

A black and white silhouette photograph of a man and a woman standing on a dark, rocky ledge. The man is on the left, pointing his right arm towards the horizon. The woman is on the right, partially obscured behind him. The background is a light, hazy sky.

# LA PREGHIERA

CATECHESI DI PAPA FRANCESCO

Papa Francesco

## CATECHESI SULLA PREGHIERA

CATECHESI DI PAPA FRANCESCO DAL 6 MAGGIO 2020 AL 16 GIUGNO 2021

*[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)*

# Contenuti

- 1. Il mistero della preghiera
- 2. La preghiera del cristiano
- 3. Il mistero della Creazione
- 4. La preghiera dei giusti
- 5. La preghiera di Abramo
- 6. La preghiera di Giacobbe
- 7. La preghiera di Mosè
- 8. La preghiera di Davide
- 9. La preghiera di Elia
- 10. La preghiera dei Salmi (I)
- 11. La preghiera dei Salmi (II)
- 12. Gesù uomo di preghiera
- 13. Gesù maestro di preghiera
- 14. La preghiera perseverante
- 15. La Vergine Maria donna orante
- 16. La preghiera della Chiesa nascente
- 17. La benedizione
- 18. La preghiera di domanda
- 19. La preghiera di intercessione
- 20. La preghiera di ringraziamento
- 21. La preghiera di lode
- 22. La preghiera con le Sacre Scritture
- 23. Pregare nella liturgia
- 24. Pregare nella vita quotidiana
- 25. La preghiera e la Trinità (1)

- 26. La preghiera e la Trinità. 2
- 27. Pregare in comunione con Maria
- 28. Pregare in comunione con i santi
- 29. La Chiesa maestra di preghiera
- 30. La preghiera vocale
- 31. La meditazione
- 32. La preghiera contemplativa
- 33. Il combattimento della preghiera
- 34. Distrazioni, aridità, accidia
- 35. La certezza di essere ascoltati
- 36. Gesù modello e anima di ogni preghiera
- 37. Perseverare nell'amore
- 38. La preghiera sacerdotale di Gesù

# 1. Il mistero della preghiera

Oggi iniziamo un nuovo ciclo di catechesi sul tema della *preghiera*. La preghiera è il respiro della fede, è la sua espressione più propria. Come *un grido* che esce dal cuore di chi crede e si affida a Dio.

Pensiamo alla storia di Bartimeo, un personaggio del Vangelo (cfr *Mc* 10,46-52 e par.) e, vi confesso, per me il più simpatico di tutti. Era cieco, stava seduto a mendicare sul bordo della strada alla periferia della sua città, Gerico. Non è un personaggio anonimo, ha un volto, un nome: Bartimeo, cioè “figlio di Timeo”. Un giorno sente dire che Gesù sarebbe passato di là. In effetti, Gerico era un crocevia di gente, continuamente attraversata da pellegrini e mercanti. Allora Bartimeo si apposta: avrebbe fatto tutto il possibile per incontrare Gesù. Tanta gente faceva lo stesso: ricordiamo Zaccheo, che salì sull’albero. Tanti volevano vedere Gesù, anche lui.

Così quest’uomo entra nei Vangeli come una voce che grida a squarciagola. Lui non ci vede; non sa se Gesù sia vicino o lontano, ma lo sente, lo capisce dalla folla, che a un certo punto aumenta e si avvicina... Ma lui è completamente solo, e nessuno se ne preoccupa. E Bartimeo cosa fa? Grida. E grida, e continua a gridare. Usa l’unica arma in suo possesso: la voce. Comincia a gridare: «Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me!» (v. 47). E così continua, gridando.

Le sue urla ripetute danno fastidio, non sembrano educate, e molti lo rimproverano, gli dicono di tacere: “Ma sii educato, non fare così!”. Ma Bartimeo non tace, anzi, grida ancora più forte: «Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me!» (v. 47). Quella testardaggine tanto bella di coloro che cercano una grazia e bussano, bussano alla porta del cuore di Dio. Lui grida, bussa. Quella espressione: “Figlio di Davide”, è molto importante; vuol dire “il Messia” – confessa il Messia –, è una professione di fede che esce dalla bocca di quell’uomo disprezzato da tutti.

E Gesù ascolta il suo grido. La preghiera di Bartimeo tocca il suo cuore, il cuore di Dio, e si aprono per lui le porte della salvezza. Gesù lo fa chiamare. Lui balza in piedi e quelli che prima gli dicevano di tacere, ora lo conducono dal Maestro. Gesù gli parla, gli chiede di esprimere il suo desiderio – questo è importante – e allora il grido diventa domanda: “Che io veda di nuovo, Signore!” (cfr v. 51).

Gesù gli dice: «Va’, *la tua fede ti ha salvato*» (v. 52). Riconosce a quell’uomo povero, inerme, disprezzato, tutta la potenza della sua fede, che attira la misericordia e la potenza di Dio. La fede è avere due mani alzate, una voce che grida per implorare il dono della salvezza. Il Catechismo afferma che «l’umiltà è il fondamento della preghiera» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2559). La preghiera nasce dalla terra, dall’*humus* – da cui deriva “umile”, “umiltà” –; viene dal nostro stato di precarietà, dalla nostra continua sete di Dio (cfr *ibid.*, 2560-2561).

La fede, lo abbiamo visto in Bartimeo, è grido; la non-fede è soffocare quel grido.

Quell'atteggiamento che aveva la gente, nel farlo tacere: non era gente di fede, lui invece sì. Soffocare quel grido è una specie di "omertà". La fede è protesta contro una condizione penosa di cui non capiamo il motivo; la non-fede è limitarsi a subire una situazione a cui ci siamo adattati. La fede è speranza di essere salvati; la non-fede è abituarsi al male che ci opprime e continuare così.

Cari fratelli e sorelle, cominciamo questa serie di catechesi con il grido di Bartimeo, perché forse in una figura come la sua c'è già scritto tutto. Bartimeo è un uomo perseverante. Intorno a lui c'era gente che spiegava che implorare era inutile, che era un vociare senza risposta, che era chiasso che disturbava e basta, che per favore smettesse di gridare: ma lui non è rimasto in silenzio. E alla fine ha ottenuto quello che voleva.

Più forte di qualsiasi argomentazione contraria, nel cuore dell'uomo c'è una voce che invoca. Tutti abbiamo questa voce, dentro. Una voce che esce spontanea, senza che nessuno la comandi, una voce che s'interroga sul senso del nostro cammino quaggiù, soprattutto quando ci troviamo nel buio: "Gesù, abbi pietà di me! Gesù, abbi pietà di me!". Bella preghiera, questa.

Ma forse, queste parole, non sono scolpite nell'intero creato? Tutto invoca e supplica perché il mistero della misericordia trovi il suo compimento definitivo. Non pregano solo i cristiani: essi condividono il grido della preghiera con tutti gli uomini e le donne. Ma l'orizzonte può essere ancora allargato: Paolo afferma che l'intera creazione «geme e soffre le doglie del parto» (*Rm 8,22*). Gli artisti si fanno spesso interpreti di questo grido silenzioso del creato, che preme in ogni creatura ed emerge soprattutto nel cuore dell'uomo, perché l'uomo è un "mendicante di Dio" (cfr *CCC*, 2559). Bella definizione dell'uomo: "mendicante di Dio". Grazie.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 2. La preghiera del cristiano

La preghiera appartiene a tutti: agli uomini di ogni religione, e probabilmente anche a quelli che non ne professano alcuna. La preghiera nasce nel segreto di noi stessi, in quel luogo interiore che spesso gli autori spirituali chiamano “cuore” (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2562-2563). A pregare, dunque, in noi non è qualcosa di periferico, non è qualche nostra facoltà secondaria e marginale, ma è il mistero più intimo di noi stessi. È questo mistero che prega. Le emozioni pregano, ma non si può dire che la preghiera sia solo emozione. L’intelligenza prega, ma pregare non è solo un atto intellettuale. Il corpo prega, ma si può parlare con Dio anche nella più grave invalidità. È dunque tutto l’uomo che prega, se prega il suo “cuore”.

La preghiera è uno slancio, è un’invocazione che va oltre noi stessi: qualcosa che nasce nell’intimo della nostra persona e si protende, perché avverte la nostalgia di un incontro. Quella nostalgia che è più di un bisogno, più di una necessità: è una strada. La preghiera è la voce di un “io” che brancola, che procede a tentoni, in cerca di un “Tu”. L’incontro tra l’“io” e il “Tu” non si può fare con le calcolatrici: è un incontro umano e tante volte si procede a tentoni per trovare il “Tu” che il mio “io” sta cercando.

La preghiera del cristiano nasce invece da una rivelazione: il “Tu” non è rimasto avvolto nel mistero, ma è entrato in relazione con noi. Il cristianesimo è la religione che celebra continuamente la “manifestazione” di Dio, cioè la sua epifania. Le prime feste dell’anno liturgico sono la celebrazione di questo Dio che non rimane nascosto, ma che offre la sua amicizia agli uomini. Dio rivela la sua gloria nella povertà di Betlemme, nella contemplazione dei Magi, nel battesimo al Giordano, nel prodigio delle nozze di Cana. Il Vangelo di Giovanni conclude con un’affermazione sintetica il grande inno del Prologo: «Dio nessuno l’ha mai visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato» (1,18). È stato Gesù a rivelarci Dio.

La preghiera del cristiano entra in relazione con il Dio dal volto tenerissimo, che non vuole incutere alcuna paura agli uomini. Questa è la prima caratteristica della preghiera cristiana. Se gli uomini erano da sempre abituati ad avvicinarsi a Dio un po’ intimiditi, un po’ spaventati da questo mistero affascinante e tremendo, se si erano abituati a venerarlo con un atteggiamento servile, simile a quello di un suddito che non vuole mancare di rispetto al suo signore, i cristiani si rivolgono invece a Lui osando chiamarlo in modo confidente con il nome di “Padre”. Anzi, Gesù usa l’altra parola: “papà”.

