

Signore, insegnaci a pregare.

La preghiera

Se questa sera ci troviamo a Manzolino, non è perché cercavamo una sala riscaldata o un luogo dove incontrarci con i nostri amici a cui non piace la Tombola o il Tressette. Se questa sera siamo venuti qui è perché abbiamo risposto interiormente ad un desiderio profondo: metterci alla scuola di Gesù nella preghiera.

D'accordo con d. Emanuele, abbiamo scelto di tenere questo ciclo di catechesi sulla base della sollecitazione del nostro Arcivescovo, il card. Zuppi, che al termine della visita pastorale ci ha consegnato una lettera in cui, tra le tante cose, ci chiede di non tralasciare la catechesi degli adulti. E quale argomento potevamo scegliere migliore della preghiera? E tra le tante preghiere, come non iniziare proprio da quella che ci ha lasciato Gesù stesso?

L'intera quarta parte del Catechismo della Chiesa Cattolica è dedicato alla preghiera, dal n. 2559 al 2865: ben 306 articoli interamente dedicati a questo argomento non possono lasciarci indifferenti!

La preghiera come dono di Dio.

Scriva s. Teresa di Gesù Bambino: la preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti.

Da questa definizione ricaviamo una caratteristica fondamentale dell'orante: l'umiltà. L'umiltà è la disposizione necessaria per ricevere gratuitamente il dono della preghiera: l'uomo è mendicante di Dio (s. Agostino).

E questa ricerca, questa "sete" incontra la sete di Dio. Quest'anno, integralmente dedicato al Vangelo di Gesù al pozzo, riconosciamo interiormente la nostra sete di quell'acqua viva che lui solo può dare!

Da dove viene la preghiera

La preghiera, in tutte le sue molteplici forme, sgorga dal cuore dell'uomo. Il "cuore" è il sacrario dell'uomo, luogo inaccessibile a tutti, perfino alla nostra ragione: solo lo Spirito di Dio può scrutarlo a conoscerlo. È il luogo della decisione, il luogo della verità di noi stessi, il luogo dell'incontro con Dio, il luogo dell'alleanza con lui.

La vita di preghiera è allora un perenne e costante dimorare alla Divina Presenza, uno stare di fronte alla SS.ma Trinità.

Pregare è umano?

Di fronte al mondo secolarizzato di oggi, però, siamo un po' in difficoltà: è ancora possibile parlare di preghiera?

Tutti ci riempiamo la bocca parlando dell'*homo sapiens*, dell'*homo faber* ... ma l'uomo, per sua natura è religioso: *homo religiosus*. L'uomo, creato da Dio a sua immagine e somiglianza, sente il bisogno di una luce per dare risposta alle sue domande che riguardano il senso profondo della realtà: risposte che non si possono trovare nella scienza, nella tecnologia, nel progresso. Risposte che sfuggono ad una visione positivista della vita. (raccontare il +1)

L'uomo digitale, come quello delle caverne, cerca nell'esperienza religiosa le vie per superare le proprie finitezze, la sua precarietà, cerca la via per soddisfare il suo bisogno di felicità, di salvezza, di senso.

L'uomo porta in sé una sete di infinito, una nostalgia di eternità, una ricerca di bellezza, un desiderio di amore, un bisogno di luce e di verità che lo spingono verso l'Assoluto: l'uomo porta in sé il desiderio di Dio.

La preghiera è, e deve essere, un atteggiamento interiore prima che una serie di pratiche e di formule; è un modo di essere di fronte a Dio prima che un atto di culto attraverso una serie di parole. Affonda le sue radici nell'intimo dell'uomo, tocca il fondo del suo abisso interiore, per questo non è facilmente decifrabile ed è soggetta a fraintendimenti e mistificazioni. In questo senso pregare è difficile. Anche perché la preghiera è il luogo per eccellenza della gratuità, della tensione verso l'Invisibile, l'Inatteso, l'Ineffabile.

Per questo, la preghiera è una sfida costante, una grazia da chiedere, uno dono da invocare.

Nella preghiera, l'uomo considera sé stesso e la sua situazione davanti a Dio, sperimenta la sua creaturalità, il suo bisogno di chiedere aiuto. Così guarda ad un Altro, fa esperienza di una realtà che supera il sensibile ed il contingente.

Preghiera di un cieco egiziano XIII sec a.C.

Dio Bellezza, dammi la tua pace!

Della tua immensa grandezza io non ho provato che le tenebre.

Fammi dono della tua grazia,

fa' che io veda te, ininterrottamente.

Il mio cuore desidera vedere te,

protettore del misero,

padre di chi non ha né padre né madre,

sposo della vedova.

Tu che mi hai fatto vedere le tenebre,

crea ora per me la luce!

China il tuo volto amato su di me

E fa' che io veda,

che io ti veda!

La rivelazione della preghiera

Il CCC al n. 2566 afferma che l'uomo è alla ricerca di Dio, conserva (anche dopo il peccato) il desiderio di Colui che lo chiama all'esistenza.

Al n. 2567 si dice che: Dio per primo chiama l'uomo. Nella preghiera è sempre Dio a fare il primo passo, all'uomo compete una risposta. A mano a mano che Dio si rivela, la preghiera appare come un appello reciproco, un evento di alleanza. Questo movimento è riconoscibile in tutto l'AT. Basta andare con la mente alla creazione e a tutte le storie dei patriarchi narrate nei primi nove capitoli della Genesi.

Certamente, il dinamismo della preghiera appare in maniera potente nella storia di Abramo, nostro padre nella fede: in Abramo notiamo un profondo ascolto nel cuore della parola di Dio che genera in lui azioni conformi. Abramo è un uomo d'azione. Ma la sua fede non è provata solo da ciò che fa, ma dal mantenersi fedele nella fedeltà di Dio, anche quando le sue promesse non sembrano realizzarsi, anche quando (realizzatesi) viene chiesto di sacrificare il dono ricevuto: Isacco stesso. Con Mosè impariamo la preghiera del mediatore e dell'intercessore, con Davide la preghiera del re e con i profeti la preghiera della conversione. I salmi, dal canto loro, ci mostrano la preghiera dell'assemblea.

Nella pienezza del tempo

Cercare di comprendere la preghiera di Gesù è come avvicinarsi al rovelto ardente: prima bisogna contemplarlo mentre prega, poi ascoltare come ci insegna a pregare e, infine, conoscere come esaudisce la nostra preghiera.

Un primo passo può essere addentrarci nelle preghiere quotidiane ebraiche.

"Amico dell'anima" (preghiera ebraica del mattino)

O amico dell'anima, padre misericordioso,

piega il tuo servo a compiere il tuo volere!
Correrà allora il tuo servo come un cervo,
si prostrerà dinanzi alla tua gloria,
poiché gli sarà dolce la tua amicizia,
più di un favo di miele e di ogni altro sapore.
O tu glorioso, splendido, ornamento del mondo,
l'anima mia è malata dell'amor tuo!
Ti prego dunque o Dio risanala tu,
mostrandole con dolcezza la tua gloria:
allora essa ritroverà forza e salute,
e diverrà tua ancella in eterno!
O antico, muoviti a misericordia
e abbi pietà di un figlio che ti ama,
poiché questi ha bramato con ardore
di vedere lo splendore della tua potenza:
ti prego dunque o mio Dio, delizia del mio cuore,
accorri, non stare nascosto!
Rivelati ti prego e su di me
stendi o diletto la tenda della tua pace,
illumina la terra con la tua gloria
e noi esulteremo e gioiremo in te.
Presto o amato poiché è giunto il tempo:
abbi pietà di me come nei giorni antichi.

QADDISH

Sia glorificato e santificato l'eccelso Nome di Dio nel mondo che egli creò conforme alla sua volontà.

Venga il suo celeste regno durante la nostra vita, nei nostri giorni in tutta la casa di Israele.
Avvenga ciò fra poco, in tempo assai prossimo e voi dite: Amen, Così sia! Lodato sia il suo Nome eccelso in perpetuo per tutta la durata dei secoli.

Sia benedetto, lodato, glorificato, elevato, esaltato, riverito, celebrato ed encomiato il Nome di Dio santo e benedetto in modo superiore a tutte le benedizioni, i canti e le lodi, i rendimenti di grazie degli infelici consolati che dir si possano in questo mondo e tutti dicano: Amen, così sia!

Sia glorificato e santificato l'eccelso Nome di Dio nel mondo che egli creò conforme alla sua volontà.

Venga il suo celeste regno durante la nostra vita, nei nostri giorni in tutta la casa di Israele.
Avvenga ciò fra poco, in tempo assai prossimo e voi dite: Amen, Così sia! Lodato sia il suo Nome eccelso in perpetuo per tutta la durata dei secoli.

