



FACOLTÀ BIBLICA • CORSO: LA SPIRITUALITÀ BIBLICA
LEZIONE 12

La preghiera, occupazione del credente Gli aspetti più intimi e veri della preghiera

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Domandarci che cosa sia la preghiera apre a disquisizioni certamente interessanti. Tuttavia, è più proficuo domandarsi: Che cos'è la preghiera *per me*? Anzi: Che cosa dovrebbe essere la preghiera per me credente? Potremmo subito dire che la preghiera è il mezzo che ci mette in rapporto con Dio. Non bisogna mai dimenticare però che la causa principale che ci fa operare è Dio, “difatti, in lui viviamo, ci muoviamo, e siamo” (*At 17:28*) e “infatti è Dio che produce in voi il volere e l'agire, secondo il suo disegno benevolo” (*Fip 2:13*). Se la preghiera è solo monologo che rimane confinato nella nostra mente, non è preghiera ma semplice riflessione o meditazione. “Noi siamo infatti collaboratori di Dio” (*1Cor 3:9*). Paolo scrive: “Come collaboratori di Dio, vi esortiamo a non ricevere la grazia di Dio invano; poiché egli dice: «Ti ho esaudito nel tempo favorevole, e ti ho soccorso nel giorno della salvezza»” (*2Cor 6:1,2*; cfr. *Is 49:8*). Noi dobbiamo collaborare con Dio. Sarebbe ingrato ricevere la sua grazia solo come un semplice dono che cade dal cielo. È richiesta la nostra collaborazione perché la grazia cresca in noi e ci santifichi. La nostra preghiera è attesa quindi da Dio, ed è la nostra collaborazione fondamentale. Dio potrebbe di certo agire indipendentemente da noi, non ci sono dubbi che Dio non sia legato all'uomo; ma Dio ha deciso che la santificazione dipenda prima da lui e poi, secondariamente, dalla nostra collaborazione, che si esprime nella preghiera. Tutto dipende da Dio, eppure tutto dipende anche da noi. Ciò che dipende da noi vi dipende perché Dio lo ha reso possibile; non dipende solo da noi, perché “se il Signore non costruisce la casa, invano si affaticano i costruttori” (*S/ 127:1*), ma una volta che il Signore ha dato il suo beneplacito tocca poi a noi erigere la casa.

Le nostre possibilità d'azione sono limitate, ma la preghiera non ha limiti: in preghiera l'essere umano sale oltre ogni limite fino a Dio. La nostra collaborazione con Dio è anche nella preghiera. Dobbiamo essere anime in preghiera, in continua preghiera: “Non cessate

mai di pregare” (1Ts 5:17). Yeshùa si adoperò con i suoi discepoli “per mostrare che dovevano pregare sempre e non stancarsi” (Lc 18:1). Come facciamo? Qui c’è del bello, perché la preghiera non è fatta solo di momenti particolari - che pur devono esserci - in cui ci isoliamo e ci raccogliamo in noi stessi davanti a Dio. “Quando mangiate o bevete o quando fate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio” (1Cor 10:31, *TILC*), “Qualunque cosa facciate, in parole o in opere, fate ogni cosa nel nome del Signore Gesù ringraziando Dio Padre per mezzo di lui” (Col 3:17). Anche Pietro spiega come fare: “Se uno parla, lo faccia come si annunciano gli oracoli di Dio; se uno compie un servizio, lo faccia come si compie un servizio mediante la forza che Dio fornisce, affinché in ogni cosa sia glorificato Dio per mezzo di Gesù Cristo”. - 1Pt 4:11.

Vivere in preghiera è proprio questo. Avere Dio sempre in mente, essere consapevoli di essere costantemente sotto il suo sguardo, questo è già preghiera, rivolgendo a lui i nostri pensieri. Due innamorati non stanno sempre insieme, eppure anche da separati sono insieme pensandosi e amandosi, desiderando d’averne quanto prima un incontro personale. La preghiera può essere rivestita di una forma ma può anche spogliarsi di tutte le forme. Esistono anche preghiere silenziose, molto semplici e umili, segrete, che non traspaiono all’esterno. La preghiera, tra tutte le attività del credente, è quella più libera da condizionamenti esteriori.

L’occupazione del credente è la preghiera. Quale preghiera? La preghiera. Dio ci chiede nella Scrittura di vivere costantemente in preghiera, di essere costanti nella preghiera. Possiamo pregare in tanti modi. L’importante è pregare. Se smettiamo di pregare smettiamo di rispondere a Dio che ci chiama. Bisogna “pregare sempre e non stancarsi”. - Lc 18:1.

