Come ci hanno ben ricordato i Vescovi dell'India, «la devozione alla Parola di Dio non è solo una delle tante devozioni, una cosa bella ma facoltativa. Appartiene al cuore e all'identità stessa della vita cristiana. La Parola ha in sé la forza per trasformare la vita».

L'incontro con Gesù nelle Scritture ci conduce all'Eucaristia, dove la stessa Parola raggiunge la sua massima efficacia, perché è presenza reale di colui che è Parola vivente. Lì l'unico Assoluto riceve la più grande adorazione che si possa dargli in questo mondo, perché è Cristo stesso che si offre. E quando lo riceviamo nella comunione, rinnoviamo la nostra alleanza con lui e gli permettiamo di realizzare sempre più la sua azione trasformante”.

Occorre imparare a far silenzio, mettersi in atteggiamento di ascolto di Dio, ma anche degli altri, delle loro necessità e dei dolori, dei loro desideri e delle attese, delle loro speranze e delle gioie; della loro vita e anche delle loro preghiere. La Messa ci aiuta a far questo soprattutto nella sua prima parte, la Liturgia della Parola quando Dio parla al suo popolo. Noi lo ascoltiamo, facciamo silenzio nel cuore e poi gli rispondiamo con la professione della nostra fede e con la preghiera universale. Questo ci educa ad ascoltare Dio, ma anche la realtà, il mondo, i fratelli e le sorelle; questo clima di ascolto alimenta e rende vera la nostra preghiera.

Diceva Papa Francesco all'*Angelus* del 17 luglio 2016:

«Nel suo affaccendarsi e darsi da fare, Marta rischia di dimenticare - e questo è il problema - la cosa più importante, cioè la presenza dell'ospite, che era Gesù in questo caso. Si dimentica della presenza dell'ospite. E l'ospite non va semplicemente servito, nutrito, accudito in ogni maniera. Occorre soprattutto che sia ascoltato. Ricordate bene questa parola: ascoltare! Perché l'ospite va accolto come persona, con la sua storia, il suo cuore ricco di sentimenti e di pensieri, così che possa sentirsi veramente in famiglia. Ma se tu accogli un ospite a casa tua e continui a fare le cose, lo fai sedere lì, muto lui e muto tu, è come se fosse di pietra: l'ospite di pietra. No. L'ospite va ascoltato. Certo, la risposta che Gesù dà a Marta - quando le dice che una sola è la cosa di cui c'è bisogno - trova il suo pieno significato in riferimento all'ascolto della parola di Gesù stesso, quella parola che illumina e sostiene tutto ciò siamo e che facciamo. Se noi andiamo a pregare - per esempio - davanti al Crocifisso, e parliamo, parliamo, parliamo e poi ce ne andiamo, non ascoltiamo Gesù! Non lasciamo parlare Lui al nostro cuore. Ascoltare: questa è la parola-chiave.

Non dimenticatevi! E non dobbiamo dimenticare che nella casa di Marta e Maria, Gesù, prima di essere Signore e Maestro, è pellegrino e ospite. Dunque, la sua risposta ha questo primo e più immediato significato: “Marta, Marta, perché ti dai tanto da fare per l’ospite fino a dimenticare la sua presenza? - L’ospite di pietra! - Per accoglierlo non sono necessarie molte cose; anzi, necessaria è una cosa sola: ascoltarlo - ecco la parola: ascoltarlo -, dimostrargli un atteggiamento fraterno, in modo che si accorga di essere in famiglia, e non in un ricovero provvisorio”.

Così intesa, l’ospitalità, che è una delle opere di misericordia, appare veramente come una virtù umana e cristiana, una virtù che nel mondo di oggi rischia di essere trascurata. Infatti, si moltiplicano le case di ricovero e gli ospizi, ma non sempre in questi ambienti si pratica una reale ospitalità. Si dà vita a varie istituzioni che provvedono a molte forme di malattia, di solitudine, di emarginazione, ma diminuisce la probabilità per chi è straniero, emarginato, escluso di trovare qualcuno disposto ad ascoltarlo: perché è straniero, profugo, migrante, ascoltare quella dolorosa storia. Persino nella propria casa, tra i propri familiari, può capitare di trovare più facilmente servizi e cure di vario genere che ascolto e accoglienza. Oggi siamo talmente presi, con frenesia, da tanti problemi - alcuni dei quali non importanti - che manchiamo della capacità di ascolto. Siamo indaffarati continuamente e così non abbiamo tempo per ascoltare. E io vorrei domandare a voi, farvi una domanda, ognuno risponda nel proprio cuore: tu, marito, hai tempo per ascoltare tua moglie? E tu, donna, hai tempo per ascoltare tuo marito? Voi genitori, avete tempo, tempo da “perdere”, per ascoltare i vostri figli? o i vostri nonni, gli anziani? – “Ma i nonni dicono sempre le stesse cose, sono noiosi...” – Ma hanno bisogno di essere ascoltati! Ascoltare. Vi chiedo di imparare ad ascoltare e di dedicarvi più tempo. Nella capacità di ascolto c’è la radice della pace. La Vergine Maria, Madre dell’ascolto e del servizio premuroso, ci insegna ad essere accoglienti e ospitali verso i nostri fratelli e le nostre sorelle».

Anche la posizione del corpo ha la sua importanza per ascoltare, accogliere e custodire meglio nel nostro cuore e nella nostra mente il messaggio di amore di Dio. Come ci ricorda la nostra icona evangelica di quest’anno: “Maria, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola” (Lc 10, 39). Occorre saper stare davanti al Signore per ascoltarlo anche “comodi”; non è una penitenza ascoltare il Signore!

“Pregare è anche ascoltare” diceva un libretto di qualche anno fa, intitolato “*Impariamo a pregare*”, che così descriveva la preghiera di ascolto: “Quando incontro Dio nella preghiera devo dedicare al suo ascolto almeno



tanto tempo quanto ne spendo per parlargli. Ma non è certo facile ascoltare Dio! La voce di Dio non somiglia affatto alla voce degli uomini. Non la si può sentire con le orecchie. Non è una voce captata da un microfono e portata dalle onde. Non è neppure, come si sente dire a volte, una vocina che parla dentro di noi e che posso ascoltare nella coscienza. La voce di Dio è un'altra cosa; è come un segreto, come una confidenza. Mi può arrivare attraverso un silenzio che io faccio dentro di me; attraverso le cose che penso, la lettura del Vangelo, gli avvenimenti della vita, i desideri, gli incontri. Il silenzio, l'attenzione mi possono aiutare a comprendere la voce di Dio, ad afferrare la sua Parola. Veramente chi mi permette di ascoltare in profondità questa parola di Dio è lo Spirito Santo, lo Spirito di Gesù; è lui che mi fa riconoscere questa Parola; è lui che la fa entrare in me”.

Nel suo Messaggio per la 53<sup>a</sup> Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali (24.01.2019), che si celebra nella prossima solennità dell'Ascensione del Signore, Papa Francesco ci pone davanti come prototipo l'ascolto reciproco delle tre Persone della Santissima Trinità:

«Tale capacità di comprensione e di comunicazione tra le persone umane ha il suo fondamento nella comunione di amore tra le Persone divine. Dio non è Solitudine, ma Comunione; è Amore, e perciò comunicazione, perché l'amore sempre comunica, anzi comunica sé stesso per incontrare l'altro. Per comunicare con noi e per comunicarsi a noi Dio si adatta al nostro linguaggio, stabilendo nella storia un vero e proprio dialogo con l'umanità (cfr. *Dei Verbum*, 2)... È proprio la comunione a immagine della Trinità che distingue la persona dall'individuo. Dalla fede in un Dio che è Trinità consegue che per essere me stesso ho bisogno dell'altro. Sono veramente umano, veramente personale, solo se mi relaziono agli altri. Il termine persona denota infatti l'essere umano come “volto”, rivolto verso l'altro, coinvolto con gli altri. La nostra vita cresce in umanità col passare dal carattere individuale a quello personale; l'autentico cammino di umanizzazione va dall'individuo che percepisce l'altro come rivale, alla persona che lo riconosce come compagno di viaggio».