Sia benedetto, lodato, glorificato, elevato, esaltato, riverito, celebrato ed encomiato il Nome di Dio santo e benedetto in modo superiore a tutte le benedizioni, i canti e le lodi, i rendimenti di grazie degli infelici consolati che dir si possano in questo mondo e tutti dicano: Amen, così sia!

Shemà

Con amore immenso ci hai amati, o Signore, nostro Dio; con una pietà immensa e sovrabbondante hai avuto pietà di noi, Padre nostro, nostro Re.

In grazia dei padri nostri che hanno avuto fiducia in te e che tu solo hai istruito nei precetti della vita, fatti grazia e donaci il tuo insegnamento.

Illumina i nostri occhi con la tua Legge, avvicina i nostri cuori ai tuoi insegnamenti, unificali nell'amore e nel culto del tuo Nome, affinché non abbiamo mai ad arrossire.

Poiché Tu sei il Dio che dispensa la salvezza e ci hai eletti fra tutti i popoli e tutte le nazioni e ci hai avvicinati al tuo grande Nome della verità per sempre affinché noi ti lodiamo e proclamiamo che tu sei unico nell'amore.

Ascolta Israele: il Signore nostro Dio, è l'unico Signore. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il

tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutte le tue forze. Queste parole che oggi ti ho detto restino impresse nel tuo cuore. Tu le ripeterai ai tuoi figli; gliel dirai sia stando seduto nella tua casa che camminando per strada, sia coricato che in piedi. Le attaccherai alla tua mano come un segno, sulla tua fronte come un pendaglio; le scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte (Dt 6.4-9).

Veramente tu sei il Signore, Dio nostro e dei nostri padri, nostro Re e Re dei nostri padri, nostro Redentore e Redentore dei padri nostri; nostra Roccia e Roccia della nostra salvezza, nostro Liberatore e nostro Soccorritore; eterno è il tuo Nome!

Non c'è Dio all'infuori di Te. Da sempre tu fosti l'aiuto dei nostri padri e dopo di essi scudo e salvezza dei loro figli di generazione in generazione. Nelle altezze eterne è la tua dimora, i tuoi giudizi e la tua giustizia sono alle estremità della terra. Beato l'uomo che ascolta i tuoi precetti e che pone la Legge e la tua Parola nel suo cuore.

Veramente tu sei il Signore del tuo popolo, Re potente nel sostenere la tua causa. Veramente Tu sei il primo e l'ultimo: all'infuori di Te non abbiamo alcun Re e Salvatore.

Dopo lo Shemà

Vera e certa, stabile e perenne, retta e fedele, diletta ed amabile, desiderabile e soave, venerata e sublime, cara e certa, buona e bella è questa parola proclamata sopra di noi in eterno e per sempre.

Veramente il Dio dell'universo è nostro re, roccia di Giacobbe, scudo della nostra salvezza.

Di generazione in generazione egli sussiste e stabile è il suo nome, il suo trono è saldamente fondato, il suo regno e la sua fedeltà stanno in eterno.

Le sue parole sono vive, permanenti e fedeli nei secoli dei secoli su di noi e sui nostri padri e sui nostri figli, sulle nostre generazioni e su tutte le generazioni della stirpe di Israele, sui servi. Su quelli che ci hanno preceduto e su quelli che verranno dopo, questa parola sussiste, nella verità e nella fedeltà; è statuto che non passa.

Veramente tu sei il Signore, Dio nostro e Dio dei nostri padri, nostro re e re dei nostri padri, nostra roccia, roccia della nostra salvezza, nostro liberatore e nostro soccorritore: eterno è il tuo nome!

Non c'è Dio all'infuori di te. Da sempre tu fosti l'aiuto dei nostri padri e dopo di essi scudo e salvezza dei loro figli di generazione in generazione. Nelle altezze eterne è la tua dimora e i tuoi giudizi e la tua giustizia fino alle estremità della terra.

Beato l'uomo che ascolta i tuoi precetti e che pone la tua legge e la tua parola sul suo cuore.

Veramente tu sei il Signore del tuo popolo, re potente nel sostenere la loro causa. Veramente tu sei il Signore del tuo popolo, re potente nel sostenere la loro causa. Veramente tu sei il primo e l'ultimo e all'infuori di te non abbiamo alcun re e salvatore.

Veramente tu ci hai riscattati dall'Egitto, Signore nostro Dio, e ci hai liberati dalla casa di schiavitù; hai ucciso tutti i loro primogeniti e hai riscattato il tuo primogenito, dividesti il mar Rosso e vi hai sommerso gli arroganti mentre hai fatto passare i tuoi amati, li ricoprirono le acque e non ne è rimasto neppure uno.

Perciò i suoi amati hanno lodato ed esaltato Dio, i suoi amati hanno elevato inni, cantici e lodi, benedizioni e azioni di grazie al re, Dio vivente ed eterno, eccelso ed elevato, grande e temibile, che abbatte gli arroganti fino a terra e innalza gli oppressi fino al cielo, scioglie i prigionieri e libera gli afflitti, aiuta i poveri e risponde al suo popolo quando lo invoca.

Sia lode al Dio altissimo: benedetto e degno di ogni benedizione!

Mosè e i figli di Israele ti hanno risposto con il cantico in grande letizia e dissero tutti: Chi è simile a te tra i forti, Signore? Chi è simile a te, sublime in santità, temibile per chi ti loda, operatore di meraviglie?

Con un canto nuovo i redenti lodarono il tuo nome, sulla riva del mare tutti ad una voce ti resero grazie, ti acclamarono re e dissero: il Signore regnerà in eterno e per sempre!

Roccia di Israele, sorgi in aiuto d'Israele e libera, secondo la tua promessa, Giuda e Israele. Nostro redentore, Signore delle schiere; il suo nome è Santo d'Israele.

Benedetto tu, Signore, che redimo Israele.

Il dono della Torah

Con grande amore ci amasti, Signore nostro Dio; hai avuto per noi una grande e copiosa indulgenza.

Padre nostro, nostro re, per amore dei nostri padri che confidavano in te e a cui insegnasti gli statuti della vita, sii clemente e insegnali anche a noi.

Padre nostro, padre misericordioso, abbi pietà di noi; concedi al nostro cuore di discernere, di comprendere e intendere, apprendere ed insegnare, custodire, fare e compiere ogni parola dello studio della tua legge con amore.

Illumina i nostri occhi con i tuoi precetti, vincola il nostro cuore al tuo timore, congiungi il nostro cuore all'amore del tuo nome grande e temibile; nel tuo amore accresci presto la nostra potenza, regna su di noi e salvaci per il tuo nome.

Poiché abbiamo confidato in te, fa' che non restiamo confusi, poiché ci siamo rifugiati nel tuo nome, fa' che non dobbiamo arrossire e che non vacilliamo, ora e sempre. Poiché sei Dio nostro Padre, nostro Dio, la tua misericordia e la tua pietà non ci abbandonino in perpetuo e per sempre. Arreca su di noi la pace dalle quattro regioni della terra e fa' che camminiamo a testa alta nel nostro paese, poiché tu ci hai eletti fra ogni popolo e lingua e ci hai ricondotti al tuo nome santo nell'amore.

Benedetto sia il Signore che elegge il suo popolo Israele nell'amore.

Preghiere del mattino

Mio Dio, l'anima che tu mi hai dato è pura. Tu l'hai creata, Tu l'hai formata. Tu l'hai ispirata in me, tu la conservi dentro di me e la renderai a me nella vita futura.

Finché l'anima è dentro di me, io ti renderò omaggio, Signore, mio Dio e Dio dei miei padri; padrone di tutte le cose, Signore di tutte le anime.

Benedetto tu, Signore, che rendi le anime ai corpi morti. Signore di tutti i mondi.

Non già per i nostri meriti noi ti rivolgiamo le nostre suppliche; ma lo facciamo confidando soltanto nella tua somma clemenza. Che cosa è la nostra vita, la nostra bontà, la nostra virtù, il nostro sostegno, il nostro potere, la nostra fiducia? Che diremo davanti a te - Signore, nostro Dio e Dio dei nostri padri?

Gli eroi non sono forse nulla davanti a te; gli uomini celebri come se non fossero mai esistiti; i saggi come privi di conoscenza; gli uomini intelligenti come sprovvisti di discernimento? La maggior parte delle loro azioni sono vane; i giorni della loro vita sono vanità di fronte a te e la superiorità dell'uomo sulla bestia è senza importanza perché tutto è vanità.

Tuttavia siamo il tuo popolo, figli del tuo Patto, figli di Abramo tuo diletto al quale promettesti benedizione sul monte Moria; i discendenti di Isacco suo prediletto - che si lasciò legare sull'altare; la congrega di Giacobbe - che chiamasti tuo figlio primogenito, a cui per l'amore che gli professasti e per la gioia che ne avesti, gli hai dato il nome Isra'el e Jesurun.