Il cristianesimo ha bandito dal legame con Dio ogni rapporto “feudale”. Nel patrimonio della nostra fede non sono presenti espressioni quali “sudditanza”, “schiavitù” o “vassallaggio”; bensì parole come “alleanza”, “amicizia”, “promessa”, “comunione”, “vicinanza”. Nel suo lungo discorso d’addio ai discepoli, Gesù dice così: «Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone;

ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda» (Gv 15,15-16). Ma questo è un assegno in bianco: “Tutto quello che chiederete al Padre mio nel mio nome, ve lo concedo”!

Dio è l'amico, l'alleato, lo sposo. Nella preghiera si può stabilire un rapporto di confidenza con Lui, tant'è vero che nel “Padre nostro” Gesù ci ha insegnato a rivolgergli una serie di domande. A Dio possiamo chiedere tutto, tutto; spiegare tutto, raccontare tutto. Non importa se nella relazione con Dio ci sentiamo in difetto: non siamo bravi amici, non siamo figli riconoscenti, non siamo sposi fedeli. Egli continua a volerci bene. È ciò che Gesù dimostra definitivamente nell'Ultima Cena, quando dice: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi» (Lc 22,20). In quel gesto Gesù anticipa nel cenacolo il mistero della Croce. Dio è alleato fedele: se gli uomini smettono di amare, Lui però continua a voler bene, anche se l'amore lo conduce al Calvario. Dio è sempre vicino alla porta del nostro cuore e aspetta che gli apriamo. E alle volte bussa al cuore ma non è invadente: aspetta. La pazienza di Dio con noi è la pazienza di un papà, di uno che ci ama tanto. Direi, è la pazienza insieme di un papà e di una mamma. Sempre vicino al nostro cuore, e quando bussa lo fa con tenerezza e con tanto amore.

Proviamo tutti a pregare così, entrando nel mistero dell'Alleanza. A metterci nella preghiera tra le braccia misericordiose di Dio, a sentirci avvolti da quel mistero di felicità che è la vita trinitaria, a sentirci come degli invitati che non meritavano tanto onore. E a ripetere a Dio, nello stupore della preghiera: possibile che Tu conosci solo amore? Lui non conosce l'odio. Lui è odiato, ma non conosce l'odio. Conosce solo amore. Questo è il Dio al quale preghiamo. Questo è il nucleo incandescente di ogni preghiera cristiana. Il Dio di amore, il nostro Padre che ci aspetta e ci accompagna.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)



### 3. Il mistero della Creazione

Proseguiamo la catechesi sulla preghiera, meditando sul *mistero della Creazione*. La vita, il semplice fatto che esistiamo, apre il cuore dell'uomo alla preghiera.

La prima pagina della Bibbia assomiglia ad un grande inno di ringraziamento. Il racconto della Creazione è ritmato da ritornelli, dove viene continuamente ribadita la bontà e la bellezza di ogni cosa che esiste. Dio, con la sua parola, chiama alla vita, ed ogni cosa accede all'esistenza. Con la parola, separa la luce dalle tenebre, alterna il giorno e la notte, avvicenda le stagioni, apre una tavolozza di colori con la varietà delle piante e degli animali. In questa foresta straripante che rapidamente sconfigge il caos, per ultimo appare l'uomo. E questa apparizione provoca un eccesso di esultanza che amplifica la soddisfazione e la gioia: «Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona» (*Gen 1,31*). Cosa buona, ma anche bella: si vede la bellezza di tutto il Creato!

La bellezza e il mistero della Creazione generano nel cuore dell'uomo il primo moto che suscita la preghiera (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2566). Così recita il Salmo ottavo, che abbiamo sentito all'inizio: «Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai fissato, che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi, il figlio dell'uomo, perché te ne curi?» (vv. 4-5). L'orante contempla il mistero dell'esistenza intorno a sé, vede il cielo stellato che lo sovrasta – e che l'astrofisica ci mostra oggi in tutta la sua immensità – e si domanda quale disegno d'amore dev'esserci dietro un'opera così poderosa!... E, in questa sconfinata vastità, che cosa è l'uomo? “Quasi un nulla”, dice un altro Salmo (cfr 89,48): un essere che nasce, un essere che muore, una creatura fragilissima. Eppure, in tutto l'universo, l'essere umano è l'unica creatura consapevole di tanta profusione di bellezza. Un essere piccolo che nasce, muore, oggi c'è e domani non c'è, è l'unico consapevole di questa bellezza. Noi siamo consapevoli di questa bellezza!

La preghiera dell'uomo è strettamente legata con il sentimento dello *stupore*. La grandezza dell'uomo è infinitesimale se rapportata alle dimensioni dell'universo. Le sue più grandi conquiste sembrano ben poca cosa... Però l'uomo non è nulla. Nella preghiera si afferma prepotente un sentimento di misericordia. Niente esiste per caso: il segreto dell'universo sta in uno sguardo benevolo che qualcuno incrocia nei nostri occhi. Il Salmo afferma che siamo fatti poco meno di un Dio, di gloria e di onore siamo coronati (cfr 8,6). La relazione con Dio è la grandezza dell'uomo: la sua intronizzazione. Per natura siamo quasi nulla, piccoli ma per vocazione, per chiamata siamo i figli del grande Re!

È un'esperienza che molti di noi hanno fatto. Se la vicenda della vita, con tutte le sue amarezze, rischia talvolta di soffocare in noi il dono della preghiera, basta la contemplazione di un cielo stellato, di un tramonto, di un fiore..., per riaccendere la scintilla del ringraziamento. Questa esperienza è forse alla base della prima pagina della Bibbia.

Quando viene redatto il grande racconto biblico della Creazione, il popolo d'Israele non sta attraversando dei giorni felici. Una potenza nemica aveva occupato la terra; molti erano stati deportati, e ora si trovavano schiavi in Mesopotamia. Non c'era più patria, né tempio, né vita sociale e religiosa, nulla.

Eppure, proprio partendo dal grande racconto della Creazione, qualcuno comincia a ritrovare motivi di ringraziamento, a lodare Dio per l'esistenza. La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti. Io direi che la preghiera apre la porta alla speranza. La speranza c'è, ma con la mia preghiera apro la porta. Perché gli uomini di preghiera custodiscono le verità basilari; sono quelli che ripetono, anzitutto a sé stessi e poi a tutti gli altri, che questa vita, nonostante tutte le sue fatiche e le sue prove, nonostante i suoi giorni difficili, è colma di una grazia per cui meravigliarsi. E in quanto tale va sempre difesa e protetta.

Gli uomini e le donne che pregano sanno che la speranza è più forte dello scoraggiamento. Credono che l'amore è più potente della morte, e che di certo un giorno trionferà, anche se in tempi e modi che noi non conosciamo. Gli uomini e le donne di preghiera portano riflessi sul volto bagliori di luce: perché, anche nei giorni più bui, il sole non smette di illuminarli. La preghiera ti illumina: ti illumina l'anima, ti illumina il cuore e ti illumina il viso. Anche nei tempi più bui, anche nei tempi di maggior dolore.

Tutti siamo portatori di gioia. Avete pensato questo? Che tu sei un portatore di gioia? O tu preferisci portare notizie brutte, cose che rattristano? Tutti siamo capaci di portare gioia. Questa vita è il dono che Dio ci ha fatto: ed è troppo breve per consumarla nella tristezza, nell'amarezza. Lodiamo Dio, contenti semplicemente di esistere. Guardiamo l'universo, guardiamo le bellezze e guardiamo anche le nostre croci e diciamo: "Ma, tu esisti, tu ci hai fatto così, per te". È necessario sentire quella inquietudine del cuore che porta a ringraziare e a lodare Dio. Siamo i figli del grande Re, del Creatore, capaci di leggere la sua firma in tutto il creato; quel creato che oggi noi non custodiamo, ma in quel creato c'è la firma di Dio che lo ha fatto per amore. Il Signore ci faccia capire sempre più profondamente questo e ci porti a dire "grazie": e quel "grazie" è una bella preghiera.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 4. La preghiera dei giusti

Dedichiamo la catechesi di oggi alla *preghiera dei giusti*.

Il disegno di Dio nei confronti dell'umanità è buono, ma nella nostra vicenda quotidiana sperimentiamo la presenza del male: è un'esperienza di tutti i giorni. I primi capitoli del libro della Genesi descrivono il progressivo dilatarsi del peccato nelle vicende umane. Adamo ed Eva (cfr *Gen 3,1-7*) dubitano delle intenzioni benevole di Dio, pensando di avere a che fare con una divinità invidiosa, che impedisce la loro felicità. Di qui la ribellione: non credono più in un Creatore generoso, che desidera la loro felicità. Il loro cuore, cedendo alla tentazione del maligno, è preso da deliri di onnipotenza: "Se mangeremo il frutto dell'albero, diventeremo come Dio" (cfr v. 5). E questa è la tentazione: questa è l'ambizione che entra nel cuore. Ma l'esperienza va in senso opposto: i loro occhi si aprono e scoprono di essere nudi (v. 7), senza niente. Non dimenticatevi questo: il tentatore è un mal pagatore, paga male.

Il male diventa ancora più dirompente con la seconda generazione umana, è più forte: è la vicenda di Caino e Abele (cfr *Gen 4,1-16*). Caino è invidioso del fratello: c'è il verme dell'invidia; pur essendo lui il primogenito, vede Abele come un rivale, uno che insidia il suo primato. Il male si affaccia nel suo cuore e Caino non riesce a dominarlo. Il male comincia a entrare nel cuore: i pensieri sono sempre di guardare male l'altro, con sospetto. E questo, avviene anche con il pensiero: "Questo è un cattivo, mi farà del male". E questo pensiero va entrando nel cuore ... E così la storia della prima fraternità si conclude con un omicidio. Penso, oggi, alla fraternità umana .... guerre dappertutto.