La preghiera non ci dispensa dal compiere tutti i nostri doveri. Ma tali doveri non ci dispensano neppure dal pregare. Ciò significa che, come dice Paolo (Col 3:17), trasformiamo ogni cosa in preghiera.

Dio ha bisogno dell’essere umano. La nostra collaborazione non è certo indispensabile a Dio, eppure senza di essa Dio non si fa presente. Quando diciamo “Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà anche in terra” (Mt 6:9,10), rendiamo Dio presente.

La nostra personale liturgia delle ore

Con la bella espressione “liturgia delle ore” la Chiesa Cattolica designa la propria preghiera ufficiale. Sebbene le preghiere cattoliche siano spesso antiscritturali, contenendo invocazioni a Maria, allo spirito santo, alla trinità e a presunti santi, possiamo tuttavia avvalerci del consiglio biblico che troviamo in *1Ts 5:21*: “Esaminate ogni cosa e ritenete il bene”. Così, senza prenderne a prestito le preghiere spesso discutibili, possiamo imparare qualcosa circa il modo in cui la preghiera dovrebbe scandire la nostra giornata e le nostre ore. La struttura della “liturgia delle ore” cattolica è così articolata:

- *Lodi mattutine*, da celebrarsi all'inizio della giornata.
- *Mattutino*, non legato a un'ora prestabilita e caratterizzato da una lettura biblica.
- *Ora media*, corrispondente alle 9, alle 12 e alle 15.
- *Vespri*, da celebrarsi alla sera, prima dell'imbrunire e prima di cena.
- *Compieta*, che è la preghiera prima di andare a dormire.

Questo schema potrebbe essere un ottimo spunto per costruirci la nostra personale liturgia delle ore. Avere, per così dire, degli appuntamenti Appuntamenti quotidiani con Dio fissi con Dio, ci è di valido aiuto per essere regolati e fedeli, mantenendoci nella pratica della preghiera. Se desideriamo predisporre un programma di preghiera, ci domandiamo innanzitutto se la Bibbia ci dà indicazioni. Scopriamo allora che sì, la Scrittura ci dà delle tracce certe. I devoti ebrei avevano tre tappe quotidiane di preghiera, indicate nella Bibbia: “La sera, la mattina e a mezzogiorno mi lamenterò e gernerò” (*SI 55:17*); il profeta Daniele “tenendo le finestre della sua camera superiore aperte verso Gerusalemme, tre volte al giorno si metteva in ginocchio, pregava e ringraziava il suo Dio come era solito fare”. - *Dn 6:10*.

La preghiera del mattino è attestata nella Bibbia: “Mi sono alzato di buon'ora al crepuscolo del mattino, per invocare soccorso” (*SI 119:147, TNM*). Yeshùa stesso seguì questa pratica: “La mattina di buon'ora, mentre era ancora buio, si alzò e, uscito fuori, si recò in un luogo solitario, e là pregava”. - *Mr 1:35, TNM*.

La preghiera di mezzodì è pure attestata: “Pietro salì sulla terrazza verso la sesta ora [circa mezzogiorno, contando dal sorgere del sole] a pregare”. - *At 10:9, TNM*.

Anche la preghiera della sera è testimoniata nella Bibbia: “La mia preghiera sia incenso che sale fino a te; siano offerta della sera le mie mani alzate”. – *SI 141:2, TILC*.

Possiamo quindi dire che la preghiera del mattino, di mezzodì e della sera siano senza dubbio appropriate. A queste tre preghiere gli ebrei danno il nome di:

- *Shahhrìt* (שחרית), la preghiera mattutina
- *Minkhàh* (מנחה), la preghiera pomeridiana
- *Arvit* (ערבית), la preghiera serale

Ciascuno può pregare ovviamente quando desidera, tuttavia sarebbe opportuno rispettare questi tre momenti, magari aggiungendone degli altri. “Io ti lodo sette volte al giorno” (*S/ 119:164*). “Di te mi ricordo nel mio letto, a te penso nelle veglie notturne”. - *S/ 63:6*.

Il ruolo della costanza nella preghiera

Il nostro essere costanti nella preghiera è espressione della nostra fede. Se preghiamo in maniera regolare è perché siamo certi che Dio ci ascolta. Il nostro essere costanti nella preghiera è anche espressione della nostra speranza. Se preghiamo in maniera regolare è perché speriamo che Dio risponderà.

Yeshù usò una strana parabola per illustrare la necessità di pregare senza stancarsi, narrandola con l'esagerazione e il paradosso tipici del modo espressivo ebraico.