Impariamo, sperimentiamo, riconosciamo la gioia dell'ascolto (cfr. Piccoli Fratelli di Jesus Caritas, *A causa di Gesù e del Vangelo*”, il capitolo intitolato *La gioia* p. 145-154: “Per un cristiano la gioia è veramente una specie di undicesimo comandamento”), perché “La gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù” (EG 1); perché “La gioia del Vangelo è quella che niente e nessuno ci potrà mai togliere (cfr *Gv* 16, 22)” (EG 84). Papa Francesco ce lo continua a ripetere: ne siamo convinti?

## 5. La preghiera liturgica e comunitaria

### LETTURA

#### **Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo di Marco al capitolo 14 (12-28).**

Il primo giorno degli Azzimi, quando si immolava la Pasqua, i suoi discepoli dissero a Gesù: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?». Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi». I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.

Venuta la sera, egli arrivò con i Dodici. Ora, mentre erano a tavola e mangiavano, Gesù disse: «In verità io vi dico: uno di voi, colui che mangia con me, mi tradirà». Cominciarono a rattristarsi e a dirgli, uno dopo l'altro: «Sono forse io?». Egli disse loro: «Uno dei Dodici, colui che mette con me la mano nel piatto. Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo, dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!».

E, mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio». Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. Gesù disse loro: «Tutti rimarrete scandalizzati, perché sta scritto: *Percuoterò il pastore e le pecore saranno disperse*. Ma, dopo che sarò risorto, vi precederò in Galilea».

### TRACCIA DI RIFLESSIONE

Appaiono chiaramente dal racconto dell'Ultima Cena i due aspetti che oggi vogliamo approfondire sul tema della preghiera: la dimensione liturgica e quella comunitaria. Gesù adempie il tradizionale rito della Pasqua ebraica e vi inserisce una nuova ritualità. Ci vuole una sala adatta, ben predisposta, adornata; ci deve essere una preparazione di tutto ciò che

è necessario, in particolare il cibo e le bevande, per fare festa, per celebrare insieme. Gesù recita la benedizione, compie i gesti dello spezzare il pane e del condividere il calice; i discepoli con lui cantano l'inno... Ma Gesù aggiunge delle novità: la lavanda dei piedi, le straordinarie parole sul Pane e sul Vino, i discorsi riportati da San Giovanni, ecc. Gesù anticipa nel rito, nel sacramento, nel mistero, l'evento della sua passione, morte in croce e risurrezione! Si tratta di un evento liturgico: gesti e parole vissuti in modo comunitario.

Aspetti che ritroviamo subito nella primitiva comunità cristiana, come ci testimoniano gli *Atti degli Apostoli* (1, 12-14 e 2, 1-4): “Allora ritornarono a Gerusalemme dal monte detto degli Ulivi, che è vicino a Gerusalemme quanto il cammino permesso in giorno di sabato. Entrati in città, salirono nella stanza al piano superiore, dove erano soliti riunirsi: vi erano Pietro e Giovanni, Giacomo e Andrea, Filippo e Tommaso, Bartolomeo e Matteo, Giacomo figlio di Alfeo, Simone lo Zelota e Giuda figlio di Giacomo. Tutti questi erano perseveranti e concordi nella preghiera, insieme ad alcune donne e a Maria, la madre di Gesù, e ai fratelli di lui....

Mentre stava compendosi il giorno della Pentecoste, si trovavano tutti insieme nello stesso luogo. Venne all'improvviso dal cielo un fragore, quasi un vento che si abbatte impetuoso, e riempì tutta la casa dove stavano. Apparvero loro lingue come di fuoco, che si dividevano, e si posarono su ciascuno di loro, e tutti furono colmati di Spirito Santo e cominciarono a parlare in altre lingue, nel modo in cui lo Spirito dava loro il potere di esprimersi”.

La dimensione liturgica e comunitaria appartiene alla Chiesa fin dall'inizio; i discepoli hanno imparato dal Maestro questo stile, queste modalità, già radicati nel popolo ebraico. «La comunità cristiana si qualifica perché prega. La sua finalità non è socializzare o altro, ma riunirsi attorno al suo Signore... la sua vocazione è primariamente quella di essere “comunità eucaristica”. Certamente poi una comunità eucaristica “esplode” anche in una serie di servizi, perché il Pane del Cielo che si condivide esige da noi che condividiamo quello della terra nell'attenzione ai poveri, nell'educazione dei piccoli, nel visitare gli ammalati, e via dicendo... La sottolineatura sulla comunità nulla toglie al valore della preghiera personale, ma semplicemente ci fa dire che, anche se da soli, preghiamo sempre con tutta la Chiesa!» (da Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “*A causa di Gesù e del Vangelo*”, AVE, p. 29-30).

Anche noi siamo chiamati – come ci ricorda il Progetto formativo di Ac – a vivere la consapevolezza che “L’incontro con Cristo cambia la vita. Nessuno di noi, però, ha raggiunto il Cristo da solo, né direttamente, né una volta per sempre. L’incontro vero con il Signore si rende possibile soltanto attraverso persone e occasioni precise; in una parola attraverso la mediazione della Chiesa: la sua liturgia, le sue vocazioni, la sua tradizione, ...” (p. 32; si vedano anche le p. 51-52 dedicate alla preghiera e la p. 60 dedicata alla celebrazione dell’Eucaristia).

Proprio una dimensione peculiare della preghiera è certamente l’aspetto comunitario che ritroviamo in tutti i Sacramenti, in tutte le celebrazioni come dice con chiarezza la *Sacrosanctum Concilium* (n. 26): “Le azioni liturgiche non sono azioni private ma celebrazioni della Chiesa, che è «sacramento dell’unità», cioè popolo santo radunato e ordinato sotto la guida dei vescovi. Perciò tali azioni appartengono all’intero corpo della Chiesa, lo manifestano e lo implicano; ma i singoli membri vi sono interessati in diverso modo, secondo la diversità degli stati, degli uffici e della partecipazione effettiva. Ogni volta che i riti comportano, secondo la particolare natura di ciascuno, una celebrazione comunitaria caratterizzata dalla presenza e dalla partecipazione attiva dei fedeli, si inculchi che questa è da preferirsi, per quanto è possibile, alla celebrazione individuale e quasi privata. Ciò vale soprattutto per la celebrazione della Messa – benché qualsiasi Messa abbia sempre un carattere pubblico e sociale – e per l’amministrazione dei sacramenti”. Tutto questo è stato chiaramente tradotto nella ritualità proposta dai libri liturgici attuali.