Nella discendenza di Caino si sviluppano i mestieri e le arti, ma si sviluppa anche la violenza, espressa dal sinistro cantico di Lamec, che suona come un inno di vendetta: «Ho ucciso un uomo per una mia scalfittura e un ragazzo per un mio livido [...] Sette volte sarà vendicato Caino, ma Lamec settantasette» (*Gen 4,23-24*). La vendetta: "L'hai fatto, la pagherai". Ma questo non lo dice il giudice, lo dico io. E io mi faccio giudice della situazione. E così il male si allarga a macchia d'olio, fino ad occupare tutto il quadro: «Il Signore vide che la malvagità degli uomini era grande sulla terra e che ogni intimo intento del loro cuore non era altro che male, sempre» (*Gen 6,5*). I grandi affreschi del diluvio universale (capp. 6-7) e della torre di Babele (cap. 11) rivelano che c'è bisogno di un nuovo inizio, come di una nuova creazione, che avrà il suo compimento in Gesù Cristo.

Eppure, in queste prime pagine della Bibbia, sta scritta anche un'altra storia, meno appariscente, molto più umile e devota, che rappresenta il riscatto della speranza. Se anche quasi tutti si comportano in maniera efferata, facendo dell'odio e della conquista il grande motore della vicenda umana, ci sono persone capaci di pregare Dio con sincerità, capaci di scrivere in modo diverso il destino dell'uomo. Abele offre a Dio un sacrificio di primizie. Dopo la sua morte, Adamo ed Eva ebbero un terzo figlio, Set, da cui nacque Enos (che significa "mortale"), e si

dice: «A quel tempo si cominciò a invocare il nome del Signore» (4,26). Poi compare Enoc, personaggio che “cammina con Dio” e che viene rapito al cielo (cfr 5,22.24). E infine c’è la storia di Noè, uomo giusto che «camminava con Dio» (6,9), davanti al quale Dio trattiene il suo proposito di cancellare l’umanità (cfr 6,7-8).

Leggendo questi racconti, si ha l’impressione che la preghiera sia l’argine, sia il rifugio dell’uomo davanti all’onda di piena del male che cresce nel mondo. A ben vedere, preghiamo anche per essere salvati da noi stessi. È importante pregare: “Signore, per favore, salvami da me stesso, dalle mie ambizioni, dalle mie passioni”. Gli oranti delle prime pagine della Bibbia sono uomini operatori di pace: infatti, la preghiera, quando è autentica, libera dagli istinti di violenza ed è uno sguardo rivolto a Dio, perché torni Lui a prendersi cura del cuore dell’uomo. Si legge nel Catechismo: «Questa qualità della preghiera è vissuta da una moltitudine di giusti in tutte le religioni» (CCC, 2569). La preghiera coltiva aiuole di rinascita in luoghi dove l’odio dell’uomo è stato capace solo di allargare il deserto. E la preghiera è potente, perché attira il potere di Dio e il potere di Dio sempre dà vita: sempre. È il Dio della vita, e fa rinascere.

Ecco perché la signoria di Dio transita nella catena di questi uomini e donne, spesso incompresi o emarginati nel mondo. Ma il mondo vive e cresce grazie alla forza di Dio che questi suoi servitori attirano con la loro preghiera. Sono una catena per nulla chiassosa, che raramente balza agli onori della cronaca, eppure è tanto importante per restituire fiducia al mondo! Ricordo la storia di un uomo: un capo di governo, importante, non di questo tempo, dei tempi passati. Un ateo che non aveva senso religioso nel cuore, ma da bambino sentiva la nonna che pregava, e ciò è rimasto nel suo cuore. E in un momento difficile della sua vita, quel ricordo è tornato al suo cuore e diceva: “Ma la nonna pregava ...”. Incominciò così a pregare con le formule della nonna e lì ha trovato Gesù. La preghiera è una catena di vita, sempre: tanti uomini e donne che pregano, seminano vita. La preghiera semina vita, la piccola preghiera: per questo è tanto importante insegnare ai bambini a pregare. A me dà dolore quando trovo bambini che non sanno fare il segno della croce. Bisogna insegnare loro a fare bene il segno della croce, perché è la prima preghiera. È importante che i bambini imparino a pregare. Poi, forse, si potranno dimenticare, prendere un altro cammino; ma le prime preghiere imparate da bambino rimangono nel cuore, perché sono un seme di vita, il seme del dialogo con Dio.

Il cammino di Dio nella storia di Dio è transitato attraverso di loro: è passato per un “resto” dell’umanità che non si è uniformato alla legge del più forte, ma ha chiesto a Dio di compiere i suoi miracoli, e soprattutto di trasformare il nostro cuore di pietra in cuore di carne (cfr Ez 36,26). E questo aiuta la preghiera: perché la preghiera apre la porta a Dio, trasformando il nostro cuore tante volte di pietra, in un cuore umano. E ci vuole tanta umanità, e con l’umanità si prega bene.



## 5. La preghiera di Abramo

C'è una voce che risuona all'improvviso nella vita di Abramo. Una voce che lo invita a intraprendere un cammino che sa di assurdo: una voce che lo sprona a sradicarsi dalla sua patria, dalle radici della sua famiglia, per andare verso un futuro nuovo, un futuro diverso. E tutto sulla base di una promessa, di cui bisogna solo fidarsi. E fidarsi di una promessa non è facile, ci vuole coraggio. E Abramo si fidò.

La Bibbia tace sul passato del primo patriarca. La logica delle cose lascia supporre che adorasse altre divinità; forse era un uomo sapiente, abituato a scrutare il cielo e le stelle. Il Signore, infatti, gli promette che la sua discendenza sarà numerosa come le stelle che punteggiano il cielo.

E Abramo parte. Ascolta la voce di Dio e si fida della sua parola. Questo è importante: si fida della parola di Dio. E con questa sua partenza nasce un nuovo modo di concepire la relazione con Dio; è per questo motivo che il patriarca Abramo è presente nelle grandi tradizioni spirituali ebraica, cristiana e islamica come il perfetto uomo di Dio, capace di sottomettersi a Lui, anche quando la sua volontà si rivela ardua, se non addirittura incomprensibile.

Abramo è dunque *l'uomo della Parola*. Quando Dio parla, l'uomo diventa recettore di quella Parola e la sua vita il luogo in cui essa chiede di incarnarsi. Questa è una grande novità nel cammino religioso dell'uomo: la vita del credente comincia a concepirsi come vocazione, cioè come chiamata, come luogo dove si realizza una promessa; ed egli si muove nel mondo non tanto sotto il peso di un enigma, ma con la forza di quella promessa, che un giorno si realizzerà. E Abramo credette alla promessa di Dio. Credette e andò, senza sapere dove andava – così dice la Lettera agli Ebrei (cfr 11,8). Ma si fidò.

Leggendo il libro della Genesi, scopriamo come Abramo visse la preghiera nella continua fedeltà a quella Parola, che periodicamente si affacciava lungo il suo cammino. In sintesi, possiamo dire che nella vita di Abramo *la fede si fa storia*. La fede si fa storia. Anzi, Abramo, con la sua vita, con il suo esempio, ci insegna questo cammino, questa strada sulla quale la fede si fa storia. Dio non è più visto solo nei fenomeni cosmici, come un Dio lontano, che può incutere terrore. Il Dio di Abramo diventa il "mio Dio", il Dio della mia storia personale, che guida i miei passi, che non mi abbandona; il Dio dei miei giorni, il compagno delle mie avventure; il Dio Provvidenza. Io mi domando e vi domando: noi abbiamo questa esperienza di Dio? Il "mio Dio", il Dio che mi accompagna, il Dio della mia storia personale, il Dio che guida i miei passi, che non mi abbandona, il Dio dei miei giorni? Abbiamo questa esperienza? Pensiamoci un po'.

Questa esperienza di Abramo viene testimoniata anche da uno dei testi più originali della storia della spiritualità: il *Memoriale* di Blaise Pascal. Esso comincia così: «Dio di Abramo, Dio di Isacco, Dio di Giacobbe, non dei filosofi e dei sapienti.

Certezza, certezza. Sentimento. Gioia. Pace. Dio di Gesù Cristo». Questo memoriale, scritto su una piccola pergamena, e trovato dopo la sua morte cucito all'interno di un vestito del filosofo, esprime non una riflessione intellettuale che un uomo sapiente come lui può concepire su Dio, ma il senso vivo, sperimentato, della sua presenza. Pascal annota perfino il momento preciso in cui sentì quella realtà, avendola finalmente incontrata: la sera del 23 novembre 1654. Non è il Dio astratto o il Dio cosmico, no. È il Dio di una persona, di una chiamata, il Dio di Abramo, di Isacco, di Giacobbe, il Dio che è certezza, che è sentimento, che è gioia.

«La preghiera di Abramo si esprime innanzitutto con azioni: uomo del silenzio, ad ogni tappa costruisce un altare al Signore» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2570). Abramo non edifica un tempio, ma dissemina il cammino di pietre che ricordano il transito di Dio. Un Dio sorprendente, come quando gli fa visita nella figura di tre ospiti, che lui e Sara accolgono con premura e che annunciano loro la nascita del figlio Isacco (cfr *Gen* 18,1-15). Abramo aveva cent'anni, e sua moglie novanta, più o meno. E credettero, si fidarono di Dio. E Sara, sua moglie, concepì. A quell'età! Questo è il Dio di Abramo, il nostro Dio, che ci accompagna.

Così Abramo diventa familiare di Dio, capace anche di discutere con Lui, ma sempre fedele. Parla con Dio e discute. Fino alla prova suprema, quando Dio gli chiede di sacrificare proprio il figlio Isacco, il figlio della vecchiaia, l'unico erede. Qui Abramo vive la fede come un dramma, come un camminare a tentoni nella notte, sotto un cielo questa volta privo di stelle. E tante volte succede anche a noi, di camminare nel buio, ma con la fede. Dio stesso fermerà la mano di Abramo già pronta a colpire, perché ha visto la sua disponibilità veramente totale (cfr *Gen* 22,1-19).