Noi, quindi siamo in dovere di renderti grazie, di lodarti, di glorificarti, di benedirti, santificarti e tributare lode ed omaggio al tuo Nome. Felici noi! Quanto è bella la nostra sorte, quanto è dolce il nostro destino. Quanto prezioso il nostro retaggio! Felici noi che, mattina e sera - due volte al giorno diciamo:

Ascolta Israele, il Signore è il nostro Dio. Il Signore è uno. Benedetto sia in eterno il Nome nel suo Regno glorioso.

ΛΟΛΟΛΟΛΟΛΟΛΟΛΟΛΟΛΟ

Benedetto colui che disse e il mondo fu - benedetto egli sia.

Benedetto colui che decreta ed esegue. Benedetto colui che usa clemenza sulla terra. Benedetto colui che ha pietà delle creature. Benedetto colui che dà buona ricompensa ai suoi devoti.

Benedetto colui che vive eternamente e sussiste immutabile nei secoli. Benedetto colui che redime e salva, benedetto il suo Nome. Benedetto tu, Signore, nostro Dio, Re dell'universo, tu Iddio, tu Padre misericordioso, che sei lodato dalla bocca del tuo popolo, che sei celebrato e glorificato dalla lingua dei tuoi devoti e dei tuoi servitori.

Noi con i cantici di Davide tuo servo veniamo ad esaltarti, celebrarti e glorificarti, proclamare il tuo

eterno!

Perché tuo è il Regno e tu regnerai nella gloria per sempre, così come è scritto: In Signore regna in eterno e anche Il Signore è il Re di tutta la terra. E in quel giorno tutti riconosceranno che il Signore è uno e uno o il suo Nome.

Diciotto benedizioni (Tefillah)

Benedetto sei tu, Signore, Dio dei nostri padri, Dio di Abramo, Dio d'Isacco e Dio di Giacobbe, grande, forte e venerando Dio, Dio eccelso che concedi la ricompensa e hai creato cielo e terra, scudo nostro e scudo dei nostri padri, nostra fiducia in ogni generazione; ricordi la pietà dei padri e fai venire il redentore per i figli dei loro figli in grazia del tuo nome, con amore. Re liberatore che aiuti, salvi e difendi. Benedetto sei tu, Signore, scudo di Abramo.

Tu sei potente in eterno, Signore che confondi il superbo e giudichi il violento; tu vivi per sempre e fai risorgere i morti; tu fai spirare il vento e fai scendere la rugiada; tu provvedi ai viventi e fai vivere i morti; in un istante tu susciti la nostra salvezza. Benedetto sei tu, Signore, che fai vivere i morti.

Di generazione in generazione proclameremo la tua regalità, o Dio, perché Tu solo sei eccelso e santo è il tuo nome, e oltre a te non c'è altro Dio. La tua lode, o nostro Dio, non venga meno dalle nostre labbra in eterno, perché tu sei un Dio re grande e Santo. Benedetto sei tu, Signore, Dio santo.

Padre nostro, concedici la conoscenza [che viene] da te, la comprensione e il discernimento [che vengono] dalla tua Torah. Benedetto sei tu, Signore, che concedi la conoscenza.

Facci ritornare a te, o Signore, e noi ci convertiremo. Restauro i nostri giorni antichi. Benedetto sei tu che ti compiacci della penitenza.

Perdonaci, o Padre nostro, poiché abbiamo peccato contro di te. Cancella e toglie i nostri atti cattivi dal tuo sguardo, poiché molte sono le tue misericordie. Benedetto sei tu, Signore, ricco in perdono. ..Guarda alla nostra afflizione, difendi la nostra causa e riscattaci per amore del tuo nome.

Benedetto sei tu, Signore, redentore d'Israele.

Guariscici, Signore Dio nostro, dalla sofferenza del nostro cuore; toglie da noi dolore e afflizione e apporta guarigione alle nostre ferite. Benedetto sei tu che guarisci gli ammalati del tuo popolo Israele.

Benedici per noi, Signore Dio nostro, questo anno facendo prosperare i suoi frutti. Affretta la venuta dell'anno della nostra redenzione, da' rugiada e pioggia alla terra, sazia il mondo con i tesori della tua bontà e benedici il lavoro delle nostre mani. Benedetto sei tu, Signore, che benedici gli anni.

Proclama la nostra liberazione e innalza un vessillo per radunare i nostri dispersi. Benedetto sei tu, Signore, che raduni gli esuli del tuo popolo Israele.

Restauro i nostri giudici come anticamente e i nostri consiglieri come era all'inizio; e regna tu solo su di noi. Benedetto sei tu, Signore, che ami il diritto.

Per gli apostati non ci sia speranza e il regno insolente [cioè l'impero romano] venga presto sterminato, nei nostri giorni. I nazareni [i giudeocristiani] e gli eretici periscano subito e siano abrasi dal libro della vita, né siano iscritti insieme ai giusti. Benedetto sei tu Signore, che umili l'insolente.

Le tue misericordie piovano sopra i credenti autentici e donaci un ricco premio insieme a coloro che compiono il tuo beneplacito. Benedetto sei tu, Signore, fiducia dei giusti.

Sii misericordioso, Signore Dio nostro, nella tua grande compassione, verso Israele tuo popolo e con Gerusalemme tua città, con Sion, dimora della tua gloria, con il tuo tempio e la tua abitazione, con il regno della casa di David, tuo giusto messia. Benedetto sei tu, Dio di David, che ricostruisci Gerusalemme.

Ascolta, Signore Dio nostro, la voce della nostra preghiera e sii misericordioso con noi, poiché tu sei un Dio benigno e compassionevole. Benedetto sei tu, Signore, che esaudisci la preghiera.

Piaccia al Signore nostro Dio di abitare in Sion, così che i tuoi servi ti rendano culto in

Gerusalemme. Benedetto sei tu, Signore, che noi adoriamo con timore.

Noi ti lodiamo, Signore nostro Dio e Dio dei nostri padri, per tutti i beni, grazie e favori che ci hai elargito e hai compiuto per noi e per i nostri padri prima di noi. Quando diciamo che il nostro piede vacilla, allora la tua grazia, o Signore, ci soccorra. Benedetto sei tu, Signore, bontà somma; a te si deve la lode.

Manda la pace su Israele, tuo popolo, sulla tua città e sulla tua eredità e benedici tutti noi insieme. Benedetto sei tu, Signore, che operi la pace.

Quando prega Gesù?

2599 Il Figlio di Dio diventato Figlio della Vergine ha imparato a pregare secondo il suo cuore d'uomo. Lo apprende da sua Madre, che serbava e meditava nel suo cuore tutte le «grandi cose» fatte dall'Onnipotente. Lo apprende nelle parole e nei ritmi della preghiera del suo popolo, nella sinagoga di Nazaret e al Tempio. Ma la sua preghiera sgorga da una sorgente ben più segreta, come lascia presagire già all'età di dodici anni: «Io devo occuparmi delle cose del Padre mio» (Lc 2,49). Qui comincia a rivelarsi la novità della preghiera nella pienezza dei tempi: la *preghiera filiale*, che il Padre aspettava dai suoi figli, viene finalmente vissuta dallo stesso Figlio unigenito nella sua Umanità, con e per gli uomini

2600 Il Vangelo secondo san Luca sottolinea l'azione dello Spirito Santo e il senso della preghiera nel ministero di Cristo. Gesù prega *prima* dei momenti decisivi della sua missione: prima che il Padre gli renda testimonianza, al momento del suo battesimo⁵² e della trasfigurazione,⁵³ e prima di realizzare, mediante la sua passione, il disegno di amore del Padre.⁵⁴ Egli prega anche prima dei momenti decisivi che danno inizio alla missione dei suoi Apostoli: prima di scegliere e chiamare i Dodici,⁵⁵ prima che Pietro lo confessi come « il Cristo di Dio »⁵⁶ e affinché la fede del capo degli Apostoli non venga meno nella tentazione.⁵⁷ La preghiera di Gesù prima delle azioni salvifiche che il Padre gli chiede di compiere, è un'adesione umile e fiduciosa della sua volontà umana alla volontà piena d'amore del Padre.

2601 «Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e, quando ebbe finito, uno dei discepoli gli disse: "Signore, insegnaci a pregare"» (Lc 11,1). Non è forse anzitutto contemplando il suo Maestro orante che nel discepolo di Cristo nasce il desiderio di pregare? Può allora impararlo dal Maestro della preghiera. È *contemplando* ed ascoltando il Figlio che i figli apprendono a pregare il Padre.

2602 Gesù si ritira spesso in disparte, *nella solitudine*, sulla montagna, generalmente di notte, per pregare.⁵⁸ *Egli porta gli uomini* nella sua preghiera, poiché egli ha pienamente assunto l'umanità nella sua incarnazione, e li offre al Padre offrendo se stesso. Egli, il Verbo che «si è fatto carne», nella sua preghiera umana partecipa a tutto ciò che vivono i «suoi fratelli»;⁵⁹ compatisce le loro infermità per liberarli da esse.⁶⁰ Proprio per questo il Padre l'ha mandato. Le sue parole e le sue azioni appaiono allora come la manifestazione visibile della sua preghiera «nel segreto».