“Nel pregare deve sempre esserci questo intreccio tra preghiera pubblica e preghiera personale” scriveva Papa Benedetto nella Lettera Enciclica *Spe Salvi* (n. 34). Il nostro Progetto formativo parla di dimensione personale e di gruppo, tipica del cammino formativo e di preghiera in Ac (p. 85). Ma ancora la Costituzione conciliare sulla Liturgia ci mette sulla giusta strada anche del come la comunità celebra (n. 14): “La madre Chiesa desidera ardentemente che tutti i fedeli vengano guidati a quella piena, consapevole e attiva partecipazione delle celebrazioni liturgiche, che è richiesta dalla natura stessa della liturgia e alla quale il popolo cristiano, ‘stirpe eletta, sacerdozio regale, nazione santa, popolo che Dio si è acquistato (*1Pt* 2, 9; cfr. 2, 4-5), ha diritto e dovere in forza del battesimo”.

Già Pio XII nella *Mediator Dei* parlava della liturgia come del “culto pubblico che il nostro Redentore rende al Padre come Capo della Chiesa, ed è il culto che la società dei fedeli rende al suo Capo, e per mezzo di lui,

all'Eterno Padre"; e aggiungeva la notazione su culto esterno ed interno che devono corrispondere.

Così Papa Francesco nell'Esortazione Apostolica *Gaudete et exsultate* (19.03.2018), sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, scrive (n. 142-143): "La comunità è chiamata a creare quello «spazio teologale in cui si può sperimentare la mistica presenza del Signore risorto». Condividere la Parola e celebrare insieme l'Eucaristia ci rende più fratelli e ci trasforma via via in comunità santa e missionaria. Questo dà luogo anche ad autentiche esperienze mistiche vissute in comunità, ... Ma queste esperienze non sono la cosa più frequente, né la più importante. La vita comunitaria, in famiglia, in parrocchia, nella comunità religiosa o in qualunque altra, è fatta di tanti piccoli dettagli quotidiani. Questo capitava nella comunità santa che formarono Gesù, Maria e Giuseppe, dove si è rispecchiata in modo paradigmatico la bellezza della comunione trinitaria. Ed è anche ciò che succedeva nella vita comunitaria che Gesù condusse con i suoi discepoli e con la gente semplice del popolo".

Preghiera quindi ecclesiale, cioè liturgica e comunitaria, di tutto il popolo di Dio. Il CCC ai numeri 1136-1144 afferma esplicitamente: "È tutta la comunità, il Corpo di Cristo, unito al suo Capo che celebra... L'assemblea che celebra è la comunità dei battezzati". Allora, sul dibattuto tema dell'assemblea celebrante, a cui fa riferimento anche l'Istruzione *Redemptionis Sacramentum* della CCDDSS su alcune cose che si devono osservare ed evitare circa la Santissima Eucaristia, del 25 marzo, dove si dice: "Pertanto, si usino soltanto con cautela locuzioni quali «comunità celebrante» o «assemblea celebrante», o in altre lingue moderne «celebrating assembly», «asamblea celebrante», «assemblée célébrante», e simili", mi basta citare le espressioni del Canone Romano che dice: "pro quibus tibi offerimus: vel qui tibi offerunt hoc sacrificium laudis" (per loro ti offriamo e anch'essi ti offrono questo sacrificio di lode); "Hanc igitur oblationem servitutis nostræ, sed et cunctæ familiæ tuæ" (Accetta con benevolenza l'offerta che ti presentiamo noi tuoi ministri e tutta la tua famiglia); "Unde et memores, Domine, nos servi tui, sed et plebs tua sancta... offerimus" (In questo sacrificio, o Padre, noi tuoi servi e il tuo popolo santo... offriamo). Chiare espressioni dell'aspetto comunitario del celebrare. Proprio nelle celebrazioni liturgiche la Chiesa si manifesta anche nella sua visibilità come «popolo adunato nell'unità del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo» (LG 4). Tutto il popolo cristiano è qualificato per celebrare in forza del Battesimo che ha conferito a ogni fedele il carattere sacerdotale, profetico e regale, vale a dire la capacità di

stare davanti a Dio per celebrare e pregare, di annunziarlo al mondo, di testimoniare nella carità.

Forse l'aspetto più interessante è dato dal modo che tutti possiamo "vedere" in una celebrazione eucaristica domenicale in molte delle nostre parrocchie, che è un vero specchio della comunità. Nella sua lettera pastorale dell'anno 1982-1983 "Attirerò tutti a me", in occasione del congresso eucaristico nazionale di Milano, il Cardinale Carlo Maria Martini affermava (n. 4): "L'esperienza insegna che dietro un imperfetto celebrare c'è un vivere anch'esso imperfetto. Se l'Eucaristia è il centro della comunità, essa ne diventa anche un po' lo specchio. C'è dunque una ragione profonda, tratta dal dinamismo stesso della celebrazione, che ci invita a leggere in trasparenza liturgia e vita". Potremmo dire cioè di una comunità: mostrami come celebri e ti dirò chi sei; bellezza e partecipazione non si possono improvvisare né si possono fingere: ci si accorge subito.

Ciò non significa che tutto debba essere fatto da tutti: la complessità del rito e l'articolazione delle azioni comporta anche una distribuzione dei servizi secondo il ruolo di ciascuno. Le azioni sono dell'intero corpo della Chiesa ma ognuno vi è implicato in diverso modo; si potrebbe dire che la celebrazione richiede un'assemblea che si manifesta anche in una pluralità di ministeri. Come in una banda, come in un'orchestra: ognuno con il suo strumento (non tutti lo stesso!), ognuno al suo posto; ma tutti a suonare la medesima musica, lo stesso spartito, la stessa sinfonia: insieme!

La riscoperta di questa verità ha avuto un ruolo importante nella riforma del modo di celebrare stabilito dal Concilio Vaticano II. L'assemblea è popolo di Dio, Chiesa, Corpo di Cristo: il Vescovo con la sua Chiesa, il presbitero, il diacono, i ministri istituiti e quelli di fatto. Un'attenzione del tutto particolare va data a chi celebra: la comunità, colui che presiede, chi esercita un ministero e chi partecipa; ricordando sempre che al centro c'è Cristo il vero "celebrante" (Lettera agli Ebrei).

L'assemblea o riunione della comunità per il culto è, allora, un segno sacro, una vera epifania della Chiesa, sacramento di salvezza, che esercita così una funzione sacerdotale in mezzo al mondo, a favore di tutti gli uomini. L'assemblea è necessaria alla Chiesa come momento di riconoscimento e di edificazione, perché essa risponde alla chiamata del Signore, ne ascolta la parola e partecipa ad attività simboliche che ne manifestano la presenza e l'azione. In particolare, nell'assemblea la Chiesa trova la sua forma concreta di localizzazione, per cui si riconosce come

Chiesa che esiste in un dato luogo (*la Chiesa di Dio che è – che vive – a Trento*) e che in questo ha il compito della testimonianza e della missione.

Per celebrare bene insieme occorre conoscere, i libri liturgici, i riti, le leggi della comunicazione ma anche la comunità nella sua identità specifica. Non può venir meno l'attenzione al pericolo dell'efficientismo, del pragmatismo, dell'appiattimento: è anche nostro compito dare un'anima alla celebrazione. L'*Ordinamento Generale del Messale Romano* (n. 352) ricorda esplicitamente al celebrante che nella scelta dei testi e delle modalità celebrative deve operare non secondo il proprio gusto ma per il bene dei fedeli e insieme con loro: un criterio basilare per la vera arte del celebrare.

La comunità assume un ruolo del tutto particolare che è quello dell'accompagnamento, non solo dei bambini, dei ragazzi, dei fidanzati o dei catecumeni (*Rito dell'Iniziazione Cristiana degli Adulti - RICA*, n. 41 e seguenti), ma anche del fedele più fragile, del debole, del lontano, del dubbioso... di quanti come la "pecorella smarrita" o il "figliol prodigo" hanno bisogno di una mano e di un cuore amico, di chi si fa veramente "compagno", perché si nutre dello stesso Pane, perché partecipa alla stessa Eucaristia. A volte si realizzerà anche quello che propone il *Rito della penitenza* (n. 22): "I fedeli... si aiutano a vicenda con la preghiera".

