



FACOLTÀ BIBLICA • CORSO: LA SPIRITUALITÀ BIBLICA
LEZIONE 6

Le caratteristiche della preghiera Ciò che è necessario per una buona preghiera

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Essere consapevoli della nostra debolezza ci apre la via a renderci conto della nostra incapacità e del bisogno che abbiamo dell'aiuto divino. È questo che ci permette di abbandonarci a Dio in preghiera. Non possiamo davvero rivolgerci all'Altissimo con uno spirito di presunzione.

“Gesù raccontò un'altra parabola per alcuni che si ritenevano giusti e disprezzavano gli altri. Disse: «Una volta c'erano due uomini: uno era fariseo e l'altro era un agente delle tasse. Un giorno salirono al Tempio per pregare. Il fariseo se ne stava in piedi e pregava così tra sé: O Dio, ti ringrazio perché io non sono come gli altri uomini: ladri, imbroglioni, adulteri. Io sono diverso anche da quell'agente delle tasse. Io digiuno due volte alla settimana e offro al Tempio la decima parte di quello che guadagno. L'agente delle tasse invece si fermò indietro e non voleva neppure alzare lo sguardo al cielo. Anzi si batteva il petto dicendo: O Dio, abbi pietà di me che sono un povero peccatore!». Vi assicuro che l'agente delle tasse tornò a casa perdonato; l'altro invece no. Perché, chi si esalta sarà abbassato; chi invece si abbassa sarà innalzato». – Lc 18:9-14. *TILC*.

“Abbi pietà di me, o Signore, perché sono sfinito” (*Sl* 6:2): è questa la giusta attitudine. E Dio stesso ci invita: “Invocami nel giorno della sventura; io ti salverò, e tu mi glorificherai”. - *Sl* 50:15.

Il sentimento della nostra dipendenza glorifica Dio e ci permette di confidargli ogni cosa. Quando dobbiamo scegliere la strada da seguire, quando dobbiamo prendere una importante decisione, è fondamentale dipendere da Dio e interrogarlo in preghiera. “Riconosco in tutte le tue vie ed egli appianerà i tuoi sentieri”. - *Pr* 3:6.

La fiducia reale che scaturisce da una fede vivente è un'altra caratteristica della vera preghiera. Dio conosce perfettamente i nostri bisogni, è sua volontà aiutarci ed egli è tanto potente da fare per noi molto di più di ciò che chiediamo. Abbiamo quindi ottimi motivi di fiducia, senza timori. “Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ottenere misericordia e trovare grazia ed essere soccorsi al momento opportuno” (*Eb* 4:16).

La Bibbia stessa ci incoraggia: “Riponi la tua sorte nel Signore; confida in lui, ed egli agirà” (Sl 37:5). “Io dico al Signore: «Tu sei il mio rifugio e la mia fortezza, il mio Dio, in cui confido!»”. - Sl/91:2.

Di chi dubita nel rivolgersi a Dio, la Scrittura dice: “Un tale uomo non pensi di ricevere qualcosa dal Signore” (Gc 1:7). Eppure, si può pregare anche per questo: “Aumentaci la fede!” (Lc 17:5). “Tutte le cose che voi domanderete pregando, credete che le avete ricevute, e voi le otterrete”. - Mr 11:24.

La costante disposizione alla preghiera è segno della nostra comunione con Dio. In tale costante comunione non si prega occasionalmente, magari nel momento del bisogno, ma si sente il bisogno di farlo spesso. Si tratta della necessità interiore di manifestare il nostro amore a Dio, di stare con lui; è un innamoramento che esige partecipazione con l'Amato. “Pregare sempre e non stancarsi” (Lc 18:1) diventa allora un atteggiamento naturale e parte importantissima della nostra vita. Lo sapeva Paolo, che esorta: “Non cessate mai di pregare” (1Ts 5:17). Come sarebbe mai possibile pregare in continuazione? Proprio con la nostra disposizione, avendo costantemente presente Dio. Due persone innamorate non si parlano d'amore in continuazione, non sarebbe possibile, ma nelle loro menti e nei loro cuori è continuamente presente colui o colei che amano. Così, pur da soli, sfugge un sorriso pensando alla persona amata; con un tuffo al cuore, nasce un pensiero, un desiderio; ci si sente vicini e si ama intensamente. Sorge allora una frase detta anche senza parole, un pensiero che dice: Ti amo, ti voglio bene. Potremmo dire, nella preghiera, che si tratta di giaculatorie. Giaculatoria è parola che deriva dal latino *jaculum*, “dardo/saetta”. Nella preghiera è il “lancio” di una piccola frase che si proietta verso il cielo per raggiungere Dio.