2603 Gli evangelisti hanno riportato in modo esplicito due preghiere pronunciate da Gesù durante il suo ministero. Ognuna comincia con il rendimento di grazie. Nella prima,⁶¹ Gesù confessa il Padre, lo riconosce e lo benedice perché ha nascosto i misteri del Regno a coloro che si credono dotti e li ha rivelati ai «piccoli» (i poveri delle beatitudini). Il suo trasalire: «Sì, Padre!» esprime la profondità del suo cuore, la sua adesione al «beneplacito» del Padre, come eco al «*Fiat*» di sua Madre al momento del suo concepimento e come preludio a quello che egli dirà al Padre durante la sua agonia. Tutta la preghiera di Gesù è in questa amorosa adesione del suo cuore di uomo al «mistero della volontà» del Padre.⁶²

2604 La seconda preghiera è riferita da san Giovanni⁶³ prima della risurrezione di Lazzaro. L'azione di grazie precede l'evento: «Padre, ti ringrazio che mi hai ascoltato», il che implica

che il Padre ascolta sempre la sua supplica; e Gesù subito aggiunge: «Io sapevo che sempre mi dai ascolto», il che implica che Gesù, dal canto suo, *domanda* in modo costante. Così, introdotta dal rendimento di grazie, la preghiera di Gesù ci rivela come chiedere: *prima* che il dono venga concesso, Gesù aderisce a colui che dona e che nei suoi doni dona se stesso. Il Donatore è più prezioso del dono accordato; è il «Tesoro», ed il cuore del Figlio suo è in lui; il dono viene concesso «in aggiunta». ⁶⁴

La «preghiera sacerdotale» di Gesù ⁶⁵ occupa un posto unico nell'Economia della salvezza. Su di essa si mediterà nella parte conclusiva della sezione prima. In realtà essa rivela la preghiera sempre attuale del nostro Sommo Sacerdote, e, al tempo stesso, è intessuta di ciò che Gesù ci insegna nella nostra preghiera al Padre, che sarà commentata nella sezione seconda.

2605 Quando giunge l'Ora in cui porta a compimento il disegno di amore del Padre, Gesù lascia intravedere l'insondabile profondità della sua preghiera filiale, non soltanto prima di consegnarsi volontariamente («Padre, ... non... la mia, ma la tua volontà»: *Lc 22,42*), ma anche nelle *ultime sue parole* sulla croce, là dove pregare e donarsi si identificano: « Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno » (*Lc 23,34*); «In verità ti dico, oggi sarai con me in paradiso» (*Lc 23,43*); «Donna, ecco il tuo figlio. [...] Ecco la tua Madre» (*Gv 19,26-27*); «Ho sete!» (*Gv 19,28*); «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» (*Mc 15,34*);⁶⁶ «Tutto è compiuto!» (*Gv 19,30*); «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (*Lc 23,46*), fino a quel «forte grido» con il quale muore, rendendo lo spirito.⁶⁷

2606 Tutte le angosce dell'umanità di ogni tempo, schiava del peccato e della morte, tutte le implorazioni e le intercessioni della storia della salvezza confluiscono in questo grido del Verbo incarnato. Ed ecco che il Padre le accoglie e, al di là di ogni speranza, le esaudisce risuscitando il Figlio suo. Così si compie e si consuma l'evento della preghiera nell'Economia della creazione e della salvezza. Il Salterio ce ne offre la chiave in Cristo. È nell'oggi della risurrezione che il Padre dice: « Tu sei mio Figlio, io oggi ti ho generato. *Chiedi* a me, ti *darò* in possesso le genti e in dominio i confini della terra! » (*Sal 2,7-8*).⁶⁸

La lettera agli Ebrei esprime in termini drammatici come la preghiera di Gesù operi la vittoria della salvezza: « Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche con forti grida e lacrime a colui che poteva liberarlo da morte e fu esaudito per la sua pietà; pur essendo Figlio, imparò tuttavia l'obbedienza dalle cose che patì e, reso perfetto, divenne causa di salvezza eterna per tutti coloro che gli obbediscono » (*Eb 5,7-9*).

Gesù insegna a pregare

2607 Quando Gesù prega, già ci insegna a pregare. Il cammino teologale della nostra preghiera è la sua preghiera al Padre. Ma il Vangelo ci offre un esplicito insegnamento di Gesù sulla preghiera. Come un pedagogo, egli ci prende là dove siamo e, progressivamente, ci conduce al Padre. Rivolgendosi alle folle che lo seguono, Gesù prende le mosse da ciò che queste già conoscono della preghiera secondo l'Antica Alleanza e le apre alla novità del Regno che viene. Poi rivela loro tale novità con parabole. Infine, ai suoi discepoli, che dovranno essere pedagoghi della preghiera nella sua Chiesa, parlerà apertamente del Padre e dello Spirito Santo.

2608 Fin dal *discorso della montagna*, Gesù insiste sulla *conversione del cuore*: la riconciliazione con il fratello prima di presentare un'offerta sull'altare,⁶⁹ l'amore per i nemici e la preghiera per i persecutori,⁷⁰ la preghiera al Padre «nel segreto» (*Mt 6,6*), senza sprecare

molte parole,⁷¹ il perdono dal profondo del cuore nella preghiera,⁷² la purezza del cuore e la ricerca del Regno.⁷³ Tale conversione è tutta orientata al Padre: è filiale.

2609 Il cuore, deciso così a convertirsi, apprende a pregare nella *fede*. La fede è un'adesione filiale a Dio, al di là di ciò che sentiamo e comprendiamo. È diventata possibile perché il Figlio diletto ci apre l'accesso al Padre. Egli può chiederci di «cercare» e di «bussare», perché egli stesso è la porta e la via.⁷⁴

2610 Come Gesù prega il Padre e rende grazie prima di ricevere i suoi doni, così egli ci insegna questa *audacia filiale*: «Tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto» (Mc 11,24). Tale è la forza della preghiera: «Tutto è possibile per chi crede» (Mc 9,23), con una fede che non dubita.⁷⁵ Quanto Gesù è rattristato dalla «incredulità» (Mc 6,6) dei suoi compaesani e dalla poca fede dei suoi discepoli,⁷⁶ tanto si mostra pieno di ammirazione davanti alla fede davvero grande del centurione romano⁷⁷ e della Cananea.⁷⁸

2611 La preghiera di fede non consiste soltanto nel dire: «Signore, Signore», ma nel disporre il cuore a fare la *volontà del Padre*.⁷⁹ Gesù esorta i suoi discepoli a portare nella preghiera questa passione di collaborare al disegno divino.⁸⁰

2612 In Gesù «il regno di Dio è vicino» (Mc 1,15); egli chiama alla conversione e alla fede, ma anche alla *vigilanza*. Nella preghiera, il discepolo veglia attento a colui che è e che viene, nella memoria della sua prima venuta nell'umiltà della carne e nella speranza del suo secondo avvento nella gloria.⁸¹ La preghiera dei discepoli, in comunione con il loro Maestro, è un combattimento, ed è vegliando nella preghiera che non si entra in tentazione.⁸²

2613 Tre *parabole* sulla preghiera di particolare importanza ci sono tramandate da san Luca:

La prima, «l'amico importuno»,⁸³ esorta ad una preghiera fatta con *insistenza*: «Bussate e vi sarà aperto». A colui che prega così, il Padre del cielo «darà tutto ciò di cui ha bisogno», e principalmente lo Spirito Santo che contiene tutti i doni.

La seconda, «la vedova importuna»,⁸⁴ è centrata su una delle qualità della preghiera: si deve pregare sempre, senza stancarsi, con la *pazienza* della fede. «Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?».

La terza parabola, «il fariseo e il pubblicano»,⁸⁵ riguarda l'*umiltà* del cuore che prega: «O Dio, abbi pietà di me, peccatore». La Chiesa non cessa di fare sua questa preghiera: «Kyrie eleison!».

2614 Quando Gesù confida apertamente ai suoi discepoli il mistero della preghiera al Padre, svela ad essi quale dovrà essere la loro preghiera, e la nostra, allorquando egli, nella sua umanità glorificata, sarà tornato presso il Padre. La novità, attualmente, è di «chiedere *nel suo nome*». ⁸⁶ La fede in lui introduce i discepoli nella conoscenza del Padre, perché Gesù è «la via, la verità e la vita» (Gv 14,6). La fede porta il suo frutto nell'amore: osservare la sua parola, i suoi comandamenti, dimorare con lui nel Padre, che in lui ci ama fino a prendere dimora in noi. In questa nuova Alleanza, la certezza di essere esauditi nelle nostre suppliche è fondata sulla preghiera di Gesù.⁸⁷

2615 Ancor più, quando la nostra preghiera è unita a quella di Gesù, il Padre ci dà un « altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di verità » (Gv 14,16-17). Questa novità della preghiera e delle sue condizioni appare attraverso il discorso di addio.⁸⁸ Nello

Spirito Santo, la preghiera cristiana è comunione di amore con il Padre, non solamente per mezzo di Cristo, ma anche *in lui*: «Finora non avete chiesto nulla nel mio nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena» (Gv 16,24).