Papa Francesco ci ricorda che nella comunità abbiamo degli aiuti: «Lascia che la grazia del tuo Battesimo fruttifichi in un cammino di santità. Lascia che tutto sia aperto a Dio e a tal fine scegli lui, scegli Dio sempre di nuovo. Non ti scoraggiare, perché hai la forza dello Spirito Santo affinché sia possibile, e la santità, in fondo, è il frutto dello Spirito Santo nella tua vita (cfr *Gal 5, 22-23*). Quando senti la tentazione di invischiarti nella tua debolezza, alza gli occhi al Crocifisso e digli: "Signore, io sono un poveretto, ma tu puoi compiere il miracolo di rendermi un poco migliore". Nella Chiesa, santa e composta da peccatori, troverai tutto ciò di cui hai bisogno per crescere verso la santità. Il Signore l'ha colmata di doni con la Parola, i Sacramenti, i santuari, la vita delle comunità, la testimonianza dei santi, e una multiforme bellezza che procede dall'amore del Signore... Per il combattimento abbiamo le potenti armi che il Signore ci dà: la fede che si esprime nella preghiera, la meditazione della Parola di Dio, la celebrazione della Messa, l'adorazione eucaristica, la Riconciliazione sacramentale, le opere di carità, la vita comunitaria, l'impegno missionario» (*EG 15.162*).

Il valore e il senso della comunità ecclesiale emerge in modo speciale quando parliamo di celebrazioni comunitarie. E ancor oggi si sente parlare

erroneamente di “battesimo comunitario”, di “confessione comunitaria”, ecc. Da una lettura forse troppo affrettata del n. 27 dell’Introduzione Generale del *RICA* pare che l’aspetto comunitario non sia dato dalla comunità che accoglie il battezzando (o per analogia il penitente) ma dal numero dei battezzandi (e dei penitenti). Si deve parlare più esattamente di celebrazione comunitaria del Battesimo, della Riconciliazione, dove l’aspetto comunitario non è dato dal numero dei battezzandi (o dei penitenti) ma dalla comunità che raccolta insieme celebra quel Sacramento. Una comunità che può essere anche rappresentata da un gruppo qualificato di fedeli come precisa in un caso particolare il *RICA* al n. 311.

La comunità, dunque, non anonima ma che si manifesta in diversi ruoli ed uffici (nel *RICA* troviamo il garante, il padrino, il catechista, ma anche il gruppo, la comunità, ecc.) oltre ai ministri ordinati o istituiti e al compito insostituibile della famiglia. Una comunità come è quella della diocesi della quale si parla, nello spirito del Concilio, il *Cæremoniale Episcoporum* (n. 11-14) per farci riscoprire la figura del Vescovo e della Chiesa particolare raccolta attorno a lui nella celebrazione liturgica “vera epifania della Chiesa”, nell’ascolto della Parola e nella testimonianza della carità. Si tratta di un cammino da compiere insieme, come ce lo prospetta il nostro Progetto formativo (p. 88) in quattro tappe: conversione, catechesi, preghiera e testimonianza. Scrive Alessandro Barban nel suo libro *Le vie della preghiera* (AVE): “La preghiera, infatti, più che essere un atto esteriore, che viviamo nella liturgia, è soprattutto un atto interiore. Credo che la bellezza della preghiera comunitaria, liturgica, nasca dalla preghiera personale; nella liturgia si prega inevitabilmente in modo qualitativo ma, terminata la liturgia, la preghiera continua ancora in forma personale” (p. 61).

Uno dei momenti qualificanti ed emblematici della comunità cristiana che celebra la liturgia della Chiesa, oltre la Santa Messa e la celebrazione dei Sacramenti, è certamente quella della ***Liturgia delle Ore***. Vorrei offrirvi qualche approfondimento su questo tipo di preghiera liturgica comunitaria sempre più diffusa e da noi normalmente praticata. San Giovanni Paolo II nella sua lettera per l’Anno dell’Eucaristia *Mane nobiscum, Domine* (8 e 29) riproponeva l’invito a “coltivare la *Liturgia delle Ore*”, di cui aveva già parlato nella *Novo Millennio Ineunte* (32-34). Il Concilio definisce la *Liturgia delle Ore* come “La voce della sposa che parla allo Sposo” (SC 84). Si parla a Dio con le sue stesse parole.



Gesù apparteneva ad un popolo che sapeva pregare. Una preghiera che conosceva l'orarietà. Come abbiamo già visto, nell'Antico Testamento troviamo i 150 salmi e almeno altri 60 cantici e preghiere. Gesù stesso pregava anche spontaneamente, ma conosceva i salmi: nei Vangeli li usa almeno 21 volte di cui 13 nella passione. Il Nuovo Testamento ha 350 citazioni di salmi: segno che erano una preghiera nota e comunitaria. Maria, la Madre del Signore, nel *Magnificat* (Lc 1, 46-55) ci offre un esempio di questa preghiera. La primitiva comunità cristiana pregava anche con i salmi (Lc 24, 44; At 13, 33), dando loro un'interpretazione cristologica; san Paolo raccomanda tale preghiera (Ef 5, 19; Col 3, 16). L'invito è ad una preghiera continua, incessante (Lc 18, 1; ITs 5, 17): come vivere tale precetto? Con la santificazione del tempo! Agli inizi almeno nei due momenti cardine: mattino (ora della risurrezione) e sera (ora dell'ultima cena e delle apparizioni del Risorto). Una preghiera fondamentalmente ed essenzialmente comunitaria: preghiera di tutto il popolo di Dio. "La pubblica e comune preghiera del popolo di Dio" (san Cipriano).

Cosa si prega? Il *Padre nostro*, i salmi, i nuovi inni cristologici (citati da San Paolo). Si affermano fin dai primi secoli due grandi correnti: l'Ufficio cattedrale attorno al Vescovo e l'Ufficio monastico. C'è grande libertà e varietà (varie ore, con letture o senza, inni, responsori, ...). Dal VI secolo tale preghiera si clericalizza e il popolo va verso altre devozioni. Il *Breviarium Romanæ Curiaë* nel 1200 viene diffuso da San Francesco. Una nuova redazione del Breviario appare a seguito del Concilio di Trento (1568) con la caratteristica della uniformità. Quindi la riforma del Papa San Pio X (1911) e quelle di Pio XII e Giovanni XXIII. Varie sono le denominazioni: *Opus Dei*, *Ufficio divino*, *Ore canoniche*, *Breviario*, *Diurna laus*, ... Da diversi libri (Salterio, Antifonario, Innario, Lezionario, Responsoriale, Evangelionario, Omiliario) si passa ad un unico testo: Breviario (così anche per il Messale detto appunto "plenario").

La riforma voluta dal Concilio Vaticano II ci propone il testo dell'Ufficio Divino con la *Liturgia delle Ore* introdotta dai *Principi e Norme per la Liturgia delle Ore (Institutio Generalis Liturgiæ Horarum)* approvato dalla Costituzione Apostolica *Laudis Canticum* del Papa San Paolo VI con la data del 1° novembre 1970 (II edizione latina del 1985; edizione italiana del 1975 con ristampe aggiornate). Sono stati 7 anni di lavoro. Ora si sta lavorando per una II edizione italiana.