La pratica quotidiana denota pure la preghiera vera e sincera. Ogni giorno, e molte volte al giorno, sentiamo il bisogno di andare davanti Dio, di stare alla sua presenza, di pregarlo nel nome di Yeshùa. Dalla Bibbia sappiamo che la preghiera ha *almeno* tre tappe quotidiane: “La sera, la mattina e a mezzogiorno mi lamenterò e gemerò, ed egli udrà la mia voce” (Sl/55:17). È alla sera che inizia il giorno biblico, ed è davvero opportuno iniziarlo con una preghiera. Al mattino, poi, quando inizia un nuovo dì, è stupendo rimettere la nostra giornata nelle mani di Dio; ci dà sicurezza potergli rimettere sin dal mattino la nostra giornata che incomincia: “Io grido a te, o Signore, e la mattina la mia preghiera ti viene incontro”. - Sl/88:13.

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). I momenti di preghiera non sono però ridotti solo a tre. “Io ti lodo sette volte al giorno” (Sl 119:164); “Di notte penso a te sul mio letto, e passo le ore a pregarti” (Sl 63:7, TILC). Yeshùà, modello di preghiera, si appartava da solo per pregare prima che facesse giorno. - Mr 1:35; cfr. anche Mt 14:23; Lc 6:12.

Le preghiere quotidiane sono momenti di godimento spirituale nella vicinanza del Signore. “Perseverate nella preghiera, vegliando in essa con rendimento di grazie”. - Col 4:2.

La paziente attesa è un altro aspetto che deve caratterizzare la preghiera. Dio non solo sa, e meglio di noi, ciò di cui abbiamo bisogno, ma sa anche quando è il momento opportuno e sa il modo più giusto per rispondere alle nostre richieste. La nostra natura umana ci fa essere impazienti. Spesso è col senno di poi che ci rendiamo conto che è stato per il nostro bene essere stati esauditi in un momento diverso oppure in modo diverso e perfino non essere stati affatto esauditi. Quando Yeshùà, nell'ultima notte della sua vita, pregò intensissimamente per essere esaudito (Mt 26:39-44), quale fu la risposta che ricevette? Il silenzio di Dio. “Dio mio, io grido di giorno, ma tu non rispondi, e anche di notte, senza interruzione”. - Sl 22:2.

“È bene aspettare in silenzio la salvezza del Signore” (Lam 3:26). È folle cercare di anticipare Dio (cfr. 1Sam 13:6-14). L'impazienza è attributo della natura umana, la pazienza di quella divina cui il credente partecipa (2Pt 1:3,4). “Mettendoci da parte vostra ogni impegno, aggiungete alla vostra fede la virtù; alla virtù la conoscenza; alla conoscenza l'autocontrollo; all'autocontrollo la pazienza” (2Pt 1:5,6). La pazienza è anche indice della nostra fede provata: “La prova della vostra fede produce costanza” (Gc 1:3). Col salmista, quindi, dovremmo dire: “A te mi rivolgo, Signore. Al mattino tu ascolti la mia voce, all'alba ti presento il mio caso e aspetto la tua risposta”. - Sl 5:3,4, TILC.

La pratica reale e non il formalismo, caratterizzano pure la vera preghiera. Le ripetizioni durante la preghiera sono del tutto inutili: “Nel pregare non usate troppe parole come fanno i pagani, i quali pensano di essere esauditi per il gran numero delle loro parole. Non fate dunque come loro, poiché il Padre vostro sa le cose di cui avete bisogno, prima che gliele chiediate” (Mt 6:7,8). Le parole che usiamo nella preghiera devono esprimere ciò che davvero sentiamo e desideriamo. È così che “la preghiera sincera di una persona buona è molto potente” (Gc 5:16, TILC). La preghiera sincera esprime bisogni precisi, veri, sentiti. “Una cosa ho chiesto al Signore, e quella ricerco”. - Sl 27:4.

I diversi caratteri della preghiera

Nella Bibbia troviamo questa esortazione circa la preghiera: “Pregate sempre: chiedete a Dio il suo aiuto in ogni occasione e in tutti i modi” (*Ef 6:18, TILC*). Ci sono quindi molte occasioni diverse e molti modi diversi di pregare. Le nostre circostanze e la nostra disposizione d’animo in quelle circostanze fanno assumere alla preghiera caratteri diversi. Vediamone alcuni, precisando prima, però, che la preghiera dovrebbe *iniziare sempre con la lode*, come Yeshùa stesso ci insegnò nella sua preghiera modello: “Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome”. - *Mt 6:9*.

La preghiera come richiesta. Questa forma di preghiera è forse la più comune, denotando sia la nostra natura propensa a chiedere sia il nostro bisogno. La parola stessa “pregare” ha la sua etimologia nel latino *precor*, derivato a sua volta da *prex* (genitivo *precis*); la nostra parola di cortesia “prego” è l’elissi da “vi prego”, denotando, appunto, una richiesta. “In ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti”. - *Flp 4:6*.