Gesù esaudisce la preghiera

2616 La preghiera a Gesù è già esaudita da lui durante il suo ministero, mediante segni che anticipano la potenza della sua morte e della sua risurrezione: Gesù esaudisce la preghiera di fede, espressa a parole (dal lebbroso;⁸⁹ da Giairo;⁹⁰ dalla Cananea;⁹¹ dal buon ladrone⁹²) oppure in silenzio (da coloro che portano il paralitico;⁹³ dall'emoroissa che tocca il suo mantello;⁹⁴ dalle lacrime e dall'olio profumato della peccatrice⁹⁵). La supplica accorata dei ciechi: «Figlio di Davide, abbi pietà di noi» (Mt 9,27) o: «Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me» (Mc 10,47) è stata ripresa nella tradizione della *Preghiera a Gesù*: «Gesù, Cristo, Figlio di Dio, Signore, abbi pietà di me peccatore!». Si tratti di guarire le malattie o di rimettere i peccati, alla preghiera che implora con fede Gesù risponde sempre: «Va' in pace, la tua fede ti ha salvato!».

Sant'Agostino riassume in modo mirabile le tre dimensioni della preghiera di Gesù: «Prega per noi come nostro Sacerdote; prega in noi come nostro Capo; è pregato da noi come nostro Dio. Riconosciamo, dunque, in lui la nostra voce, e in noi la sua voce».⁹⁶

La preghiera nel tempo della Chiesa

I. La benedizione e l'adorazione

2626 La *benedizione* esprime il moto di fondo della preghiera cristiana: essa è incontro di Dio e dell'uomo; in essa il dono di Dio e l'accoglienza dell'uomo si richiamano e si congiungono. La preghiera di benedizione è la risposta dell'uomo ai doni di Dio: poiché Dio benedice, il cuore dell'uomo può rispondere benedicendo colui che è la sorgente di ogni benedizione.

2627 Due forme fondamentali esprimono questo moto: talvolta la benedizione si eleva, portata, nello Spirito Santo, da Cristo verso il Padre (lo benediciamo per averci benedetti);¹⁰⁴ talvolta implora la grazia dello Spirito Santo che, per mezzo di Cristo, discende dal Padre (lui che ci benedice).¹⁰⁵

2628 L'*adorazione* è la disposizione fondamentale dell'uomo che si riconosce creatura davanti al suo Creatore. Essa esalta la grandezza del Signore che ci ha creati¹⁰⁶ e l'onnipotenza del Salvatore che ci libera dal male. È la prosternazione dello spirito davanti al «re della gloria»¹⁰⁷ e il silenzio rispettoso al cospetto del Dio «sempre più grande di noi».¹⁰⁸ L'adorazione del Dio tre volte Santo e sommamente amabile ci colma di umiltà e dà sicurezza alle nostre suppliche.

II. La preghiera di domanda

2629 Il vocabolario della supplica è ricco di sfumature nel Nuovo Testamento: domandare, implorare, chiedere con insistenza, invocare, impetrare, gridare e perfino «lottare nella preghiera».¹⁰⁹ Ma la sua forma più abituale, perché la più spontanea, è la domanda: proprio con la preghiera di domanda noi esprimiamo la coscienza della nostra relazione con Dio: in quanto creature, non siamo noi il nostro principio, né siamo padroni delle avversità, né siamo il

nostro ultimo fine; anzi, per di più, essendo peccatori, noi, come cristiani, sappiamo che ci allontaniamo dal Padre. La domanda è già un ritorno a lui.

2630 Il Nuovo Testamento non contiene preghiere di lamentazione, frequenti invece nell'Antico Testamento. Ormai, in Cristo risorto, la domanda della Chiesa è sostenuta dalla speranza, quantunque siamo ancora nell'attesa e dobbiamo convertirci ogni giorno. Scaturisce da ben altra profondità la domanda cristiana, quella che san Paolo chiama il *gemito*: quello della creazione « nelle doglie del parto » (*Rm* 8,22); ma anche il nostro, nell'attesa della « redenzione del nostro corpo; poiché nella speranza noi siamo stati salvati » (*Rm* 8,23-24); infine i gemiti inesprimibili dello stesso Spirito Santo, il quale « viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare » (*Rm* 8,26).

2631 La *domanda del perdono* è il primo moto della preghiera di domanda (cf il pubblicano: «O Dio, abbi pietà di me peccatore», *Lc* 18,13). Essa è preliminare ad una preghiera giusta e pura. L'umiltà confidente ci pone nella luce della comunione con il Padre e il Figlio suo Gesù Cristo, e gli uni con gli altri: ¹¹⁰ allora «qualunque cosa chiediamo la riceviamo da lui» (*I Gv* 3,22). La domanda del perdono è l'atto preliminare della liturgia eucaristica, come anche della preghiera personale.

2632 La domanda cristiana è imperniata sul desiderio e sulla *ricerca del Regno* che viene, conformemente all'insegnamento di Gesù. ¹¹¹ Nelle domande esiste una gerarchia: prima di tutto si chiede il Regno, poi ciò che è necessario per accoglierlo e per cooperare al suo avvento. Tale cooperazione alla missione di Cristo e dello Spirito Santo, che ora è la missione della Chiesa, è l'oggetto della preghiera della comunità apostolica. ¹¹² È la preghiera di Paolo, l'Apostolo per eccellenza, che ci manifesta come la sollecitudine divina per tutte le Chiese debba animare la preghiera cristiana. ¹¹³ Mediante la preghiera ogni battezzato opera per l'avvento del Regno.

2633 Quando si condivide in questo modo l'amore salvifico di Dio, si comprende come *ogni necessità* possa diventare oggetto di domanda. Cristo, che tutto ha assunto al fine di tutto redimere, è glorificato dalle domande che noi rivolgiamo al Padre nel suo nome. ¹¹⁴ È in forza di questa certezza che Giacomo ¹¹⁵ e Paolo ci esortano a pregare *in ogni circostanza*.¹¹⁶

III. La preghiera di intercessione

2634 L'intercessione è una preghiera di domanda che ci conforma da vicino alla preghiera di Gesù. È lui l'unico intercessore presso il Padre in favore di tutti gli uomini, particolarmente dei peccatori. ¹¹⁷ Egli «può salvare perfettamente quelli che per mezzo di lui si accostano a Dio, essendo egli sempre vivo per intercedere a loro favore» (*Eb* 7,25). Lo Spirito Santo stesso «intercede [...], poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio» (*Rm* 8,26-27).

2635 Intercedere, chiedere in favore di un altro, dopo Abramo, è la prerogativa di un cuore in sintonia con la misericordia di Dio. Nel tempo della Chiesa, l'intercessione cristiana partecipa a quella di Cristo: è espressione della comunione dei santi. Nell'intercessione, colui che prega non cerca solo «il proprio interesse, ma anche quello degli altri» (*Fil* 2,4), fino a pregare per coloro che gli fanno del male. ¹¹⁸

2636 Le prime comunità cristiane hanno intensamente vissuto questa forma di condivisione. ¹¹⁹ L'Apostolo Paolo le rende così partecipi del suo ministero del Vangelo, ¹²⁰ ma intercede anche per esse. ¹²¹ L'intercessione dei cristiani non conosce frontiere: «per tutti gli

uomini, [...] per tutti quelli che stanno al potere» (*1 Tm 2,1*), per coloro che perseguitano,¹²² per la salvezza di coloro che rifiutano il Vangelo.¹²³

IV. La preghiera di ringraziamento

2637 L'azione di grazie caratterizza la preghiera della Chiesa, la quale, celebrando l'Eucaristia, manifesta e diventa sempre più ciò che è. In realtà, nell'opera della salvezza, Cristo libera la creazione dal peccato e dalla morte, per consacrarla nuovamente e farla tornare al Padre, per la sua gloria. Il rendimento di grazie delle membra di Cristo partecipa a quello del loro Capo.

2638 Come nella preghiera di domanda, ogni avvenimento e ogni necessità può diventare motivo di ringraziamento. Le lettere di san Paolo spesso cominciano e si concludono con un'azione di grazie e sempre vi è presente il Signore Gesù. «In ogni cosa rendete grazie; questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi» (*1 Ts 5,18*). «Perseverate nella preghiera e vegliate in essa, rendendo grazie» (*Col 4,2*).