La SC (n. 83-101) descrive l'Ufficio divino come opera di Cristo e della Chiesa; ne illustra il valore pastorale e invita a fare una revisione e a

dare delle norme. Evidenzia l'importanza della conoscenza della Sacra Scrittura. Parla infine della obbligatorietà e della partecipazione comunitaria, evidenziando l'importanza del canto. "L'anima corrisponda alla voce" (n. 90). Il CCC (1174-1178) la definisce preghiera di tutto il popolo di Dio e prolungamento della celebrazione eucaristica. Il Codice di Diritto Canonico (can. 1173-1175; 276 § 2; 663 §3: obbligo per i presbiteri e per i religiosi sacerdoti) sottolinea il valore dell'ascolto di Dio, della lode e dell'intercessione; ribadisce l'obbligo e l'invito; ne ricorda il valore dell'orarietà (rispetto della verità dei tempi).

Interessante cogliere della Costituzione di San Paolo VI alcune suggestioni, che pur relative alla *Liturgia delle Ore*, valgono anche per gli altri momenti di preghiera ecclesiali:

- ✓ è un canto di lode della Chiesa celeste e di quella terrestre
- ✓ è un unico soggetto celebrativo con Cristo Gesù
- ✓ è la preghiera della Chiesa, popolo gerarchicamente ordinato
- ✓ è un prolungamento dell'Eucaristia
- ✓ è una preghiera comunitaria e individuale
- ✓ è una preghiera che "cammina con la storia" (riforme)
- ✓ è una preghiera che unisce i singoli e le comunità dell'intera Chiesa.

Inoltre vengono ribaditi alcuni principi sul tema più generale della preghiera liturgica e comunitaria:

- ❖ Preghiera non solo dei sacerdoti ma di tutto il popolo di Dio (la si riforma per loro ma poi è per tutti) con la possibilità di adattamenti.
- ❖ Preghiera che santifica la giornata con Ore adatte al nostro tempo; Lodi e Vespri sono i cardini della preghiera mattutina e serale.
- ❖ Nella preghiera "la mente si accordi con la voce" perché diventi veramente "fonte di pietà e nutrimento della preghiera personale". Sussidi e silenzio.
- ❖ 150 salmi e i cantici in 4 settimane; una nuova versione latina dai testi originali; tolti i salmi e i versetti "deprecatori"; nuovi cantici dall'AT e soprattutto dal NT.
- ❖ Più abbondanza di Parola di Dio (in concordanza con la Messa).
- ❖ Letture agiografiche, dei Padri e di altri testi della Tradizione e del Magistero.
- ❖ Attenzione alla verità e alla storia nelle letture agiografiche.
- ❖ Invocazioni alle Lodi; intercessioni ai Vespri; *Padre nostro* al mattino e alla sera (e alla Messa: tre volte al giorno).
- ❖ Una liturgia rinnovata e restaurata (Tradizione e necessità del nostro tempo) in cui si manifesta la vera natura della Chiesa.

- ❖ L'implorazione di tutta la famiglia umana che Cristo associa a se (uniti nel cuore di Cristo): la preghiera della Chiesa, la preghiera che Cristo con il suo Corpo rivolge al Padre.
- ❖ La Sacra Scrittura, fonte di tutta la preghiera cristiana, ricorda la storia della salvezza che continua anche oggi per noi.
- ❖ La necessità di una doverosa e opportuna catechesi per comprendere i testi biblici e il loro valore nella vita e nella preghiera.
- ❖ La preghiera pubblica della Chiesa e preghiera privata, individuale dei fedeli: un'unica preghiera della Chiesa.
- ❖ La preghiera che è un servizio d'amore a Dio e ai fratelli, come nella vita stessa di Cristo per glorificare il Padre e santificare l'umanità; una Chiesa orante come Cristo
- ❖ L'obbligo e la possibilità di pregare con la Liturgia delle Ore: le persone consacrate “non celebrino la Liturgia delle Ore solo per obbedienza ad una legge, ma si sentano spinti dalla considerazione della sua intima importanza e dalla sua utilità pastorale e ascetica”.
- ❖ Un sussidio “provvisorio” (con le opportune traduzioni e adattamenti) per noi che siamo sulla terra per partecipare all'eterno cantico di lode.

Non dimentichiamo che l'Eucaristia rimane sempre il vertice, “culmine e fonte” (SC 10) della nostra preghiera personale e comunitaria. Il famoso motto “L'Eucaristia fa la Chiesa e la Chiesa fa l'Eucaristia”, viene così declinato dai Piccoli Fratelli (p. 135): “L'Eucaristia edifica la nostra comunione e noi cerchiamo di far sì che la nostra comunione renda più vera la nostra Eucaristia”.

Tra poco ritorneremo a Sanzeno nel luogo dei nostri Santi Martiri Sisinio, Martirio e Alessandro, che pur non sacerdoti vivevano la comunione nella preghiera, pur senza (anche allora!) la Messa quotidiana. San Vigilio nelle sue lettere ce ne offre testimonianza: “Il lettore Martirio... fece per primo risuonare il canto della lode divina agli orecchi di una regione sorda” (a Simpliciano); “Allora mentre i leviti, avendo trovati alcuni fedeli in chiesa, stavano cantando l'inno del mattino ...” (a Giovanni Crisostomo). Liturgia e comunità sono alla base anche della evangelizzazione della nostra terra, della storia della nostra Chiesa.

Anche a noi è chiesto di saper stare con il Signore come Maria di Betania, ascoltando lui; ma di stare anche con Marta, che lo serve, nella comunità con amore e generosità (Lc 10, 38-42), come avviene nelle nostre celebrazioni liturgiche, dove spesso abbiamo un ministero concreto da svolgere. Nella comunità abbiamo sempre da imparare gli uni dagli

altri, abbiamo sempre da imparare a stare insieme, per diventare, con l'opera dello Spirito Santo, “un cuor solo e un'anima sola”, “un solo corpo e un solo spirito”. Sarà questa anche la celebrazione liturgica del prossimo Triduo Pasquale: esperienza vitale delle nostre comunità.

## 6. La preghiera di lode e di ringraziamento

### LETTURA

#### **Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo di Luca al capitolo 10 (17-24).**

I settantadue tornarono pieni di gioia, dicendo: «Signore, anche i demòni si sottomettono a noi nel tuo nome». Egli disse loro: «Vedevo Satana cadere dal cielo come una folgore. Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra serpenti e scorpioni e sopra tutta la potenza del nemico: nulla potrà danneggiarvi. Non rallegratevi però perché i demòni si sottomettono a voi; rallegratevi piuttosto perché i vostri nomi sono scritti nei cieli».

In quella stessa ora Gesù esultò di gioia nello Spirito Santo e disse: **«Ti rendo lode, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza.** Tutto è stato dato a me dal Padre mio e nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo». E, rivolto ai discepoli, in disparte, disse: «Beati gli occhi che vedono ciò che voi vedete. Io vi dico che molti profeti e re hanno voluto vedere ciò che voi guardate, ma non lo videro, e ascoltare ciò che voi ascoltate, ma non lo ascoltarono».