Fratelli e sorelle, impariamo da Abramo, impariamo a pregare con fede: ascoltare il Signore, camminare, dialogare fino a discutere. Non abbiamo paura di discutere con Dio! Dirò anche una cosa che sembra un'eresia. Tante volte ho sentito gente che mi dice: "Sa, mi è successo questo e mi sono arrabbiato con Dio" – "Tu hai avuto il coraggio di arrabbiarti con Dio?" – "Sì, mi sono arrabbiato" – "Ma questa è una forma di preghiera". Perché solo un figlio è capace di arrabbiarsi con il papà e poi re-incontrarlo. Impariamo da Abramo a pregare con fede, a dialogare, a discutere, ma sempre disposti ad accogliere la parola di Dio e a metterla in pratica. Con Dio, impariamo a parlare come un figlio con il suo papà: ascoltarlo, rispondere, discutere. Ma trasparente, come un figlio con il papà. Così ci insegna Abramo a pregare. Grazie.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 6. La preghiera di Giacobbe

Proseguiamo la nostra catechesi sul tema della preghiera. Il libro della Genesi, attraverso le vicende di uomini e donne di epoche lontane, ci racconta storie in cui noi possiamo rispecchiare la nostra vita. Nel ciclo dei patriarchi, troviamo anche quella di un uomo che aveva fatto della scaltrezza la sua dote migliore: Giacobbe. Il racconto biblico ci parla del difficile rapporto che Giacobbe aveva con suo fratello Esaù. Fin da piccoli, tra loro c'è rivalità, e non sarà mai superata in seguito. Giacobbe è il secondogenito – erano gemelli -, ma con l'inganno riesce a carpire al padre Isacco la benedizione e il dono della primogenitura (cfr *Gen* 25,19-34). È solo la prima di una lunga serie di astuzie di cui questo uomo spregiudicato è capace. Anche il nome “Giacobbe” significa qualcuno che ha scaltrezza nel muoversi.

Costretto a fuggire lontano dal fratello, nella sua vita pare riuscire in ogni impresa. È abile negli affari: si arricchisce molto, diventando proprietario di un gregge enorme. Con tenacia e pazienza riesce a sposare la più bella delle figlie di Labano, di cui era veramente innamorato. Giacobbe – diremmo con linguaggio moderno – è un uomo che “si è fatto da solo”, con l'ingegno, la scaltrezza, riesce a conquistare tutto ciò che desidera. Ma gli manca qualcosa. Gli manca il rapporto vivo con le proprie radici.

E un giorno sente il richiamo di casa, della sua antica patria, dove ancora viveva Esaù, il fratello con cui sempre era stato in pessimi rapporti. Giacobbe parte e compie un lungo viaggio con una carovana numerosa di persone e animali, finché arriva all'ultima tappa, al torrente Jabbok. Qui il libro della *Genesi* ci offre una pagina memorabile (cfr 32,23-33). Racconta che il patriarca, dopo aver fatto attraversare il torrente a tutta la sua gente e tutto il bestiame – che era tanto -, rimane da solo sulla sponda straniera. E pensa: che cosa lo attende per l'indomani? Che atteggiamento assumerà suo fratello Esaù, al quale aveva rubato la primogenitura? La mente di Giacobbe è un turbinio di pensieri... E, mentre si fa buio, all'improvviso uno sconosciuto lo afferra e comincia a lottare con lui. Il *Catechismo* spiega: «La tradizione spirituale della Chiesa ha visto in questo racconto il simbolo della preghiera come combattimento della fede e vittoria della perseveranza» (*CCC*, 2573).

Giacobbe lottò per tutta la notte, senza mai lasciare la presa del suo avversario. Alla fine viene vinto, colpito dal suo rivale al nervo sciatico, e da allora sarà zoppo per tutta la vita. Quel misterioso lottatore chiede il nome al patriarca e gli dice: «Non ti chiamerai più Giacobbe, ma Israele. perché hai combattuto con Dio e con gli uomini e hai vinto!» (v. 29). Come a dire: non sarai mai l'uomo che cammina così, ma dritto. Gli cambia il nome, gli cambia la vita, gli cambia l'atteggiamento; ti chiamerai Israele. Allora anche Giacobbe chiede all'altro: «Svelami il tuo nome». Quello non glielo rivela, ma in compenso lo benedice. E Giacobbe capisce di aver incontrato Dio «faccia a faccia» (cfr vv. 30-31).



Lottare con Dio: una metafora della preghiera. Altre volte Giacobbe si era mostrato capace di dialogare con Dio, di sentirlo come presenza amica e vicina. Ma in quella notte, attraverso una lotta che si protrae a lungo e che lo vede quasi soccombere, il patriarca esce cambiato. Cambio del nome, cambio del modo di vivere e cambio della personalità: esce cambiato. Per una volta non è più padrone della situazione – la sua scaltrezza non serve -, non è più l'uomo stratega e calcolatore; Dio lo riporta alla sua verità di mortale che trema e ha paura, perché Giacobbe nella lotta aveva paura. Per una volta Giacobbe non ha altro da presentare a Dio che la sua fragilità e la sua impotenza, anche i suoi peccati. Ed è *questo* Giacobbe a ricevere da Dio la benedizione, con la quale entra zoppicando nella terra promessa: vulnerabile, e vulnerato, ma con il cuore nuovo. Una volta ho sentito dire a un uomo anziano – buon uomo, buon cristiano, ma peccatore che aveva tanta fiducia in Dio - diceva: “Dio mi aiuterà; non mi lascerà da solo. Entrerò in paradiso, zoppicando, ma entrerò”. Giacobbe, prima era uno sicuro di sé, confidava nella propria scaltrezza. Era un uomo impermeabile alla grazia, refrattario alla misericordia; non conosceva cosa fosse la misericordia. “Qui sono io, comando io!”, non riteneva di avere bisogno di misericordia. Ma Dio ha salvato ciò che era perduto. Gli ha fatto capire che era limitato, che era un peccatore che aveva bisogno di misericordia e lo salvò.

Tutti quanti noi abbiamo un appuntamento nella notte con Dio, nella notte della nostra vita, nelle tante notti della nostra vita: momenti oscuri, momenti di peccati, momenti di disorientamento. Lì c'è un appuntamento con Dio, sempre. Egli ci sorprenderà nel momento in cui non ce lo aspettiamo, in cui ci troveremo a rimanere veramente da soli. In quella stessa notte, combattendo contro l'ignoto, prenderemo coscienza di essere solo poveri uomini - mi permetto di dire “poveracci” - ma, proprio allora, nel momento in cui ci sentiamo “poveracci”, non dovremo temere: perché in quel momento Dio ci darà un nome nuovo, che contiene il senso di tutta la nostra vita; ci cambierà il cuore e ci darà la benedizione riservata a chi si è lasciato cambiare da Lui. Questo è un bell'invito a lasciarci cambiare da Dio. Lui sa come farlo, perché conosce ognuno di noi. “Signore, Tu mi conosci”, può dirlo ognuno di noi. “Signore, Tu mi conosci. Cambiami”.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 7. La preghiera di Mosè

Nel nostro itinerario sul tema della preghiera, ci stiamo rendendo conto che Dio non ha mai amato avere a che fare con oranti “facili”. E nemmeno Mosè sarà un interlocutore “fiacco”, fin dal primo giorno della sua vocazione.

Quando Dio lo chiama, Mosè è umanamente “un fallito”. Il libro dell’Esodo ce lo raffigura nella terra di Madian come un fuggiasco. Da giovane aveva provato pietà per la sua gente, e si era anche schierato in difesa degli oppressi. Ma presto scopre che, nonostante i buoni propositi, dalle sue mani non sgorga giustizia, semmai violenza. Ecco frantumarsi i sogni di gloria: Mosè non è più un funzionario promettente, destinato ad una rapida carriera, ma uno che si è giocato le opportunità, e ora pascola un gregge che non è nemmeno suo. Ed è proprio nel silenzio del deserto di Madian che Dio convoca Mosè alla rivelazione del roveto ardente: «“Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il Dio di Giacobbe”. Mosè allora si coprì il volto, perché aveva paura di guardare verso Dio» (*Es* 3,6).

A Dio che parla, che lo invita a prendersi nuovamente cura del popolo d’Israele, Mosè oppone le sue paure, le sue obiezioni: non è degno di quella missione, non conosce il nome di Dio, non verrà creduto dagli israeliti, ha una lingua che balbetta... E così tante obiezioni. La parola che fiorisce più spesso sulle labbra di Mosè, in ogni preghiera che rivolge a Dio, è la domanda: “perché?”. Perché mi hai inviato? Perché vuoi liberare questo popolo? Nel Pentateuco c’è perfino un passaggio drammatico, dove Dio rinfaccia a Mosè la sua mancanza di fiducia, mancanza che gli impedirà l’ingresso nella terra promessa (cfr *Nm* 20,12).

Con questi timori, con questo cuore che spesso vacilla, come può pregare Mosè? Anzi, Mosè appare uomo come noi. E anche questo succede a noi: quando abbiamo dei dubbi, ma come possiamo pregare? Non ci viene di pregare. Ed è per questa sua debolezza, oltre che per la sua forza, che ne rimaniamo colpiti. Incaricato da Dio di trasmettere la Legge al suo popolo, fondatore del culto divino, mediatore dei misteri più alti, non per questo motivo cesserà di intrattenere stretti legami di solidarietà con il suo popolo, specialmente nell’ora della tentazione e del peccato. Sempre attaccato al popolo. Mosè mai ha perso la memoria del suo popolo. E questa è una grandezza dei pastori: non dimenticare il popolo, non dimenticare le radici. È quanto Paolo dice al suo amato giovane Vescovo Timoteo: “Ricordati di tua mamma e di tua nonna, delle tue radici, del tuo popolo”. Mosè è tanto amico di Dio da poter parlare con lui faccia a faccia (cfr *Es* 33,11); e resterà tanto amico degli uomini da provare misericordia per i loro peccati, per le loro tentazioni, per le improvvise nostalgie che gli esuli rivolgono al passato, ripensando a quando erano in Egitto.

Mosè non rinnega Dio, ma neppure rinnega il suo popolo. È coerente con il suo sangue, è coerente con la voce di Dio. Mosè non è dunque condottiero autoritario e dispotico; anzi, il libro dei Numeri lo definisce “più umile e mansueto di ogni

uomo sulla terra” (cfr 12,3). Nonostante la sua condizione di privilegiato, Mosè non cessa di appartenere a quella schiera di poveri in spirito che vivono facendo della fiducia in Dio il viatico del loro cammino. È un uomo del popolo.