V. La preghiera di lode

2639 La lode è la forma di preghiera che più immediatamente riconosce che Dio è Dio! Lo canta per se stesso, gli rende gloria perché EGLI È, a prescindere da ciò che fa. È una partecipazione alla beatitudine dei cuori puri, che amano Dio nella fede prima di vederlo nella gloria. Per suo mezzo, lo Spirito si unisce al nostro spirito per testimoniare che siamo figli di Dio,¹²⁴ rende testimonianza al Figlio unigenito nel quale siamo adottati e per mezzo del quale glorifichiamo il Padre. La lode integra le altre forme di preghiera e le porta verso colui che ne è la sorgente e il termine: «un solo Dio, il Padre, dal quale tutto proviene e noi siamo per lui» (*1 Cor 8,6*).

2640 San Luca annota spesso nel suo Vangelo l'ammirazione e la lode davanti alle meraviglie operate da Cristo; le sottolinea anche per le azioni dello Spirito Santo che sono negli Atti degli Apostoli: la vita della comunità di Gerusalemme,¹²⁵ la guarigione dello storpio operata da Pietro e Giovanni,¹²⁶ l'esultanza della folla che glorifica Dio per l'accaduto,¹²⁷ la gioia dei pagani di Pisidia che « si rallegravano e glorificavano la parola di Dio » (*At 13,48*).

2641 «Siate ricolmi dello Spirito intrattenendovi a vicenda con salmi, inni, cantici spirituali, cantando e inneggiando al Signore con tutto il vostro cuore» (*Ef 5,19*).¹²⁸ Come gli scrittori ispirati del Nuovo Testamento, le prime comunità cristiane rileggono il libro dei Salmi cantando in essi il mistero di Cristo. Nella novità dello Spirito, esse compongono anche inni e cantici ispirandosi all'evento inaudito che Dio ha realizzato nel Figlio suo: la sua incarnazione, la sua morte vincitrice della morte, la sua risurrezione, la sua ascensione alla propria destra.¹²⁹ È da questa «meraviglia» di tutta l'Economia della salvezza che sale la dossologia, la lode di Dio.¹³⁰

2642 La rivelazione delle «cose che devono presto accadere», l'Apocalisse, poggia sui cantici della liturgia celeste,¹³¹ ma anche sull'intercessione dei «testimoni» (martiri).¹³² I profeti e i santi, tutti coloro che furono uccisi sulla terra per la testimonianza da loro data a Gesù,¹³³ l'immensa folla di coloro che, venuti dalla grande tribolazione, ci hanno preceduto nel Regno, cantano la lode di gloria di colui che siede sul trono e dell'Agnello.¹³⁴ In comunione con loro, anche la Chiesa terrestre canta questi cantici, nella fede e nella prova. La fede, nella domanda e nell'intercessione, spera contro ogni speranza e rende grazie al Padre della luce, dal quale discende ogni dono perfetto.¹³⁵ La fede è così una pura lode.

2643 L'Eucaristia contiene ed esprime tutte le forme di preghiera: è «l'oblazione pura» di tutto il corpo di Cristo a gloria del suo nome.¹³⁶ Secondo le tradizioni d'Oriente e d'Occidente, essa è «il sacrificio di lode».

Le espressioni della preghiera

I. La preghiera vocale

2700 Con la sua Parola Dio parla all'uomo. E la nostra preghiera prende corpo mediante parole, mentali o vocali. Ma la cosa più importante è la presenza del cuore a colui al quale parliamo nella preghiera. «Che la nostra preghiera sia ascoltata dipende non dalla quantità delle parole, ma dal fervore delle nostre anime». ¹⁷⁹

2701 La preghiera vocale è una componente indispensabile della vita cristiana. Ai discepoli, attratti dalla preghiera silenziosa del loro Maestro, questi insegna una preghiera vocale: il «Padre nostro». Gesù non ha pregato soltanto con le preghiere liturgiche della sinagoga; i Vangeli ce lo presentano mentre esprime ad alta voce la sua preghiera personale, dalla esultante benedizione del Padre,¹⁸⁰ fino all'angoscia del Getsemani.¹⁸¹

2702 Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad un'esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggiore forza possibile.

2703 Questo bisogno risponde anche ad una esigenza divina. Dio cerca adoratori in Spirito e verità, e, conseguentemente, la preghiera che sale viva dalle profondità dell'anima. Vuole anche l'espressione esteriore che associa il corpo alla preghiera interiore, affinché la preghiera gli renda l'omaggio perfetto di tutto ciò a cui egli ha diritto.

2704 Essendo esteriore e così pienamente umana, la preghiera vocale è per eccellenza la preghiera delle folle. Ma anche la più interiore delle preghiere non potrebbe fare a meno della preghiera vocale. La preghiera diventa interiore nella misura in cui prendiamo coscienza di colui « al quale parliamo ». ¹⁸² Allora la preghiera vocale diventa una prima forma della preghiera contemplativa.

II. La meditazione

2705 La meditazione è soprattutto una ricerca. Lo spirito cerca di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede. Ci vuole un'attenzione difficile da disciplinare. Abituamente ci si aiuta con qualche libro, e ai cristiani non mancano: la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo, le sante icone, i testi liturgici del giorno o del tempo, gli scritti dei Padri della vita spirituale, le opere di spiritualità, il grande libro della creazione e quello della storia, la pagina dell'«Oggi» di Dio.

2706 Meditare quanto si legge porta ad appropriarsene, confrontandolo con se stessi. Qui si apre un altro libro: quello della vita. Si passa dai pensieri alla realtà. A misura dell'umiltà e della fede che si ha, vi si scoprono i moti che agitano il cuore e li si può discernere. Si tratta di fare la verità per venire alla luce: «Signore, che cosa vuoi che io faccia?».

2707 I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. Un cristiano deve meditare regolarmente, altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore.¹⁸³ Ma un

metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù.

2708 La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella *lectio divina* o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui.

III. La preghiera contemplativa

2709 Che cosa è la preghiera contemplativa? Santa Teresa risponde: «L'orazione mentale, a mio parere, non è che un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati». ¹⁸⁴

La preghiera contemplativa cerca «l'amore dell'anima mia» (*Ct 1,7*). ¹⁸⁵ È Gesù e, in lui, il Padre. Egli è cercato, perché il desiderio è sempre l'inizio dell'amore, ed è cercato nella fede pura, quella fede che ci fa nascere da lui e vivere in lui. Si può meditare anche nella preghiera contemplativa, ma lo sguardo è rivolto al Signore.

2710 La scelta *del tempo e della durata della preghiera contemplativa* dipende da una volontà determinata, rivelatrice dei segreti del cuore. Non si fa preghiera contemplativa quando si ha tempo: si prende il tempo di essere per il Signore, con la ferma decisione di non riprenderglielo lungo il cammino, quali che siano le prove e l'aridità dell'incontro. Non si può meditare sempre; sempre si può entrare in preghiera contemplativa, indipendentemente dalle condizioni di salute, di lavoro o di sentimento. Il cuore è il luogo della ricerca e dell'incontro, nella povertà e nella fede.

2711 *L'entrata nella preghiera contemplativa* è analoga a quella della liturgia eucaristica: «raccoliere» il cuore, concentrare tutto il nostro essere sotto l'azione dello Spirito Santo, abitare la dimora del Signore che siamo noi, ridestare la fede per entrare nella presenza di colui che ci attende, far cadere le nostre maschere e rivolgere il nostro cuore verso il Signore che ci ama, al fine di consegnarci a lui come un'offerta da purificare e da trasformare.

2712 La preghiera contemplativa è la preghiera del figlio di Dio, del peccatore perdonato che si apre ad accogliere l'amore con cui è amato e che vuole corrispondervi amando ancora di più. ¹⁸⁶ Ma egli sa che l'amore con cui risponde è quello che lo Spirito effonde nel suo cuore; infatti, tutto è grazia da parte di Dio. La preghiera contemplativa è l'abbandono umile e povero all'amorosa volontà del Padre in unione sempre più profonda con il Figlio suo diletto.

2713 Così la preghiera contemplativa è la più semplice espressione del mistero della preghiera. La preghiera contemplativa è un *dono*, una grazia; non può essere accolta che nell'umiltà e nella povertà. La preghiera contemplativa è un rapporto di *alleanza*, concluso da Dio nella profondità del nostro essere. ¹⁸⁷ La preghiera contemplativa è *comunione*: in essa la Santissima Trinità conforma l'uomo, immagine di Dio, «a sua somiglianza».