### TRACCIA DI RIFLESSIONE

Vorremmo oggi ritrovare anche la gioia della preghiera, come quella stessa di Gesù che esulta nello Spirito Santo, ricordando che il pregare non è sempre e solo impegno, fatica e dovere. La preghiera è anche contemplare e cantare il bello e il buono, il vero e il giusto che sono presenti nella nostra vita e nella storia. Ralleghiamoci, dunque, anche noi perché i nostri nomi sono scritti in Dio, sono noti a lui; lui ci conosce e noi siamo nelle sue mani. Alessandro Barban nel suo libro *Le vie della preghiera (AVE)* lo evidenzia (p. 39-40): «Molte volte ci ralleghiamo per le nostre opere, per quello che siamo riusciti a fare, senza riflettere sul fatto che quelle azioni non sono state opera nostra, ma hanno trovato compimento nel suo nome... Dice Gesù: ralleghiatevi non per quello che avete fatto, ma “ralleghiatevi piuttosto che i vostri nomi sono scritti nei cieli”, perché voi siete parte di questo regno».

Nel 1975, in un contesto di fatica per la vita della Chiesa cattolica, San Paolo VI, un Papa e un uomo che appariva sempre serio e problematico, aveva dedicato un documento proprio alla gioia come ricorda Papa Francesco in *Gaudete et exsultate* (nota 103): “Durante l’Anno Santo del 1975, lo stesso Paolo VI dedicò alla gioia l’Esortazione apostolica *Gaudete in Domino* del 9 maggio 1975”. Scriveva San Paolo VI: «Fratelli e Figli carissimi, non è forse normale che la gioia abiti in noi allorché i nostri cuori ne contemplanò o ne riscoprono, nella fede, i motivi fondamentali? Essi sono semplici: Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito; mediante il suo Spirito, la sua Presenza non cessa di avvolgerci con la sua tenerezza e di penetrarci con la sua Vita; e noi camminiamo verso la beata trasfigurazione della nostra esistenza nel solco della risurrezione di Gesù. Sì, sarebbe molto strano se questa Buona Novella, che suscita l’*alleluia* della Chiesa, non ci desse un aspetto di salvati... Che i nostri figli inquieti di certi gruppi respingano dunque gli eccessi della critica sistematica e disgregatrice! Senza allontanarsi da una visione realistica, le comunità cristiane diventino luoghi di ottimismo, dove tutti i componenti s’impegnano risolutamente a discernere l’aspetto positivo delle persone e degli avvenimenti... L’educazione a un tale sguardo non è solamente compito della psicologia. Essa è anche un frutto dello Spirito Santo. Questo Spirito, che abita in pienezza nella persona di Gesù, lo ha reso, durante la sua vita terrena, così attento alle gioie della vita quotidiana, così delicato e così persuasivo per rimettere i peccatori sul cammino di una nuova giovinezza di cuore e di spirito! È questo medesimo Spirito che ha animato la Vergine Maria e ciascuno dei santi. È questo medesimo Spirito che dona ancor oggi a tanti cristiani la gioia di vivere ogni giorno la loro vocazione particolare nella pace e nella speranza, che sorpassano le delusioni e le sofferenze. È lo Spirito di Pentecoste che porta oggi moltissimi discepoli di Cristo sulle vie della preghiera, nell’allegrezza di una lode filiale, e verso il servizio umile e gioioso dei diseredati e degli emarginati dalla società. Poiché la gioia non può dissociarsi dalla partecipazione. In Dio stesso tutto è gioia poiché tutto è dono. Questo sguardo positivo sulle persone e sulle cose, frutto di uno spirito umano illuminato e dello Spirito Santo, trova presso i cristiani un luogo privilegiato di arricchimento: la celebrazione del mistero pasquale di Gesù. Nella sua passione, morte e risurrezione il Cristo ricapitola la storia di ogni uomo e di tutti gli uomini, col loro peso di sofferenze e di peccati, con le loro possibilità di superamento e di santità».

Per noi è un'esigenza del cuore ed è una gioia stare con il Signore, dialogare con lui, riconoscerlo presente nella nostra via e nella storia. Proprio come ha fatto più volte Gesù con i suoi discepoli. Ma anche come faceva da solo, anche quel giorno a Betania, con le "nostre amiche" Marta e Maria, nel momento della risurrezione del fratello Lazzaro (*Gv* 11, 38-44): "Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: **«Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto**, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare»". Gesù è ben consapevole che il Padre lo ascolta e gli è pubblicamente riconoscente.

Già all'inizio del suo Vangelo, San Luca, raccontandoci gli avvenimenti del Natale di Gesù, ci riferisce che "i pastori se ne tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato detto loro" (*Lc* 2, 20). Erano felici e contenti, quei pastori, e potevano lodare Dio e annunciarlo a tutti con gioia perché per prima cosa essi avevano ascoltato il messaggio di Dio, che gli angeli avevano recato loro, e poi lo hanno visto nel suo compiersi.

Così i Vangeli pasquali narrano della gioia dell'incontro dei discepoli e delle donne con Gesù risorto. "Essi si prostrarono davanti a lui; poi tornarono a Gerusalemme con grande gioia e stavano sempre nel tempio lodando Dio (*Lc* 24, 52-53); "Abbandonato in fretta il sepolcro con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l'annuncio ai suoi discepoli. Ed ecco, Gesù venne loro incontro e disse: «Salute a voi!». Ed esse si avvicinarono, gli abbracciarono i piedi e lo adorarono. Allora Gesù disse loro: «Non temete; andate ad annunciare ai miei fratelli che vadano in Galilea: là mi vedranno»" (*Mt* 28, 8-10).

Giustamente noi siamo partiti dall'ascolto per scoprire la preghiera. Ma dall'ascolto sgorga quasi spontanea la lode; come avviene nella Messa alla Liturgia della Parola. Alla lettura della parola di Dio, noi acclamiamo: *Rendiamo grazie a Dio, Lode a te, o Cristo*; e cantiamo *Alleluia*, che significa proprio: *Lodate il Signore!*

Quante volte nella vita di Gesù, narrata e trasmessa a noi dagli evangelisti, noi incontriamo tanta gente che non solo lo ringrazia; ma molto di più vedendo i segni che il Salvatore compiva per le folle, per i bambini, per i malati, per gli indemoniati e sui peccatori, ma anche ascoltando la sua Parola, lodavano e benedicevano Dio. Ad esempio in *Mc* 2, 12: “Tutti si meravigliarono e lodavano Dio, dicendo: «Non abbiamo mai visto nulla di simile!»”; e anche *Mt* 15, 29-31: “Gesù si allontanò di là, giunse presso il mare di Galilea e, salito sul monte, lì si fermò. Attorno a lui si radunò molta folla, recando con sé zoppi, storpi, ciechi, sordi e molti altri malati; li deposero ai suoi piedi, ed egli li guarì, tanto che la folla era piena di stupore nel vedere i muti che parlavano, gli storpi guariti, gli zoppi che camminavano e i ciechi che vedevano. E lodava il Dio d’Israele”.

Un piccolo libro di preghiera ci aiuta a capire meglio la particolarità della preghiera di lode, che è più del ringraziamento: “Pur ritrovandosi in un unico movimento, lode e ringraziamento non sono lo stesso atteggiamento interiore. La lode si riferisce più alla presenza di Dio che ai suoi doni; è staccata da un contesto preciso e canta Dio per quello che è, perché egli è buono, grande, giusto, fedele e santo. La lode è vicina all’adorazione e all’estasi (uscire fuori da se stessi; trovare il proprio centro in Dio). La lode può avere come oggetto, oltre a Dio in sé, le bellezze del creato come manifestazione della sua grandezza e segno della sua presenza”.