Così, il modo più proprio di pregare di Mosè sarà *l'intercessione* (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2574). La sua fede in Dio fa tutt'uno con il senso di paternità che nutre per la sua gente. La Scrittura lo raffigura abitualmente con le mani tese verso l'alto, verso Dio, quasi a far da ponte con la sua stessa persona tra cielo e terra. Perfino nei momenti più difficili, perfino nel giorno in cui il popolo ripudia Dio e lui stesso come guida per farsi un vitello d'oro, Mosè non se la sente di mettere da parte la sua gente. È il mio popolo. È il tuo popolo. È il mio popolo. Non rinnega Dio né il popolo. E dice a Dio: «Questo popolo ha commesso un grande peccato: si sono fatti un dio d'oro. Ma ora, se tu perdonassi il loro peccato... Altrimenti, cancellami dal tuo libro che hai scritto!» (Es 32,31-32). Mosè non baratta il popolo. È il ponte, è l'intercessore. Ambedue, il popolo e Dio, e lui è in mezzo. Non vende la sua gente per far carriera. Non è un arrampicatore, è un intercessore: per la sua gente, per la sua carne, per la sua storia, per il suo popolo e per Dio che lo ha chiamato. È il ponte. Che bell'esempio per tutti i pastori che devono essere “ponte”. Per questo, li si chiama *pontifex*, ponti. I pastori sono dei ponti fra il popolo al quale appartengono e Dio, al quale appartengono per vocazione. Così è Mosè: “Perdona Signore il loro peccato, altrimenti se Tu non perdoni, cancellami dal tuo libro che hai scritto. Non voglio fare carriera con il mio popolo”.

E questa è la preghiera che i veri credenti coltivano nella loro vita spirituale. Anche se sperimentano le mancanze delle persone e la loro lontananza da Dio, questi oranti non le condannano, non le rifiutano. L'atteggiamento dell'intercessione è proprio dei santi, che, ad imitazione di Gesù, sono “ponti” tra Dio e il suo popolo. Mosè, in questo senso, è stato il più grande profeta di Gesù, nostro avvocato e intercessore (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2577). E anche oggi, Gesù è il *pontifex*, è il ponte fra noi e il Padre. E Gesù intercede per noi, fa vedere al Padre le piaghe che sono il prezzo della nostra salvezza e intercede. E Mosè è figura di Gesù che oggi prega per noi, intercede per noi.

Mosè ci sprona a pregare con il medesimo ardore di Gesù, a intercedere per il mondo, a ricordare che esso, nonostante tutte le sue fragilità, appartiene sempre a Dio. Tutti appartengono a Dio. I più brutti peccatori, la gente più malvagia, i dirigenti più corrotti, sono figli di Dio e Gesù sente questo e intercede per tutti. E il mondo vive e prospera grazie alla benedizione del giusto, alla preghiera di pietà, a questa preghiera di pietà, il santo, il giusto, l'intercessore, il sacerdote, il Vescovo, il Papa, il laico, qualsiasi battezzato, eleva incessante per gli uomini, in ogni luogo e in ogni tempo della storia. Pensiamo a Mosè, l'intercessore. E quando ci viene voglia di condannare qualcuno e ci arrabbiamo dentro - arrabbiarsi fa bene ma condannare non fa bene - intercediamo per lui: questo ci aiuterà tanto.

[Torna ai contenuti](#)

## 8. La preghiera di Davide

Nel nostro itinerario di catechesi sulla preghiera, oggi incontriamo il re Davide. Prediletto da Dio fin da ragazzo, viene scelto per una missione unica, che rivestirà un ruolo centrale nella storia del popolo di Dio e della nostra stessa fede. Nei Vangeli, Gesù è chiamato più volte “figlio di Davide”; infatti, come lui, nasce a Betlemme. Dalla discendenza di Davide, secondo le promesse, viene il Messia: un Re totalmente secondo il cuore di Dio, in perfetta obbedienza al Padre, la cui azione realizza fedelmente il suo piano di salvezza (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2579).

La vicenda di Davide comincia sui colli intorno a Betlemme, dove pascola il gregge del padre, Iesse. È ancora un ragazzo, ultimo di molti fratelli. Tanto che quando il profeta Samuele, per ordine di Dio, si mette in cerca del nuovo re, sembra quasi che suo padre si sia dimenticato di quel figlio più giovane (cfr *1 Sam* 16,1-13). Lavorava all'aria aperta: lo pensiamo amico del vento, dei suoni della natura, dei raggi del sole. Ha una sola compagnia per confortare la sua anima: la cetra; e nelle lunghe giornate in solitudine ama suonare e cantare al suo Dio. Giocava anche con la fionda.

Davide, dunque, è prima di tutto *un pastore*: un uomo che si prende cura degli animali, che li difende al sopraggiungere del pericolo, che provvede al loro sostentamento. Quando Davide, per volere di Dio, dovrà preoccuparsi del popolo, non compirà azioni molto diverse rispetto a queste. È perciò che nella Bibbia l'immagine del pastore ricorre spesso. Anche Gesù si definisce “il buon pastore”, il suo comportamento è diverso da quello del mercenario; Lui offre la sua vita in favore delle pecore, le guida, conosce il nome di ciascuna di esse (cfr *Gv* 10,11-18).

Dal suo primo mestiere, Davide ha imparato molto. Così, quando il profeta Natan gli rinfaccerà il suo gravissimo peccato (cfr *2 Sam* 12,1-15), Davide capirà subito di essere stato un cattivo pastore, di aver depredato un altro uomo dell'unica pecora che lui amava, di non essere più un umile servitore, ma un ammalato di potere, un bracconiere che uccide e depreda.

Un secondo tratto caratteristico presente nella vocazione di Davide è il suo *animo di poeta*. Da questa piccola osservazione deduciamo che Davide non è stato un uomo volgare, come spesso può capitare a individui costretti a vivere a lungo isolati dalla società. È invece una persona sensibile, che ama la musica e il canto. La cetra lo accompagnerà sempre: a volte per innalzare a Dio un inno di gioia (cfr *2 Sam* 6,16), altre volte per esprimere un lamento, o per confessare il proprio peccato (cfr *Sal* 51,3).

Il mondo che si presenta ai suoi occhi non è una scena muta: il suo sguardo coglie, dietro il dipanarsi delle cose, un mistero più grande. La preghiera nasce proprio da lì: dalla convinzione che la vita non è qualcosa che ci scivola addosso, ma un mistero stupefacente, che in noi provoca la poesia, la musica, la gratitudine, la

lode, oppure il lamento, la supplica. Quando a una persona manca quella dimensione poetica, diciamo, quando manca la poesia, la sua anima zoppica. La tradizione vuole perciò che Davide sia il grande artefice della composizione dei salmi. Essi recano spesso, all'inizio, un riferimento esplicito al re d'Israele, e ad alcune delle vicende più o meno nobili della sua vita.

Davide ha dunque un sogno: quello di essere un buon pastore. Qualche volta riuscirà ad essere all'altezza di questo compito, altre volte meno; ciò che però importa, nel contesto della storia della salvezza, è il suo essere profezia di un altro Re, di cui lui è solo annuncio e prefigurazione.

Guardiamo Davide, pensiamo a Davide. Santo e peccatore, perseguitato e persecutore, vittima e carnefice, che è una contraddizione. Davide è stato tutto questo, insieme. E anche noi registriamo nella nostra vita tratti spesso opposti; nella trama del vivere, tutti gli uomini peccano spesso di incoerenza. C'è un solo filo rosso, nella vita di Davide, che dà unità a tutto ciò che accade: la sua preghiera. Quella è la voce che non si spegne mai. Davide santo, prega; Davide peccatore, prega; Davide perseguitato, prega; Davide persecutore, prega; Davide vittima, prega. Anche Davide carnefice, prega. Questo è il filo rosso della sua vita. Un uomo di preghiera. Quella è la voce che non si spegne mai: che assuma i toni del giubilo, o quelli del lamento, è sempre la stessa preghiera, solo la melodia cambia. E così facendo Davide ci insegna a far entrare tutto nel dialogo con Dio: la gioia come la colpa, l'amore come la sofferenza, l'amicizia quanto una malattia. Tutto può diventare parola rivolta al "Tu" che sempre ci ascolta.

Davide, che ha conosciuto la solitudine, in realtà, solo non lo è stato mai! E in fondo questa è la potenza della preghiera, in tutti coloro che le danno spazio nella loro vita. La preghiera ti dà nobiltà, e Davide è nobile perché prega. Ma è un carnefice che prega, si pente e la nobiltà ritorna grazie alla preghiera. La preghiera ci dà nobiltà: essa è in grado di assicurare la relazione con Dio, che è il vero Compagno di cammino dell'uomo, in mezzo alle mille traversie della vita, buone o cattive: ma sempre la preghiera. Grazie, Signore. Ho paura, Signore. Aiutami, Signore. Perdonami, Signore. È tanta la fiducia di Davide che, quando era perseguitato ed è dovuto fuggire, non lasciò che alcuno lo difendesse: "Se il mio Dio mi umilia così, Lui sa", perché la nobiltà della preghiera ci lascia nelle mani di Dio. Quelle mani piagate di amore: le uniche mani sicure che noi abbiamo.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 9. La preghiera di Elia

Riprendiamo oggi le catechesi sulla preghiera, che abbiamo interrotto per fare la catechesi sulla cura del creato, e adesso riprendiamo; e incontriamo uno dei personaggi più avvincenti di tutta la Sacra Scrittura: il profeta Elia. Egli travalica i confini della sua epoca e possiamo scorgere la sua presenza anche in alcuni episodi del Vangelo. Compare al fianco di Gesù, insieme a Mosè, nel momento della Trasfigurazione (cfr *Mt 17,3*). Gesù stesso si rifà alla sua figura per accreditare la testimonianza di Giovanni Battista (cfr *Mt 17,10-13*).

Nella Bibbia, Elia compare all'improvviso, in maniera misteriosa, provenendo da un piccolo villaggio del tutto marginale (cfr *1 Re 17,1*); e alla fine uscirà di scena, sotto gli occhi del discepolo Eliseo, su un carro di fuoco che lo porta in cielo (cfr *2 Re 2,11-12*). È dunque un uomo senza un'origine precisa, e soprattutto senza una fine, rapito in cielo: per questo il suo ritorno era atteso prima dell'avvento del Messia, come un precursore. Così si attendeva il ritorno di Elia.