2714 La preghiera contemplativa è anche il *tempo forte* per eccellenza della preghiera. Durante la preghiera contemplativa, il Padre ci rafforza potentemente con il suo Spirito nell'uomo interiore, perché Cristo abiti per la fede nei nostri cuori e noi veniamo radicati e fondati nella carità. ¹⁸⁸

2715 La preghiera contemplativa è *sguardo* di fede fissato su Gesù. «Io lo guardo ed egli mi guarda», diceva, al tempo del suo santo Curato, il contadino d'Ars in preghiera davanti al Tabernacolo.¹⁸⁹ Questa attenzione a lui è rinuncia all'«io». Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini. La preghiera contemplativa porta il suo sguardo anche sui misteri della vita di Cristo. In questo modo conduce alla «conoscenza interiore del Signore» per amarlo e seguirlo di più.¹⁹⁰

2716 La preghiera contemplativa è *ascolto* della Parola di Dio. Lungi dall'essere passivo, questo ascolto si identifica con l'obbedienza della fede, incondizionata accoglienza del servo e adesione piena d'amore del figlio. Partecipa al «sì» del Figlio fattosi Servo e al «fiat» della sua umile serva.

2717 La preghiera contemplativa è *silenzio*, «simbolo del mondo futuro»¹⁹¹ o «silenzioso amore».¹⁹² Nella preghiera contemplativa le parole non sono discorsi, ma come ramoscelli che alimentano il fuoco dell'amore. È in questo silenzio, insopportabile all'uomo «esteriore», che il Padre ci dice il suo Verbo incarnato, sofferente, morto e risorto, e che lo Spirito filiale ci fa partecipare alla preghiera di Gesù.

2718 La preghiera contemplativa è *unione* alla preghiera di Cristo nella misura in cui fa partecipare al suo mistero. Il mistero di Cristo è celebrato dalla Chiesa nell'Eucaristia, e lo Spirito Santo lo fa vivere nella preghiera contemplativa, affinché sia manifestato attraverso la carità in atto.

2719 La preghiera contemplativa è una *comunione d'amore* portatrice di vita per la moltitudine, nella misura in cui è consenso a dimorare nella notte oscura della fede. La notte pasquale della risurrezione passa attraverso quella dell'agonia e della tomba. Il suo Spirito (e non la «carne» che è «debole») fa sì che nella preghiera contemplativa traduciamo in vita questi tre tempi forti. E necessario acconsentire a vegliare un'ora con lui.¹⁹³

Il combattimento nella preghiera

I. Le obiezioni alla preghiera

2726 Nel combattimento della preghiera dobbiamo opporci, in noi stessi e intorno a noi, ad alcune *concezioni erranee della preghiera*. Alcuni vedono in essa una semplice operazione psicologica, altri uno sforzo di concentrazione per arrivare al vuoto mentale. C'è chi la riduce ad alcune attitudini e parole rituali. Nell'inconscio di molti cristiani, pregare è un'occupazione incompatibile con tutto ciò che hanno da fare: non ne hanno il tempo. Coloro che cercano Dio mediante la preghiera si scoraggiano presto allorché ignorano che la preghiera viene anche dallo Spirito Santo e non solo da loro.

2727 Dobbiamo anche opporci ad alcune *mentalità* di «questo mondo»; se non siamo vigilanti, ci contaminano, per esempio: l'affermazione secondo cui vero sarebbe soltanto ciò che è verificato dalla ragione e dalla scienza (pregare è, invece, un mistero che oltrepassa la nostra coscienza e il nostro inconscio); i valori della produzione e del rendimento (la preghiera, improduttiva, è dunque inutile); il sensualismo e le comodità, eretti a criteri del vero, del bene e del bello (la preghiera, invece, «amore della Bellezza», è passione per la gloria del Dio vivo e vero); per reazione contro l'attivismo, ecco la preghiera presentata come fuga dal mondo (la preghiera cristiana, invece, non è un estraniarsi dalla storia né un divorzio dalla vita).

2728 Infine la nostra lotta deve affrontare ciò che sentiamo come *nostri insuccessi nella preghiera*: scoraggiamento dinanzi alle nostre aridità, tristezza di non dare tutto al Signore, poiché abbiamo « molti beni », ¹⁹⁴ delusione per non essere esauditi secondo la nostra volontà, ferita al nostro orgoglio che si ostina sulla nostra indegnità di peccatori, allergia alla gratuità della preghiera, ecc. La conclusione è sempre la stessa: perché pregare? Per vincere tali ostacoli, si deve combattere in vista di ottenere l'umiltà, la fiducia e la perseveranza.

II. L'umile vigilanza del cuore

Di fronte alle difficoltà della preghiera

2729 La difficoltà abituale della nostra preghiera è la *distrazione*. Può essere relativa alle parole e al loro senso, nella preghiera vocale; può invece riguardare, più profondamente, colui che preghiamo, nella preghiera vocale (liturgica o personale), nella meditazione e nella preghiera contemplativa. Andare a caccia delle distrazioni equivarrebbe a cadere nel loro tranello, mentre basta tornare al nostro cuore: una distrazione ci rivela ciò a cui siamo attaccati, e questa umile presa di coscienza davanti al Signore deve risvegliare il nostro amore preferenziale per lui, offrendogli risolutamente il nostro cuore, perché lo purifichi. Qui si situa il combattimento: nella scelta del Padrone da servire. ¹⁹⁵

2730 Positivamente, la lotta contro il nostro io possessivo e dominatore è la *vigilanza*, la sobrietà del cuore. Quando Gesù insiste sulla vigilanza, essa è sempre relativa a lui, alla sua venuta nell'ultimo giorno ed ogni giorno: «Oggi». Lo Sposo viene a mezzanotte; la luce che non deve spegnersi è quella della fede: «Di te ha detto il mio cuore: "Cercate il suo volto"» (*Sal 27,8*).

2731 Un'altra difficoltà, specialmente per coloro che vogliono sinceramente pregare, è l'*aridità*. Fa parte dell'orazione nella quale il cuore è insensibile, senza gusto per i pensieri, i ricordi e i sentimenti anche spirituali. È il momento della fede pura, che rimane con Gesù nell'agonia e nella tomba. «Il chicco di grano, [...] se muore, produce molto frutto» (*Gv 12,24*). Se l'aridità è dovuta alla mancanza di radice, perché la parola è caduta sulla pietra, il combattimento rientra nel campo della conversione. ¹⁹⁶

Di fronte alle tentazioni nella preghiera

2732 La tentazione più frequente, la più nascosta, è la nostra *mancanza di fede*. Si manifesta non tanto in una incredulità dichiarata, quanto piuttosto in una preferenza di fatto. Quando ci mettiamo a pregare, mille lavori o preoccupazioni, ritenuti urgenti, si presentano come prioritari; ancora una volta è il momento della verità del cuore e del suo amore preferenziale. Talvolta ci rivolgiamo al Signore come all'ultimo rifugio: ma ci crediamo veramente? Talvolta prendiamo il Signore come alleato, ma il cuore è ancora nella presunzione. In tutti i casi, la nostra mancanza di fede palesa che non siamo ancora nella disposizione del cuore umile: «Senza di me non potete far nulla» (*Gv 15,5*).

2733 Un'altra tentazione, alla quale la presunzione apre la porta, è l'*accidia*. Con questo termine i Padri della vita spirituale intendono una forma di depressione dovuta al rilassamento dell'ascesi, ad un venire meno della vigilanza, alla mancata custodia del cuore. «Lo spirito è pronto, ma la carne è debole» (*Mt 26,41*). Quanto più si cade dall'alto, tanto più ci si fa male. Lo scoraggiamento, doloroso, è l'opposto della presunzione. L'umile non si stupisce della propria miseria; essa lo conduce ad una maggior fiducia, a rimanere saldo nella costanza.

III. La confidenza filiale

2734 La fiducia filiale è messa alla prova – e si manifesta – nella tribolazione.¹⁹⁷ La difficoltà principale riguarda la *preghiera di domanda*, nell'intercessione per sé o per gli altri. Alcuni smettono perfino di pregare perché, pensano, la loro supplica non è esaudita. Qui si pongono due interrogativi: Perché riteniamo che la nostra domanda non sia stata esaudita? In che modo la nostra preghiera è esaudita, è «efficace»?

Perché lamentarci di non essere esauditi?

2735 Una constatazione dovrebbe innanzi tutto sorprenderci. Quando lodiamo Dio o gli rendiamo grazie per i suoi benefici in generale, noi non ci preoccupiamo affatto di sapere se la nostra preghiera gli è gradita. Invece abbiamo la pretesa di vedere il risultato della nostra domanda. Qual è, dunque, l'immagine di Dio che motiva la nostra preghiera: un mezzo di cui servirci oppure il Padre del Signore nostro Gesù Cristo?