Come non pensare allora a San Francesco e al suo famoso *Cantico delle Creature*, che tante volte anche noi cantiamo: *Laudato sii, o mi Signore...* e che Papa Francesco ci ha riproposto con la sua Lettera Enciclica sulla cura della casa comune (24.05.2015) *Laudato si’*: “Quando ci si rende conto del riflesso di Dio in tutto ciò che esiste, il cuore sperimenta il desiderio di adorare il Signore per tutte le sue creature e insieme ad esse, come appare nel bellissimo cantico di san Francesco d’Assisi” (n. 1 e 87). Il Santo di Assisi, infatti, veramente ci insegna a lodare Dio con tutta la nostra anima, soprattutto in certi momenti della vita, quando ci troviamo davanti le meraviglie della natura, ma anche quando sentiamo la presenza di Dio in noi che vince il male, il peccato e la morte.

Il gesto di adorare, l’adorazione, significa riconoscere Qualcuno più grande di noi, di fronte al quale chiudere la bocca nel silenzio o aprirla nella lode. Nell’Esortazione Apostolica *Gaudete ed exsultate* (19.03.2018), sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, Papa Francesco



scrive (n. 147): “Malgrado sembri ovvio, ricordiamo che la santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell’adorazione. Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare con Dio. È uno che non sopporta di soffocare nell’immanenza chiusa di questo mondo, e in mezzo ai suoi sforzi e al suo donarsi sospira per Dio, esce da sé nella lode e allarga i propri confini nella contemplazione del Signore. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi”.

La Messa, che è la più grande scuola di preghiera, ci aiuta molto a lodare Dio soprattutto con il canto, come quando pone sulle nostre labbra parole tolte dalla Sacra Scrittura dal Nuovo ma anche dall’Antico Testamento: *Santo, Santo, Santo, il Signore Dio dell’universo* (cfr *Is* 6, 3; *Ap* 4, 8); *Gloria a Dio...* (*Lc* 2,14); *Alleluia* (*Sal* 104, 105 e 106; 111, 113, 115 e 117; 135; 146, 147, 148, 149 e 150); *Osanna* (*Mt* 21, 9.15; *Mc* 11, 9-10; *Gv* 12, 13), ecc. Nel libretto (p. 147) dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “*A causa di Gesù e del Vangelo*” (AVE), l’autore afferma al riguardo: “Col tempo mi sono accorto che il registro della gioia è ben presente e sempre nella vita della Chiesa (a partire dalla gioia liturgica)”.

Nella stessa celebrazione eucaristica ricorre spesso anche un’altra parola che spesso noi non comprendiamo nel suo significato più vero e nel suo valore profondo: il termine *Benedizione* e il verbo *benedire*. Essa si usa sia per dire che noi benediciamo il Signore (*Benedetto sei tu, Signore, Dio dell’universo; ...*), ma anche che Dio benedice noi (*Vi benedica Dio onnipotente...*). Se stacciamo le due paroline *bene* e *dire* ci accorgiamo che significano *dire bene*! Cioè lodare; ecco ogni volta che noi “diciamo bene” a Dio, lo esaltiamo, lo lodiamo, lo onoriamo. Ogni volta che Dio benedice noi, ci dona la sua grazia, il suo amore, il suo Santo Spirito, perché la parola di Dio, a differenza della nostra, è efficace. Non si limita ad augurarci il bene, ce lo dona. E questo “scatena” ancora di più la nostra lode. Scrivono i Piccoli Fratelli: «“Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti” (*Fil* 4, 4). San Paolo usa per due volte l’imperativo: “Gioite!”. Per un cristiano la gioia è veramente una specie di “undicesimo comandamento”... Il motivo della gioia è la presenza del Signore...»; in pratica è la sua Pasqua. E aggiungono: «Ecco perché la gioia diventa un imperativo per il cristiano. Gioia che prorompe in canti bellissimi, come in tanti salmi o cantici dei profeti, come nel *Benedictus* di Zaccaria, nel *Magnificat* di Maria, negli inni che gli apostoli ci hanno tramandato nelle loro lettere, nei canti dei santi...» (p. 150-151).

Impariamo, quindi, da Gesù stesso a lodare il Padre, come ci ricorda San Matteo nel brano parallelo al Vangelo di Luca, che abbiamo ascoltato: **“Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza”** (Mt 11, 25-26). Così facciamo anche in molti canti di lode e di ringraziamento a Dio. Il canto, il cantare e l’acclamare sono il modo più bello per esprimere il nostro grazie a Dio; come quando diciamo: “Ti ringrazio, o mio Signore, per le cose che sono nel mondo; per la vita che tu ci hai donato, per l’amore che tu nutri per noi!”. Nel suo libricino *L’alfabeto della preghiera e quello dell’amore* (AVE) il Vescovo Gualtiero Sigismondi, scrive (p. 11 e 44): «Quello della gratitudine è il primo atto dell’amore e, insieme, il primo passo della preghiera... “Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore” (Sal 138, 1): facciamo nostro l’inno di ringraziamento del salmista che leva la sua voce a Dio prostrandosi a terra verso il tempio”.

Scriva ancora Papa Francesco in *GE* (n. 155): “Se veramente riconosciamo che Dio esiste, non possiamo fare a meno di adorarlo, a volte in un silenzio colmo di ammirazione, o di cantare a lui con lode festosa. Così esprimiamo ciò che viveva il beato Charles de Foucauld quando disse: «Appena credetti che c’era un Dio, compresi che non potevo fare altrimenti che vivere solo per lui». Anche nella vita del popolo pellegrinante ci sono molti gesti semplici di pura adorazione, come ad esempio quando «lo sguardo del pellegrino si posa su un’immagine che simboleggia la tenerezza e la vicinanza di Dio. L’amore si ferma, contempla il mistero, lo gusta in silenzio»”.

Ma perché dire grazie a Dio? Un antico prefazio (il IV comune del Messale che proviene da un Sacramentario dei primi secoli della Chiesa) lo spiega poeticamente e semplicemente: “Tu, Signore, non hai bisogno della nostra lode, ma per un dono del tuo amore ci chiami a renderti grazie; i nostri inni di benedizione non accrescono la tua grandezza, ma ci ottengono la grazia che ci salva, per Cristo nostro Signore”. Nel nostro Progetto formativo di Ac (p. 51) si afferma e veniamo orientati: “La nostra preghiera prende dall’esistenza contenuto, colore, motivi: per una lode concreta e nostra; per rendere grazie a partire dai doni di cui sono piene le nostre giornate...”.

Pregare, quindi, non è solo chiedere favori a Dio, ma è anche ascoltare il Signore, lodarlo gratuitamente, ringraziarlo, dicendo effettivamente e concretamente grazie a Dio per tutti i doni che ci ha fatto e che continuamente ci offre. La Bibbia, come abbiamo visto, ci insegna

ad avere e coltivare questo atteggiamento del fare memoria, del non dimenticare, del rendere presente con parole e gesti il Regno di Dio. Infatti, per lodare Dio noi raccontiamo le meraviglie della creazione; per ringraziare Dio noi raccontiamo la “storia della salvezza”, che egli ha compiuto – e di cui ci parla la Bibbia – e continua a compiere per noi, cioè quanto Dio continua a fare per noi e con noi, nel mondo e nella storia, nella nostra vita personale e comunitaria.

È importante allora pregare pubblicamente e comunitariamente, come già faceva il popolo di Dio, e con loro Gesù stesso, obbediente alla religiosità del suo tempo, e come fa oggi la Chiesa. Pregare ricordando ciò che Dio ha già fatto per noi ed esprimergli la nostra riconoscenza.

Dobbiamo manifestare la nostra gratitudine al Signore che ci dona la vita, il suo perdono, la sua grazia, il suo amore, la sua pace; e soprattutto dire il nostro grazie al Padre che “nel suo Figlio, fatto uomo, ci ha detto tutto e ci ha dato tutto!” (cfr Colletta per le ferie del tempo ordinario, 14).