La Scrittura ci presenta Elia come un uomo dalla fede cristallina: nel suo stesso nome, che potrebbe significare "Jahvè è Dio", è racchiuso il segreto della sua missione. Sarà così per tutta la vita: uomo integerrimo, incapace di compromessi meschini. Il suo simbolo è il fuoco, immagine della potenza purificatrice di Dio. Lui per primo sarà messo a dura prova, e rimarrà fedele. È l'esempio di tutte le persone di fede che conoscono tentazioni e sofferenze, ma non vengono meno all'ideale per cui sono nate.

La preghiera è la linfa che alimenta costantemente la sua esistenza. Per questo è uno dei personaggi più cari alla tradizione monastica, tanto che alcuni lo hanno eletto come padre spirituale della vita consacrata a Dio. Elia è l'uomo di Dio, che si erge a difensore del primato dell'Altissimo. Eppure, anche lui è costretto a fare i conti con le proprie fragilità. Difficile dire quali esperienze gli furono più utili: se la sconfitta dei falsi profeti sul monte Carmelo (cfr *1 Re 18,20-40*), oppure lo smarrimento in cui constata di "non essere migliore dei suoi padri" (cfr *1 Re 19,4*). Nell'animo di chi prega, il senso della propria debolezza è più prezioso dei momenti di esaltazione, quando pare che la vita sia una cavalcata di vittorie e di successi. Nella preghiera succede sempre questo: momenti di preghiera che noi sentiamo che ci tirano su, anche di entusiasmo, e momenti di preghiera di dolore, di aridità, di prove. La preghiera è così: lasciarsi portare da Dio e lasciarsi anche bastonare da situazioni brutte e anche dalle tentazioni. Questa è una realtà che si ritrova in tante altre vocazioni bibliche, anche nel Nuovo Testamento, pensiamo ad esempio a San Pietro e a San Paolo. Anche la loro vita era così: momenti di esultazione e momenti di abbassamento, di sofferenza.

Elia è l'uomo di vita contemplativa e, nello stesso tempo, di vita attiva, preoccupato delle vicende del suo tempo, capace di scagliarsi contro il re e la regina, dopo che questi avevano fatto uccidere Nabot per impossessarsi della sua vigna (cfr *1 Re 21,1-24*). Quanto bisogno abbiamo di credenti, di cristiani zelanti,

che agiscano davanti a persone che hanno responsabilità dirigenziale con il coraggio di Elia, per dire: “Questo non va fatto! Questo è un assassinio!”. Abbiamo bisogno dello spirito di Elia. Egli ci mostra che non deve esistere dicotomia nella vita di chi prega: si sta davanti al Signore e si va incontro ai fratelli a cui Lui invia. La preghiera non è un rinchiudersi con il Signore per truccarsi l’anima: no, questo non è preghiera, questa è finta di preghiera. La preghiera è un confronto con Dio e un lasciarsi inviare a servire i fratelli. Il banco di prova della preghiera è l’amore concreto per il prossimo. E viceversa: i credenti agiscono nel mondo dopo aver prima taciuto e pregato; altrimenti la loro azione è impulsiva, è priva di discernimento, è un correre affannoso senza meta. I credenti si comportano così, fanno tante ingiustizie, perché non sono andati prima dal Signore a pregare, a discernere cosa devono fare.

Le pagine della Bibbia lasciano supporre che anche le fede di Elia abbia conosciuto un progresso: anche lui è cresciuto nella preghiera, l’ha raffinata poco per volta. Il volto di Dio è diventato per lui più nitido durante il cammino. Fino a raggiungere il suo culmine in quell’esperienza straordinaria, quando Dio si manifesta a Elia sul monte (cfr *1 Re* 19,9-13). Si manifesta non nella tempesta impetuosa, non nel terremoto o nel fuoco divorante, ma nel «mormorio di un vento leggero» (v. 12). O meglio, una traduzione che riflette bene quell’esperienza: in un filo di silenzio sonoro. Così si manifesta Dio a Elia. È con questo segno umile che Dio comunica con Elia, che in quel momento è un profeta fuggiasco che ha smarrito la pace. Dio viene incontro a un uomo stanco, un uomo che pensava di aver fallito su tutti i fronti, e con quella brezza gentile, con quel filo di silenzio sonoro fa tornare nel suo cuore la calma e la pace.

Questa è la vicenda di Elia, ma sembra scritta per tutti noi. In qualche sera possiamo sentirci inutili e soli. È allora che la preghiera verrà e busserà alla porta del nostro cuore. Un lembo del mantello di Elia lo possiamo raccogliere tutti noi, come ha raccolto la metà del mantello il suo discepolo Eliseo. E anche se avessimo sbagliato qualcosa, o ci sentissimo minacciati e impauriti, tornando davanti Dio con la preghiera, ritorneranno come per miracolo anche la serenità e la pace. Questo è quello che ci insegna l’esempio di Elia.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)



## 10. La preghiera dei Salmi (I)

Leggendo la Bibbia ci imbattiamo continuamente in preghiere di vario genere. Ma troviamo anche un libro composto di sole preghiere, libro che è diventato patria, palestra e casa di innumerevoli oranti. Si tratta del *Libro dei Salmi*. Sono 150 Salmi per pregare.

Esso fa parte dei libri sapienziali, perché comunica il “saper pregare” attraverso l’esperienza del dialogo con Dio. Nei salmi troviamo tutti i sentimenti umani: le gioie, i dolori, i dubbi, le speranze, le amarezze che colorano la nostra vita. Il *Catechismo* afferma che ogni salmo «è di una sobrietà tale da poter essere pregato in verità dagli uomini di ogni condizione e di ogni tempo» (CCC, 2588). Leggendo e rileggendo i salmi, noi impariamo il linguaggio della preghiera. Dio Padre, infatti, con il suo Spirito li ha ispirati nel cuore del re Davide e di altri oranti, per insegnare ad ogni uomo e donna come lodarlo, come ringraziarlo e supplicarlo, come invocarlo nella gioia e nel dolore, come raccontare le meraviglie delle sue opere e della sua Legge. In sintesi, i salmi sono la parola di Dio che noi umani usiamo per parlare con Lui.

In questo libro non incontriamo persone eteree, persone astratte, gente che confonde la preghiera con un’esperienza estetica o alienante. I salmi non sono testi nati a tavolino; sono invocazioni, spesso drammatiche, che sgorgano dal vivo dell’esistenza. Per pregarli basta essere quello che siamo. Non dobbiamo dimenticare che per pregare bene dobbiamo pregare così come siamo, non truccati. Non bisogna truccare l’anima per pregare. “Signore, io sono così”, e andare davanti al Signore come siamo, con le cose belle e anche con le cose brutte che nessuno conosce, ma noi, dentro, conosciamo. Nei salmi sentiamo le voci di oranti in carne e ossa, la cui vita, come quella di tutti, è irta di problemi, di fatiche, di incertezze. Il salmista non contesta in maniera radicale questa sofferenza: sa che essa appartiene al vivere. Nei salmi, però, la sofferenza si trasforma in *domanda*. Dal soffrire al domandare.

E tra le tante domande, ce n’è una che rimane sospesa, come un grido incessante che attraversa l’intero libro da parte a parte. Una domanda, che noi la ripetiamo tante volte: “*Fino a quando, Signore? Fino a quando?*”. Ogni dolore reclama una liberazione, ogni lacrima invoca una consolazione, ogni ferita attende una guarigione, ogni calunnia una sentenza di assoluzione. “Fino a quando, Signore, dovrò soffrire questo? Ascoltami, Signore!”: quante volte noi abbiamo pregato così, con “Fino a quando?”, basta Signore!

Ponendo in continuazione domande del genere, i salmi ci insegnano a non assuefarci al dolore, e ci ricordano che la vita non è salvata se non è sanata. L’esistenza dell’uomo è un soffio, la sua vicenda è fugace, ma l’orante sa di essere prezioso agli occhi di Dio, per cui *ha senso gridare*. E questo è importante. Quando noi preghiamo, lo facciamo perché sappiamo di essere preziosi agli occhi di Dio. È la grazia dello Spirito Santo che, da dentro, ci suscita questa consapevolezza: di

essere preziosi agli occhi di Dio. E per questo siamo indotti a pregare.

La preghiera dei salmi è la testimonianza di questo grido: un grido molteplice, perché nella vita il dolore assume mille forme, e prende il nome di malattia, odio, guerra, persecuzione, sfiducia... Fino allo “scandalo” supremo, quello della morte. La morte appare nel Salterio come la più irragionevole nemica dell'uomo: quale delitto merita una punizione così crudele, che comporta l'annientamento e la fine? L'orante dei salmi chiede a Dio di intervenire laddove tutti gli sforzi umani sono vani. Ecco perché la preghiera, già in sé stessa, è via di salvezza e inizio di salvezza.

Tutti soffrono in questo mondo: sia che si creda in Dio, sia che lo si respinga. Ma nel Salterio il dolore diventa *relazione*, rapporto: grido di aiuto che attende di intercettare un orecchio che ascolti. Non può rimanere senza senso, senza scopo. Anche i dolori che subiamo non possono essere solo casi specifici di una legge universale: sono sempre le “mie” lacrime. Pensate a questo: le lacrime non sono universali, sono le “mie” lacrime. Ognuno ha le proprie. Le “mie” lacrime e il “mio” dolore mi spingono ad andare avanti con la preghiera. Sono le “mie” lacrime che nessuno ha mai versato prima di me. Sì, tanti hanno pianto, tanti. Ma le “mie” lacrime sono le mie, il “mio” dolore è mio, la “mia” sofferenza è mia.