“Gesù raccontò una parabola per insegnare ai discepoli che bisogna pregare sempre, senza stancarsi mai. Disse: «C'era in città un giudice che non rispettava nessuno: né Dio né gli uomini. Nella stessa città viveva anche una vedova. Essa andava sempre da quel giudice e gli chiedeva: Fammi giustizia contro il mio avversario. Per un po' di tempo il giudice non volle intervenire, ma alla fine pensò: Di Dio non mi importa niente e degli uomini non mi curo: tuttavia farò giustizia a questa vedova perché mi dà ai nervi. Così non verrà più a stancarmi con le sue richieste». Poi il Signore continuò: «Fate bene attenzione a ciò che ha detto quel giudice ingiusto. Se fa così lui, volete che Dio non faccia giustizia ai suoi figli che lo invocano giorno e notte? Tarderà ad aiutarli? Vi assicuro che Dio farà loro giustizia, e molto presto! Ma quando il Figlio dell'uomo tornerà troverà ancora fede sulla terra?»”. - *Lc 18:1-8, TILC*.

Dio ama essere pregato. “La preghiera dei retti gli fa piacere” (*Pr 15:8, TNM*). “Invocami, e io ti risponderò” (*Ger 33:3*). Dio ama esaudirci. “Non avete perché non chiedete” (*Gc 4:2, TNM*). “Chiedete con perseveranza, e vi sarà dato; cercate senza stancarvi, e troverete; bussate ripetutamente, e vi sarà aperto. Perché chiunque chiede riceve, chi cerca trova, e sarà aperto a chi bussa”. - *Lc 11:9,10*.

Dio non ha bisogno della nostra insistenza. Siamo noi ad averne bisogno, così che nulla impedisca a Dio di esaudirci. La nostra costanza nel pregare cura la nostra superficialità, la nostra faciloneria, la nostra incapacità di essere riflessivi e la poca profondità della nostra fede. Dobbiamo renderci conto che senza Dio siamo nulla.

Yeshù illustrò l'ascolto della preghiera da parte di Dio con la parabola dell'amico importuno:

“Supponiamo che uno di voi abbia un amico che a mezzanotte va da lui e gli dice: «Amico, prestami tre pani perché è arrivato da me un amico di passaggio e in casa non ho nulla da dargli».

Supponiamo pure che quello dall'interno della sua casa gli risponda: «Non darmi fastidio: la porta di casa è già chiusa; io e i miei bambini stiamo già a letto. Non posso alzarmi per darti quello che vuoi». Ebbene, io vi dico: se quel tale non si alzerà a dargli il pane perché gli è amico, lo farà dandogli tutto quel che gli occorre perché l'altro insiste. Perciò io vi dico: Chiedete e riceverete! Cercate e troverete! Bussate e la porta vi sarà aperta. Perché, chiunque chiede riceve; chi cerca trova, a chi bussa sarà aperto". – Lc 11:5-10, *TILC*.

“Chiedete e riceverete, affinché la vostra gioia sia completa”. - Gv 16:24.

Conoscere se stessi in preghiera

Pregando non possiamo mentire. Sarebbe del tutto ingenuo tacere a Dio o camuffare gli aspetti più reconditi di noi stessi. “Il Signore scruta tutti i cuori e penetra tutti i disegni e tutti i pensieri” (1Cron 28:9; cfr. At 1:24). Per correggerci dobbiamo prima cercare la verità dentro di noi e conoscerci, esplorando anche gli angoli bui da cui preferiamo star lontani. Per pregare occorre essere disposti a essere onesti con noi stessi. La preghiera deve aiutarci a guardare in faccia i nostri mali per poi correggerli, perché il suo scopo è di farci diventare come Dio ci vuole.

La psicologia ci aiuta a comprendere che l'essere umano non è un tutto armonioso. Nel nostro corpo opera la sfera psichica, che fa da ponte tra il corpo e il nostro spirito, che è la nostra parte più elevata, sede di ogni comando con cui pensiamo, vogliamo, agiamo. Il corpo può essere afflitto da mali fisici e da limitazioni, e in questa sfera non possiamo fare più di tanto; è doveroso curare la nostra salute e migliorare le nostre condizioni, tuttavia, “chi di voi può con la sua preoccupazione aggiungere un'ora sola alla durata della sua vita?” (Mt 6:27) o, per dirla con la versione biblica annotata da G. Ricciotti: “Chi di voi, a furia di pensarci su, può aggiungere un cubito alla propria statura?”. Ci sono cose, relative al nostro corpo, che non si possono cambiare e che dobbiamo solo accettare. Tuttavia, le limitazioni fisiche non sono mali così rilevanti da danneggiare la nostra condotta morale di fronte a Dio. Ciò che richiede davvero la nostra attenzione sono i mali che affliggono la nostra psiche insidiando lo spirito. Sono questi che condizionano il nostro comportamento. Fintanto che non prendiamo coscienza di tali mali, non potremo affrontare i veri nostri problemi di fondo. Tali mali impediscono la nostra libertà di essere fedeli a Dio. Essi solo l'*habitat* in cui proliferano i germi della nostra meschinità. È su questi che deve operare in modo particolare la nostra preghiera. Quali sono questi mali?