Proprio con Gesù noi diciamo il “grazie” più bello e sincero, più grande e più vero nella Messa. Eucaristia vuol dire, appunto, rendimento di grazie, ringraziamento: un grazie immenso che solo con Gesù possiamo veramente esprimere adeguatamente per essere graditi a Dio Padre. Ricordiamo, infatti, che Gesù nella sua ultima cena prese il pane e il vino e rese grazie a Dio suo Padre, con una preghiera di benedizione (*Mt* 26, 26-27; *Mc* 14, 22-23; *Lc* 22, 17-19; *1Cor* 11, 24); così aveva fatto anche nelle moltiplicazioni dei pani e dei pesci (*Mt* 14, 19 e 15, 36; *Mc* 6, 41 e 8, 6-7; *Lc* 9, 16; *Gv* 6, 11); così fa alla sera di Pasqua nella taverna di Emmaus (*Lc* 24, 30). In ogni Messa, noi ripetiamo ogni volta gli stessi gesti e le stesse parole di rendimento di grazie, come ha fatto Gesù, nostro Maestro e Signore.

Lo sottolinea ancora Papa Francesco in *GE* (n. 157): “L’incontro con Gesù nelle Scritture ci conduce all’Eucaristia, dove la stessa Parola raggiunge la sua massima efficacia, perché è presenza reale di Colui che è Parola vivente. Lì l’unico Assoluto riceve la più grande adorazione che si possa dargli in questo mondo, perché è Cristo stesso che si offre. E quando lo riceviamo nella comunione, rinnoviamo la nostra alleanza con lui e gli permettiamo di realizzare sempre più la sua azione trasformante”.

Nella Messa sono molti i momenti per ringraziare, anche personalmente, il Signore come nel silenzio dopo la Comunione. È importante che impariamo proprio da Gesù a dire il nostro grazie; lui si aspetta la nostra riconoscenza per farci altri doni e per essere sempre in amicizia con noi. San Luca nel suo Vangelo (17, 11-19) ci racconta che

Gesù premiò l'unico dei dieci lebbrosi, da lui guariti, risanati e purificati, che tornò a ringraziarlo: “Lungo il cammino verso Gerusalemme, Gesù attraversava la Samaria e la Galilea. Entrando in un villaggio, gli vennero incontro dieci lebbrosi, che si fermarono a distanza e dissero ad alta voce: «Gesù, maestro, abbi pietà di noi!». Appena li vide, Gesù disse loro: «Andate a presentarvi ai sacerdoti». E mentre essi andavano, furono purificati. Uno di loro, vedendosi guarito, tornò indietro lodando Dio a gran voce, e si prostrò davanti a Gesù, ai suoi piedi, per ringraziarlo. Era un Samaritano. Ma Gesù osservò: «Non ne sono stati purificati dieci? E gli altri nove dove sono? Non si è trovato nessuno che tornasse indietro a rendere gloria a Dio, all'infuori di questo straniero?». E gli disse: «Alzati e va'; la tua fede ti ha salvato!»”.

Ogni sera anche noi dovremmo ricordarci di dire il nostro grazie al Signore ripensando alla nostra giornata. Ma questo stile di gratitudine e di riconoscenza deve penetrare sempre più nella nostra vita, non solo verso Dio, ma anche verso tutte le persone che ci stanno accanto o che incontriamo. Se non sapremo dire grazie nelle semplici occasioni della vita di ogni giorno, ci dimenticheremo anche di dirlo al Signore. Spesso più delle parole per esprimere la riconoscenza valgono i gesti, gli atteggiamenti, gli sguardi, un sorriso, una stretta di mano, un abbraccio, un bacio,...

Il “grazie”, questa “parolina magica” (con “scusa” e “per favore”) che Papa Francesco continuamente ci richiama, è la risposta più bella che fiorisce sulle nostre labbra con un sorriso che dona serenità anche a chi lo riceve. Proprio nella Messa all'invito del sacerdote che dice: “*Rendiamo grazie al Signore nostro Dio*”; noi rispondiamo: “*È cosa buona e giusta!*”. In un canto si diceva: “*Non so proprio come far per ringraziare il mio Signor...*”. Ma noi sì sappiamo come fare, perché il Signore Gesù è sempre con noi per ringraziare il Padre. Il monaco Barban scrive (p. 107): “Sentire e godere della presenza di Dio nel mio giardino: questa è la preghiera. Adamo si era nascosto: chi prega non si nasconde più, perché non ha più vergogna, non ha più paura della sua nudità, ma sente Dio che cammina nel giardino della propria vita”.

Conosciamo anche un'altra persona che ha saputo esprimere bene il suo grazie a Dio; è Maria, la Madre di Gesù, quando dice: “*L'anima mia magnifica il Signore....!*” (Lc 1, 46-55). Con Elisabetta ha esultato nello Spirito Santo, la vera anima della preghiera di ogni uomo e di ogni donna. Quello Spirito che ha il suo frutto anche nella gioia (Gal 5, 22), che rivela un cuore aperto. Da Maria possiamo veramente imparare a esprimere con

le parole, con la vita e con il cuore la nostra riconoscenza a Dio e ai fratelli per tanti doni che riceviamo quotidianamente e gratuitamente. Per questo oggi siamo qui in questo Santuario, una delle tante “case” in cui ella ci accoglie e ci ripete: “Qualsiasi cosa lui vi dica, fatela!” (Gv 2, 5).

A lei, alla Tutta Santa, ci rivolgiamo al termine di questo percorso sulla preghiera, con un testo, desunto dagli scritti del Patriarca Germano di Costantinopoli (+ 733) preparato per il Papa eletto quando si reca alla basilica romana di Santa Maria Maggiore:

Tutta santa, degna di ogni onore,  
tu sei la nostra migliore offerta,  
tra tutti i doni che noi possiamo presentare a Dio,  
Vergine madre, Madre sempre vergine,  
perla di santità e bellezza d'umiltà,  
supplice materna al Figlio tuo!

Reggi tu il timone nella barca della Chiesa  
e conducila sino al porto,  
scansando gli scogli e vincendo i marosi.

Custodisci questa città,  
conforta chi vi giunge, senza tetto né difesa  
ed estendi a tutti il tuo sostegno.

Con fede professiamo te, Madre di Dio,  
con amore ti onoriamo,  
con speranza ti preghiamo,  
te proclamiamo beata!

Tu, mia Signora, mio conforto da Dio,  
aiuto alla mia inesperienza,  
accogli la preghiera che ti rivolgo.  
Tu, per tutti aiuto e fonte di gioia,  
rendimi degno d'esultare insieme a te.

Guarda all'assemblea dei credenti, Madre del Salvatore,  
allontana da loro sventure e afflizioni,  
strappali al male e al maligno,

e proteggili con la tua materna benevolenza.

Al ritorno glorioso del tuo Figlio, nostro Dio,  
difendi con la tua intercessione la nostra fragilità umana  
e accompagnaci sino alla vita eterna con la tua mano gentile,  
tu che sei potente, perché Madre!  
Amen.

*edizione a cura della*

SEGRETERIA DIOCESANA  
AZIONE CATTOLICA

Via Borsieri, 15 38122 Trento | Tel. 0461.260985

[segreteria@azionecattolica.trento.it](mailto:segreteria@azionecattolica.trento.it) | [www.azionecattolica.trento.it](http://www.azionecattolica.trento.it)