Prima di entrare in Aula, ho incontrato i genitori di quel sacerdote della diocesi di Como che è stato ucciso; proprio è stato ucciso nel suo servizio per aiutare. Le lacrime di quei genitori sono le lacrime “loro” e ognuno di loro sa quanto ha sofferto nel vedere questo figlio che ha dato la vita nel servizio dei poveri. Quando noi vogliamo consolare qualcuno, non troviamo le parole. Perché? Perché non possiamo arrivare al suo dolore, perché il “suo” dolore è suo, le “sue” lacrime sono sue. Lo stesso è di noi: le lacrime, il “mio” dolore è mio, le lacrime sono “mie” e con queste lacrime, con questo dolore mi rivolgo al Signore.

Tutti i dolori degli uomini per Dio sono sacri. Così prega l'orante del salmo 56: «I passi del mio vagare tu li hai contati, nel tuo otre raccogli le mie lacrime: non sono forse scritte nel tuo libro?» (v. 9). Davanti a Dio non siamo degli sconosciuti, o dei numeri. Siamo volti e cuori, conosciuti ad uno ad uno, per nome.

Nei salmi, il credente trova una risposta. Egli sa che, se anche tutte le porte umane fossero sprangate, la porta di Dio è aperta. Se anche tutto il mondo avesse emesso un verdetto di condanna, in Dio c'è salvezza.

“Il Signore ascolta”: qualche volta nella preghiera basta sapere questo. Non sempre i problemi si risolvono. Chi prega non è un illuso: sa che tante questioni della vita di quaggiù rimangono insolute, senza via d'uscita; la sofferenza ci accompagnerà e, superata una battaglia, ce ne saranno altre che ci attendono. Però, se siamo ascoltati, tutto diventa più sopportabile.

La cosa peggiore che può capitare è soffrire nell'abbandono, senza essere ricordati. Da questo ci salva la preghiera. Perché può succedere, e anche spesso, di non capire i disegni di Dio. Ma le nostre grida non ristagnano quaggiù: salgono fino a Lui che ha cuore di Padre, e che piange Lui stesso per ogni figlio e figlia che soffre e che muore. Io vi dirò una cosa: a me fa bene, nei momenti brutti, pensare ai pianti di Gesù, quando pianse guardando Gerusalemme, quando pianse davanti

alla tomba di Lazzaro. Dio ha pianto per me, Dio piange, piange per i nostri dolori. Perché Dio ha voluto farsi uomo – diceva uno scrittore spirituale – per poter piangere. Pensare che Gesù piange con me nel dolore è una consolazione: ci aiuta ad andare avanti. Se rimaniamo nella relazione con Lui, la vita non ci risparmia le sofferenze, ma si apre a un grande orizzonte di bene e si incammina verso il suo compimento. Coraggio, avanti con la preghiera. Gesù sempre è accanto a noi.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 11. La preghiera dei Salmi (II)

Oggi noi dovremmo cambiare un po' il modo di portare avanti questa udienza per il motivo del coronavirus. Voi siete separati, anche con la protezione della mascherina e io sono qui un po' distante e non posso fare quello che faccio sempre, avvicinarmi a voi, perché succede che ogni volta che io mi avvicino, voi venite tutti insieme e si perde la distanza e c'è il pericolo per voi del contagio. Mi dispiace fare questo ma è per la vostra sicurezza. Invece di venire vicino a voi e stringere le mani e salutare, ci salutiamo da lontano, ma sappiate che io sono vicino a voi con il cuore. Spero che voi capiate perché faccio questo. Poi, mentre leggevano i lettori il brano biblico, mi ha attirato l'attenzione quel bambino o bambina che piangeva. E io vedevo la mamma che coccolava e allattava il bambino e ho pensato: "così fa Dio con noi, come quella mamma". Con quanta tenerezza cercava di muovere il bambino, di allattare. Sono delle immagini bellissime. E quando in Chiesa succede questo, quando piange un bambino, si sa che lì c'è la tenerezza di una mamma, come oggi, c'è la tenerezza di una mamma che è il simbolo della tenerezza di Dio con noi. Mai far tacere un bambino che piange in Chiesa, mai, perché è la voce che attira la tenerezza di Dio. Grazie per la tua testimonianza.

Completiamo oggi la catechesi sulla *preghiera dei Salmi*. Anzitutto notiamo che nei Salmi compare spesso una figura negativa, quella dell'"empio", cioè colui o colei che vive come se Dio non ci fosse. È la persona senza alcun riferimento al trascendente, senza alcun freno alla sua arroganza, che non teme giudizi su ciò che pensa e ciò che fa.

Per questa ragione il Salterio presenta la preghiera come la realtà fondamentale della vita. Il riferimento all'assoluto e al trascendente – che i maestri di ascetica chiamano il "sacro timore di Dio" – è ciò che ci rende pienamente umani, è il limite che ci salva da noi stessi, impedendo che ci avventiamo su questa vita in maniera predatoria e vorace. La preghiera è la salvezza dell'essere umano.

Certo, esiste anche una preghiera fasulla, una preghiera fatta solo per essere ammirati dagli altri. Quello o quelli che vanno a Messa soltanto per far vedere che sono cattolici o per far vedere l'ultimo modello che hanno acquistato, o per fare buona figura sociale. Vanno a una preghiera fasulla. Gesù ha ammonito fortemente al riguardo (cfr *Mt* 6,5-6; *Lc* 9,14). Ma quando il vero spirito della preghiera è accolto con sincerità e scende nel cuore, allora essa ci fa contemplare la realtà con gli occhi stessi di Dio.

Quando si prega, ogni cosa acquista "spessore". Questo è curioso nella preghiera, forse incominciamo in una cosa sottile ma nella preghiera quella cosa acquista spessore, acquista peso, come se Dio la prende in mano e la trasforma. Il peggior servizio che si possa rendere, a Dio e anche all'uomo, è di pregare stancamente, in maniera abitudinaria. Pregare come i pappagalli. No, si prega con il cuore. La preghiera è il centro della vita. Se c'è la preghiera, anche il fratello, la sorella,

anche il nemico, diventa importante. Un antico detto dei primi monaci cristiani così recita: «Beato il monaco che, dopo Dio, considera tutti gli uomini come Dio» (Evagrio Pontico, *Trattato sulla preghiera*, n. 123). Chi adora Dio, ama i suoi figli. Chi rispetta Dio, rispetta gli esseri umani.

Per questo, la preghiera non è un calmante per attenuare le ansietà della vita; o, comunque, una preghiera di tal genere non è sicuramente cristiana. Piuttosto la preghiera responsabilizza ognuno di noi. Lo vediamo chiaramente nel “Padre nostro”, che Gesù ha insegnato ai suoi discepoli.

Per imparare questo modo di pregare, il Salterio è una grande scuola. Abbiamo visto come i salmi non usino sempre parole raffinate e gentili, e spesso portino impresse le cicatrici dell’esistenza. Eppure, tutte queste preghiere sono state usate prima nel Tempio di Gerusalemme e poi nelle sinagoghe; anche quelle più intime e personali. Così si esprime il *Catechismo della Chiesa Cattolica*: «Le espressioni multiformi della preghiera dei salmi nascono ad un tempo nella liturgia del Tempio e nel cuore dell’uomo» (n. 2588). E così la preghiera personale attinge e si alimenta da quella del popolo d’Israele, prima, e da quella del popolo della Chiesa, poi.

Anche i salmi in prima persona singolare, che confidano i pensieri e i problemi più intimi di un individuo, sono patrimonio collettivo, fino ad essere pregati da tutti e per tutti. La preghiera dei cristiani ha questo “respiro”, questa “tensione” spirituale che tiene insieme il tempio e il mondo. La preghiera può iniziare nella penombra di una navata, ma poi termina la sua corsa per le strade della città. E viceversa, può germogliare durante le occupazioni quotidiane e trovare compimento nella liturgia. Le porte delle chiese non sono barriere, ma “membrane” permeabili, disponibili a raccogliere il grido di tutti.

Nella preghiera del Salterio il mondo è sempre presente. I salmi, ad esempio, danno voce alla promessa divina di salvezza dei più deboli: «Per l’oppressione dei miseri e il gemito dei poveri, ecco, mi alzerò – dice il Signore –; metterò in salvo chi è disprezzato» (12,6). Oppure ammoniscono sul pericolo delle ricchezze mondane, perché «l’uomo nella prosperità non comprende, è come gli animali che periscono» (48,21). O, ancora, aprono l’orizzonte allo sguardo di Dio sulla storia: «Il Signore annulla i disegni delle nazioni, rende vani i progetti dei popoli. Ma il disegno del Signore sussiste per sempre, i progetti del suo cuore per tutte le generazioni» (33,10-11).

Insomma, dove c’è Dio, ci dev’essere anche l’uomo. La Sacra Scrittura è categorica: «Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo. Lui sempre va prima di noi. Lui ci aspetta sempre perché ci ama per primo, ci guarda per primo, ci capisce per primo. Lui ci aspetta sempre. Se uno dice: “Io amo Dio” e odia suo fratello, è un bugiardo. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. Se tu preghi tanti rosari al giorno ma poi chiacchieri sugli altri, e poi hai rancore dentro, hai odio contro gli altri, questo è artificio puro, non è verità. E questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche suo fratello» (1 Gv 4,19-21). La Scrittura ammette il caso di una persona che, pur cercando Dio sinceramente, non riesce mai a incontrarlo; ma afferma anche che non si possono mai negare le lacrime dei poveri, pena il non incontrare Dio. Dio non sopporta l’“ateismo” di chi nega l’immagine divina che è impressa in

ogni essere umano. Quell'ateismo di tutti i giorni: io credo in Dio ma con gli altri tengo la distanza e mi permetto di odiare gli altri. Questo è ateismo pratico. Non riconoscere la persona umana come immagine di Dio è un sacrilegio, è un abominio, è la peggior offesa che si può recare al tempio e all'altare.

Cari fratelli e sorelle, la preghiera dei salmi ci aiuti a non cadere nella tentazione dell' "empietà", cioè di vivere, e forse anche di pregare, come se Dio non esistesse, e come se i poveri non esistessero.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 12. Gesù uomo di preghiera

Oggi, in questa udienza, come abbiamo fatto nelle udienze precedenti, io rimarrò qui. A me piacerebbe tanto scendere, salutare ognuno, ma dobbiamo mantenere le distanze, perché se io scendo subito si fa un assembramento per salutare, e questo è contro le cure, le precauzioni che dobbiamo avere davanti a questa “signora” che si chiama Covid e che ci fa tanto male. Per questo, scusatemi se io non scendo a salutarvi: vi saluto da qui ma vi porto tutti nel cuore. E voi, portate nel cuore me e pregate per me. A distanza, si può pregare uno per l’altro; grazie della comprensione.