La preghiera come supplicazione. Questo tipo di preghiera è ardente e insistente. Con umiltà e piena sottomissione, sentendoci smarriti, ci rivolgiamo a Dio, il solo che può rispondere alla nostra supplica. Come Daniele, possiamo dire: “O Dio nostro, ascolta la preghiera e le suppliche del tuo servo; per amor tuo, Signore, fa' risplendere il tuo volto ... O mio Dio, inclina il tuo orecchio e ascolta! Apri gli occhi e guarda le nostre desolazioni ... poiché non ti supplichiamo fondandoci sulla nostra giustizia, ma sulla tua grande misericordia. Signore, ascolta! Signore, perdona! Signore, guarda e agisci senza indugio” (*Dn 9:17-19, passim*). “Porgi orecchio, o Signore, al grido delle mie suppliche”. - *Sl 140:6*.

La preghiera come implorazione. In questo tipo di preghiera esprimiamo tutto il nostro dolore. È il nostro gemito a Dio, spesso accompagnato dal pianto. Anna, del tutto incompresa dal sacerdote Eli, pregava così, implorando Dio.

“Anna era molto triste: mentre pregava, piangeva amaramente. Fece al Signore questa solenne promessa: «Signore degli eserciti d'Israele, guarda la mia miseria! Ricordati di me che sono la tua serva, non abbandonarmi! Se mi darai un figlio, ti prometto di consacrarlo per sempre al tuo servizio: i suoi capelli non verranno mai tagliati». Anna continuò a pregare il Signore per molto tempo, mentre Eli la guardava. Anna pregava in silenzio: muoveva le labbra ma la sua voce non si sentiva. Per questo Eli la prese per ubriaca e le disse:

- Per quanto tempo ancora sarai ubriaca? Vai a smaltire il tuo vino!

- Non ho bevuto né vino né bevande forti, - rispose Anna; - sono soltanto una donna infelice che ha aperto il cuore al Signore. Non considerarmi una donna da poco: ho pregato così a lungo per la tristezza e l'umiliazione.

Allora Eli le disse:

- Va' in pace! Che il Dio d'Israele ti conceda quel che gli hai domandato”. - *1Sam 1:10-17, TILC*.

Davide, implorando Dio, così lo pregò: “Dammi ascolto, e rispondimi; mi lamento senza posa e gemo” (*Sl 55:2*). Il *Salmo 102* è una supplicazione lamentosa:

“Preghiera di un povero che è stanco e sfoga davanti a Dio la sua angoscia.
Signore, ascolta la mia preghiera,
il mio grido giunga fino a te.
Non nascondermi il tuo volto,
quando mi colpisce la sventura.
Non chiudere il tuo orecchio;
quando t'invoco, fa' presto: rispondimi!
... Mi sento arido come erba falciata
... Cenere e lutto sono il mio pane,
la mia bevanda è fatta di lacrime”. – Vv. 1-10, *TILC*.

Il sospiro come preghiera. Quando si è molto abbattuti e si soffre intensamente, si potrebbe perfino non avere la forza di pregare. Il sospiro del credente sale allora verso Dio come una preghiera. “Tu hai udito la mia voce; non chiudere l'orecchio al mio sospiro, al mio grido!” (*Lam* 3:56). “Lo spirito viene in aiuto della nostra debolezza; poiché non sappiamo per che cosa dobbiamo pregare secondo il bisogno, ma lo spirito stesso intercede per noi con gemiti inespressi. Ma colui che scruta i cuori sa qual è l'intenzione dello spirito, perché intercede in armonia con Dio per i santi”. - *Rm* 8:26,27, *TNM*.

Il grido come preghiera. Quando si grida è per avere un soccorso immediato. Gridando, abbiamo una sola speranza: essere uditi, attirare l'attenzione ed essere aiutati! “Io ho gridato al Signore, dal fondo della mia angoscia, ed egli mi ha risposto” (*Gna* 2:3). “Nella mia angoscia invocai il Signore, gridai al mio Dio. Egli udì la mia voce dal suo tempio, il mio grido giunse a lui, ai suoi orecchi”. - *Sl* 18:6.