Lo psicologo W. Parker individua cinque mali della psiche a cui dà il nome di demoni. Smascherarli è già una prima vittoria. Eccoli: Odio, Paura, Senso di Colpa, Senso d'Inferiorità, Vittimismo.

Questi cinque "demoni" ci fanno star male, e ovviamente il nostro istinto di conservazione li respinge, ma spesso lo facciamo solo cercando di rimuoverli con l'immaginazione, senza affrontarli alla radice. Così li neghiamo oppure li giustifichiamo oppure li proiettiamo sugli altri; potremmo perfino ribellarci violentemente, in modo non razionale. Giacché la psiche influisce sul corpo e viceversa, i loro effetti possono essere deleteri anche sul corpo. Parker parla quindi di depressione, ansia e disordini psicosomatici. Lo stesso Parker ha dimostrato scientificamente l'efficacia della preghiera nella cura di questi mali profondi della psiche. Può essere utile, per riconoscerli, sapere la loro sintomatologia. Eccola:

ODIO. Spirito vendicativo di fronte alle offese subite. Costante critica degli altri. Vantarsi. Godere delle brutte figure e delle disgrazie altrui. Apprensione e impazienza. Tendenza a opprimere chi è più debole. Godere nell'umiliare gli altri. Attribuire agli altri la colpa delle proprie difficoltà. Mania di persecuzione. Dubbio che gli altri parlino di noi e non ci stimino. Sospetti e gelosie. Sarcasmo. Cogliere puntualmente gli sbagli altrui. Aggressività. Intolleranza di fronte ad una opinione apposta alla propria.

PAURA. Tendenza a tirarsi indietro di fronte a un compito. Tentazione a rinunciare a qualcosa che potrebbe esporci a una magra figura. Timidezza di fronte a persone importanti. Timore di dipendere dagli altri. Rifiuto di accettare collaborazione. Preferenza ad agire da soli. Ricerca della forza altrui. Timore del futuro. Immaginare ciò che può accadere di male.

SENSO DI COLPA. Credere che ci sia in sé qualcosa di non perdonato. Presenza di qualcosa nel proprio passato che non si osa manifestare. Presenza di argomenti tabù che non si vogliono assolutamente trattare. Preferenza per l'anonimato. Sensazione di fare cose contrarie alle proprie convinzioni. Sentirsi travagliati da scrupoli nella vita morale.

SENSO DI INFERIORITÀ. Preferenza a stare da soli. Essere troppo riservati. Essere a disagio di fronte agli altri. Eccessiva suscettibilità di fronte alle critiche. Tendenza a criticare negli altri i propri difetti. Tendenza a deprimersi. Tendenza a umiliare chi è visto come inferiore. Tendenza a compensarsi sognando grandiosità su se stessi.

VITTIMISMO. Lamentarsi di essere incompresi. Timore di essere stimati poco. Tendenza a parlare dei torti subiti, reali o immaginari. Tendenza a confrontarsi con chi fa meglio le cose. Tendenza a brontolare. Parlare dei propri meriti. Pensare di essere sfortunati.

La preghiera è il mezzo efficace per rafforzare la nostra mente nel profondo, per diventare ciò che Dio si attende da noi. Il nostro spirito può ammalarsi al punto che si diventa

irriflessivi, deboli di volontà, non capaci di amare pienamente. È per questa malattia dello spirito che i cinque mali psichici possono imperversare, proprio a causa della debolezza della volontà, della scarsa capacità di riflettere e della incapacità di amare davvero. La preghiera assume allora il ruolo importantissimo di farci riflettere, di rafforzare la nostra volontà e di guarire la scarsa generosità del nostro amore.

La nostra vita dipende dai nostri pensieri, i quali orientano la nostra volontà e condizionano l'impegno del nostro amore.

“Vigila sui tuoi pensieri: la tua vita dipende da come pensi”. – *Pr 4:23, TILC.*

La preghiera raffina i nostri pensieri e li orienta a Dio. La preghiera ci fa bene.

“Scrutami e conosci il mio cuore, o Dio.
Mettimi alla prova e scopri i miei pensieri.
Vedi se seguo la via del male
e guidami sulla tua via di sempre”.
- *Sl 139:23,24, TILC.*