2736 Siamo convinti che «nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare» (*Rm* 8,26)? Chiediamo a Dio «i beni convenienti»? Il Padre nostro sa di quali cose abbiamo bisogno, prima che glielo chiediamo,¹⁹⁸ ma aspetta la nostra domanda perché la dignità dei suoi figli sta nella loro libertà. Pertanto, è necessario pregare con il suo Spirito di libertà, per poter veramente conoscere il suo desiderio.¹⁹⁹

2737 «Non avete perché non chiedete; chiedete e non ottenete perché chiedete male, per spendere per i vostri piaceri» (*Gc* 4,2-3).²⁰⁰ Se noi chiediamo con un cuore diviso, «adultero»,²⁰¹ Dio non ci può esaudire, perché egli vuole il nostro bene, la nostra vita. «O forse pensate che la Scrittura dichiara invano: "Fino alla gelosia ci ama lo Spirito che egli ha fatto abitare in noi"»? (*Gc* 4,5). Il nostro Dio è «geloso» di noi, e questo è il segno della verità del suo amore. Entriamo nel desiderio del suo Spirito e saremo esauditi:

«Non rammaricarti se non ricevi subito da Dio ciò che gli chiedi; egli vuole beneficarti molto di più, per la tua perseveranza nel rimanere con lui nella preghiera».²⁰²

Egli vuole «che nella preghiera si eserciti il nostro desiderio, in modo che diventiamo capaci di ricevere ciò che egli è pronto a darci».²⁰³

In che modo la nostra preghiera è efficace?

2738 La rivelazione della preghiera nell'Economia della salvezza ci insegna che la fede si appoggia sull'azione di Dio nella storia. La fiducia filiale è suscitata dall'azione di Dio per eccellenza: la passione e la risurrezione del Figlio suo. La preghiera cristiana è cooperazione alla provvidenza di Dio, al suo disegno di amore per gli uomini.

2739 In san Paolo questa fiducia è audace,²⁰⁴ fondata sulla preghiera dello Spirito in noi e sull'amore fedele del Padre che ci ha donato il suo unico Figlio.²⁰⁵ La trasformazione del cuore che prega è la prima risposta alla nostra domanda.

2740 La preghiera di Gesù fa della preghiera cristiana una domanda efficace. Egli ne è il modello, egli prega in noi e con noi. Poiché il cuore del Figlio non cerca se non ciò che piace al Padre, come il cuore dei figli di adozione potrebbe attaccarsi ai doni piuttosto che al Donatore?

2741 Gesù prega anche per noi, al nostro posto e in nostro favore. Tutte le nostre domande sono state raccolte una volta per sempre nel suo grido sulla croce ed esaudite dal Padre nella sua risurrezione, ed è per questo che egli non cessa di intercedere per noi presso il Padre.²⁰⁶ Se la nostra

preghiera è risolutamente unita a quella di Gesù, nella fiducia e nell'audacia filiale, noi otteniamo tutto ciò che chiediamo nel suo nome; ben più di questa o quella cosa: lo stesso Spirito Santo, che comprende tutti i doni.

IV. Perseverare nell'amore

2742 «Pregate incessantemente» (1 Ts 5,17), «rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre nel nome del Signore nostro Gesù Cristo» (Ef 5,20); «pregate incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza e pregando per tutti i santi» (Ef 6,18). «Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente, mentre la preghiera incessante è una legge per noi». ²⁰⁷ Questo ardore instancabile non può venire che dall'amore. Contro la nostra pesantezza e la nostra pigrizia il combattimento della preghiera è il combattimento dell'*amore* umile, confidente, perseverante. Questo amore apre i nostri cuori su tre evidenze di fede, luminose e vivificanti.

2743 Pregare è *sempre possibile*: il tempo del cristiano è il tempo di Cristo risorto, che è con noi «tutti i giorni» (Mt 28,20), quali che siano le tempeste. ²⁰⁸ Il nostro tempo è nelle mani di Dio:

«È possibile, anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate». ²⁰⁹

2744 Pregare è una *necessità vitale*. La prova contraria non è meno convincente: se non ci lasciamo guidare dallo Spirito, ricadiamo sotto la schiavitù del peccato. ²¹⁰ Come può lo Spirito Santo essere la «nostra vita», se il nostro cuore è lontano da lui?

«Niente vale quanto la preghiera; essa rende possibile ciò che è impossibile, facile ciò che è difficile. [...] È impossibile che cada in peccato l'uomo che prega». ²¹¹

«Chi prega, certamente si salva; chi non prega certamente si dann». ²¹²

2745 *Preghiera e vita cristiana sono inseparabili*, perché si tratta del medesimo amore e della medesima abnegazione che scaturisce dall'amore. La medesima conformità filiale e piena d'amore al disegno d'amore del Padre. La medesima unione trasformante nello Spirito Santo, che sempre più ci configura a Cristo Gesù. Il medesimo amore per tutti gli uomini, quell'amore con cui Gesù ci ha amati. «Tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome ve lo concederà. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri» (Gv 15,16-17).

«Prega incessantemente colui che unisce la preghiera alle opere e le opere alla preghiera. Soltanto così possiamo ritenere realizzabile il principio di pregare incessantemente». ²¹³

V. La preghiera dell'Ora di Gesù

2746 Quando la sua Ora è giunta, Gesù prega il Padre. ²¹⁴ La sua preghiera, la più lunga trasmessa dal Vangelo, abbraccia tutta l'Economia della creazione e della salvezza, come anche la sua morte e la sua risurrezione. La preghiera dell'Ora di Gesù rimane sempre la sua preghiera, così come la sua Pasqua, avvenuta «una volta per tutte», resta presente nella liturgia della sua Chiesa.

2747 La tradizione cristiana a ragione la definisce la «preghiera sacerdotale» di Gesù. È quella del nostro Sommo Sacerdote, è inseparabile dal suo sacrificio, dal suo passaggio («pasqua») al Padre, dove egli è interamente «consacrato» al Padre. ²¹⁵

2748 In questa preghiera pasquale, sacrificale, tutto è «ricapitolato» in lui: ²¹⁶ Dio e il mondo, il Verbo e la carne, la vita eterna e il tempo, l'amore che si consegna e il peccato che lo tradisce, i discepoli presenti e quelli che per la loro parola crederanno in lui, l'annientamento e la gloria. È la preghiera dell'Unità.

2749 Gesù ha portato a pieno compimento l'opera del Padre, e la sua preghiera, come il suo sacrificio, si estende fino alla consumazione dei tempi. La preghiera dell'Ora riempie gli ultimi tempi e li porta verso la loro consumazione. Gesù, il Figlio al quale il Padre ha dato tutto, si consegna interamente al Padre, e, al tempo stesso, si esprime con una libertà sovrana²¹⁷ per il potere che il Padre gli ha dato sopra ogni essere umano. Il Figlio, che si è fatto Servo, è il Signore, il Pantokrator. Il nostro Sommo Sacerdote che prega per noi è anche colui che prega in noi e il Dio che ci esaudisce.

2750 È entrando nel santo nome del Signore Gesù che noi possiamo accogliere, dall'interno, la preghiera che egli ci insegna: «Padre nostro!». La sua «preghiera sacerdotale» ispira, dall'interno, le grandi domande del «Pater»: la sollecitudine per il nome del Padre,²¹⁸ la passione per il suo Regno (la gloria²¹⁹), il compimento della volontà del Padre, del suo disegno di salvezza²²⁰ e la liberazione dal male.²²¹

2751 Infine è in questa preghiera che Gesù ci rivela e ci dona la «conoscenza» indissociabile del Padre e del Figlio,²²² che è il mistero stesso della vita di preghiera.

In sintesi

2752 *La preghiera suppone uno sforzo e una lotta contro noi stessi e contro le insidie del tentatore. Il combattimento della preghiera è inseparabile dal «combattimento spirituale», necessario per agire abitualmente secondo lo Spirito di Cristo: si prega come si vive, perché si vive come si prega.*

2753 *Nel combattimento della preghiera dobbiamo affrontare concezioni erranee, varie mentalità diffuse, l'esperienza dei nostri insuccessi. A queste tentazioni, che inducono a dubitare dell'utilità e perfino della possibilità della preghiera, occorre rispondere con l'umiltà, la fiducia e la perseveranza.*

2754 *Le principali difficoltà nell'esercizio della preghiera sono la distrazione e l'aridità. Il rimedio si trova nella fede, nella conversione e nella custodia del cuore.*

2755 *Due tentazioni frequenti minacciano la preghiera: la mancanza di fede e l'accidia, che è una forma di depressione, dovuta al rilassamento dell'ascesi, e che porta allo scoraggiamento.*

2756 *La fiducia filiale viene messa alla prova quando abbiamo la sensazione di non essere sempre esauditi. Il Vangelo ci invita a interrogarci sulla conformità della nostra preghiera al desiderio dello Spirito.*

2757 *«Pregate incessantemente» (1 Ts 5,17). È sempre possibile pregare. Anzi, è una necessità vitale. Preghiera e vita cristiana sono inseparabili.*

2758 *La preghiera dell'Ora di Gesù, detta a ragione «preghiera sacerdotale»,²²³ ricapitola l'intera Economia della creazione e della salvezza. Essa ispira le grandi petizioni del «Padre nostro».*