La lotta interiore come preghiera. Anche se può sorprendere, la nostra lotta, che “non è contro sangue e carne [ovvero contro creature umane], ma contro i principati, contro le potenze, contro i dominatori di questo mondo di tenebre, contro le forze spirituali della malvagità, che sono nei luoghi celesti” (*Ef* 6:12), è una forma di preghiera. Nel cap. 6 di *Ef*, dopo aver descritto la completa “armatura di Dio” (vv. 11,13-17), Paolo vi collega la preghiera: “Pregate in ogni tempo, per mezzo dello Spirito, con ogni preghiera e supplica; vegliate a questo scopo con ogni perseveranza” (v. 18). Mentre lottiamo contro le forze del male, è rassicurante sapere che non ci siamo inoltrati lontani da Dio in una zona in cui soccomberemo al peccato. Siamo piuttosto nella prova, e la nostra lotta diviene una forma di preghiera che dà lode a Dio nel nostro rimanergli fedeli. Paolo rammenta ai colossesi che Epafrà “lotta sempre per voi nelle sue preghiere perché stiate saldi, come uomini compiuti, completamente disposti a fare la volontà di Dio” (*Col* 4:12). Ancora Paolo esorta così i credenti di Roma: “Fratelli, vi esorto, per il Signore nostro Gesù Cristo e per l'amore dello Spirito, a combattere con me nelle preghiere che rivolgete a Dio”. - *Rm* 15:30.

La preghiera d'intercessione. Massimo esempio di questo tipo di preghiera è il nostro Maestro, Yeshùà (Gv 17:9,20). Yeshùà “può salvare perfettamente quelli che per mezzo di lui si avvicinano a Dio, dal momento che vive sempre per intercedere per loro” (Eb 7:25; cfr. 1Gv 2:1). La Bibbia è ricca di esempi di preghiere di intercessione (Es 32:12,13;34:6; Dt 9:20; 1Sam 7:5-9; 2Cron 30:18-20; 1Re 8:46-50). Dio stesso fa sì che il suo santo spirito interceda presso di lui a nostro favore. - Rm 8:26.

La preghiera di confessione merita una trattazione particolare, e la faremo a parte.

Il ringraziamento nella preghiera

La Bibbia contiene un proverbio curioso: “La sanguisuga ha due figlie che dicono: «Dammi, dammi!»” (Pr 30:15). Siamo sempre pronti a chiedere e a ricevere, ma quante volte ci ricordiamo di ringraziare? In Lc 17 è narrata la guarigione donata da Yeshùà a “dieci lebbrosi, i quali si fermarono lontano da lui, e alzarono la voce, dicendo: «Gesù, Maestro, abbi pietà di noi!»” (vv. 12,13). “Vedutigli, egli disse loro: «Andate a mostrarvi ai sacerdoti». E, mentre andavano, furono purificati” (v. 14). Possiamo immaginare la loro gioia. Da malati ed emarginati quali erano, tanto che – secondo quanto prescritto dalla *Toràh* - si erano tenuti a distanza da Yeshùà, ora sono del tutto sani. Ma anche già dimentichi del dono ricevuto. “Uno di loro vedendo che era purificato, tornò indietro, glorificando Dio ad alta voce; e si gettò ai piedi di Gesù con la faccia a terra, ringraziandolo. Or questo era un Samaritano. Gesù, rispondendo, disse: «I dieci non sono stati tutti purificati? Dove sono gli altri nove? Non si è trovato nessuno che sia tornato per dare gloria a Dio tranne questo straniero?»”. – Vv. 15-18.

Troppo spesso ci dimentichiamo di dire grazie. Non dovremmo mai dimenticarci di ringraziare Dio. Nel nostro egoismo siamo più propensi a pensare a ciò che ci manca e ai problemi che abbiamo, trascurando tutto quanto già di buono abbiamo. Saper ringraziare Dio in preghiera, oltre che essergli dovuto, ha effetti psicologici benefici su noi stessi: ci apriamo uscendo dalla nostra chiusura interiore, diveniamo più ottimisti, iniziamo a vedere la luce, riprendiamo coraggio, iniziamo a riflettere e a capire, apprezziamo ciò che abbiamo e ciò che siamo, acquisiamo più consapevolezza e responsabilità. L'ingratitudine ci lascia invece al buio.

“In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio”. - 1Ts 5:18.

“Siate riconoscenti”. - Col 3:15.

L'ingratitudine è un peccato che Dio giudica. “Di fatto, l'ira di Dio si manifesta dal cielo contro tutti gli uomini, perché lo hanno rifiutato e hanno commesso ogni specie di ingiustizia soffocando la verità. Eppure ciò che si può conoscere di Dio è visibile a tutti: Dio stesso l'ha rivelato agli uomini. Infatti, fin da quando Dio ha creato il mondo, gli uomini con la loro intelligenza possono vedere nelle cose che egli ha fatto le sue qualità invisibili, ossia la sua eterna potenza e la sua natura divina. Perciò gli uomini non hanno nessuna scusa: hanno conosciuto Dio, poi *si sono rifiutati di adorarlo e di ringraziarlo come Dio*”. – Rm 1:18-21, *TILC*.