Nel nostro itinerario di catechesi sulla preghiera, dopo aver percorso l’Antico Testamento, arriviamo ora a Gesù. E Gesù pregava. L’esordio della sua missione pubblica avviene con il battesimo nel fiume Giordano. Gli Evangelisti concordano nell’attribuire importanza fondamentale a questo episodio. Narrano di come tutto il popolo si fosse raccolto *in preghiera*, e specificano come questo radunarsi avesse un chiaro carattere *penitenziale* (cfr Mc 1,5; Mt 3,8). Il popolo andava da Giovanni a farsi battezzare per il perdono dei peccati: c’è un carattere penitenziale, di conversione.

Il primo atto pubblico di Gesù è dunque la partecipazione a una preghiera corale del popolo, una preghiera del popolo che va a farsi battezzare, una preghiera penitenziale, dove tutti si riconoscevano peccatori. Per questo il Battista vorrebbe opporsi, e dice: «Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?» (Mt 3,14). Il Battista capisce chi era Gesù. Ma Gesù insiste: il suo è un atto che obbedisce alla volontà del Padre (v. 15), un atto di solidarietà con la nostra condizione umana. Egli prega con i peccatori del popolo di Dio. Questo mettiamolo in testa: Gesù è il Giusto, non è peccatore. Ma Lui ha voluto scendere fino a noi, peccatori, e Lui prega con noi, e quando noi preghiamo Lui è con noi pregando; Lui è con noi perché è in cielo pregando per noi. Gesù sempre prega con il suo popolo, sempre prega con noi: sempre. Mai preghiamo da soli, sempre preghiamo con Gesù. Non rimane sulla sponda opposta del fiume - “Io sono giusto, voi peccatori” - per marcare la sua diversità e distanza dal popolo disobbediente, ma immerge i suoi piedi nelle stesse acque di purificazione. Si fa come un peccatore. E questa è la grandezza di Dio che inviò il suo Figlio che annientò sé stesso e apparve come un peccatore.

Gesù non è un Dio lontano, e non può esserlo. L’incarnazione lo ha rivelato in modo compiuto e umanamente impensabile. Così, inaugurando la sua missione, Gesù si mette a capofila di un popolo di penitenti, come incaricandosi di aprire una breccia attraverso la quale tutti quanti noi, dopo di Lui, dobbiamo avere il coraggio di passare. Ma la strada, il cammino, è difficile; ma Lui va, aprendo il cammino. Il *Catechismo della Chiesa Cattolica* spiega che questa è la novità della pienezza dei tempi. Dice: «La preghiera filiale, che il Padre aspettava dai suoi figli, è finalmente vissuta dallo stesso Figlio unigenito nella sua umanità, con gli uomini

e per gli uomini» (n. 2599). Gesù prega con noi. Mettiamo questo nella testa e nel cuore: Gesù prega con noi.

In quel giorno, sulle sponde del fiume Giordano, c'è dunque tutta l'umanità, con i suoi aneliti inespressi di preghiera. C'è soprattutto il popolo dei peccatori: quelli che pensavano di non poter essere amati da Dio, quelli che non osavano andare al di là della soglia del tempio, quelli che non pregavano perché non se ne sentivano degni. Gesù è venuto per tutti, anche per loro, e comincia proprio unendosi a loro, capofila.

Soprattutto il Vangelo di Luca mette in evidenza il clima di preghiera in cui è avvenuto il battesimo di Gesù: «Mentre tutto il popolo veniva battezzato e Gesù, ricevuto anche lui il battesimo, stava in preghiera, il cielo si aprì» (3,21). Pregando, Gesù apre la porta dei cieli, e da quella breccia discende lo Spirito Santo. E dall'alto una voce proclama la verità stupenda: «Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento» (v. 22). Questa semplice frase racchiude un immenso tesoro: ci fa intuire qualcosa del mistero di Gesù e del suo cuore sempre rivolto al Padre. Nel turbinio della vita e del mondo che arriverà a condannarlo, anche nelle esperienze più dure e tristi che dovrà sopportare, anche quando sperimenta di non avere un posto dove posare il capo (cfr *Mt* 8,20), anche quando attorno a Lui si scatenano l'odio e la persecuzione, Gesù non è mai senza il rifugio di una dimora: abita eternamente nel Padre.

Ecco la grandezza unica della preghiera di Gesù: lo Spirito Santo prende possesso della sua persona e la voce del Padre attesta che Lui è l'amato, il Figlio in cui Egli pienamente si rispecchia.

Questa preghiera di Gesù, che sulle sponde del fiume Giordano è totalmente personale – e così sarà per tutta la sua vita terrena –, nella Pentecoste diventerà per grazia la preghiera di tutti i battezzati in Cristo. Egli stesso ci ha ottenuto questo dono, e ci invita a pregare così come Lui pregava.

Per questo, se in una sera di orazione ci sentiamo fiacchi e vuoti, se ci sembra che la vita sia stata del tutto inutile, dobbiamo in quell'istante supplicare che la preghiera di Gesù diventi anche la nostra. «Io non posso pregare oggi, non so cosa fare: non me la sento, sono indegno, indegna». In quel momento, occorre affidarsi a Lui perché preghi per noi. Lui in questo momento è davanti al Padre pregando per noi, è l'intercessore; fa vedere al Padre le piaghe, per noi. Abbiamo fiducia in questo! Se noi abbiamo fiducia, udremo allora una voce dal cielo, più forte di quella che sale dai bassifondi di noi stessi, e sentiremo questa voce bisbigliare parole di tenerezza: «Tu sei l'amato di Dio, tu sei figlio, tu sei la gioia del Padre dei cieli». Proprio per noi, per ciascuno di noi echeggia la parola del Padre: anche se fossimo respinti da tutti, peccatori della peggior specie. Gesù non scese nelle acque del Giordano per sé stesso, ma per tutti noi. Era tutto il popolo di Dio che si avvicinava al Giordano per pregare, per chiedere perdono, per fare quel battesimo di penitenza. E come dice quel teologo, si avvicinavano al Giordano «nuda l'anima e nudi i piedi». Così è l'umiltà. Per pregare ci vuole umiltà. Ha aperto i cieli, come Mosè aveva aperto le acque del mar Rosso, perché tutti noi potessimo transitare dietro di Lui. Gesù ci ha regalato la sua stessa preghiera, che è il suo dialogo d'amore con il Padre. Ce lo ha donato come un seme della Trinità, che vuole attecchire nel nostro cuore. Accogliamolo! Accogliamo questo dono, il



dono della preghiera. Sempre con Lui. E non sbaglieremo.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 13. Gesù maestro di preghiera

Purtroppo siamo dovuti tornare a questa udienza in Biblioteca e questo per difenderci dai contagi del Covid. Questo ci insegna pure che dobbiamo essere molto attenti alle prescrizioni delle Autorità, siano le Autorità politiche che le autorità Sanitarie per difenderci da questa pandemia. Offriamo al Signore questa distanza tra noi, per il bene di tutti e pensiamo, pensiamo tanto agli ammalati, a coloro che entrano negli ospedali già come scarti, pensiamo ai medici, agli infermieri, le infermiere, ai volontari, a tanta gente che lavora con gli ammalati in questo momento: essi rischiano la vita ma lo fanno per amore del prossimo, come una vocazione. Preghiamo per loro.

Durante la sua vita pubblica, Gesù fa costantemente ricorso alla forza della preghiera. I Vangeli ce lo mostrano quando si ritira in luoghi appartati a pregare. Si tratta di osservazioni sobrie e discrete, che lasciano solo immaginare quei dialoghi oranti. Esse testimoniano però chiaramente che, anche nei momenti di maggiore dedizione ai poveri e ai malati, Gesù non tralasciava mai il suo dialogo intimo con il Padre. Quanto più era immerso nei bisogni della gente, tanto più sentiva la necessità di riposare nella Comunione trinitaria, di tornare con il Padre e lo Spirito.

Nella vita di Gesù c'è dunque un segreto, nascosto agli occhi umani, che rappresenta il fulcro di tutto. La preghiera di Gesù è una realtà misteriosa, di cui intuiamo solo qualcosa, ma che permette di leggere nella giusta prospettiva l'intera sua missione. In quelle ore solitarie – prima dell'alba o nella notte – Gesù si immerge nella sua intimità con il Padre, vale a dire nell'Amore di cui ogni anima ha sete. È quello che emerge fin dai primi giorni del suo ministero pubblico.

Un sabato, ad esempio, la cittadina di Cafarnao si trasforma in un “ospedale da campo”: dopo il tramonto del sole portano a Gesù tutti i malati, e Lui li guarisce. Però, prima dell'alba, Gesù scompare: si ritira in un luogo solitario e prega. Simone e gli altri lo cercano e quando lo trovano gli dicono: “Tutti ti cercano!”. Cosa risponde Gesù?: “Devo andare a predicare negli altri villaggi; per questo sono venuto” (cfr Mc 1,35-38). Sempre Gesù è un po' oltre, oltre nella preghiera con il Padre e oltre, in altri villaggi, altri orizzonti per andare a predicare, altri popoli.

È la preghiera *il timone che guida la rotta* di Gesù. A dettare le tappe della sua missione non sono i successi, non è il consenso, non è quella frase seducente “tutti ti cercano”. A tracciare il cammino di Gesù è la via meno comoda, che però obbedisce all'ispirazione del Padre, che Gesù ascolta e accoglie nella sua preghiera solitaria.

Il *Catechismo* afferma: «Quando Gesù prega, già ci insegna a pregare» (n. 2607). Perciò, dall'esempio di Gesù possiamo ricavare alcune *caratteristiche della preghiera cristiana*.

Anzitutto essa possiede un primato: è *il primo desiderio della giornata*, qualcosa che si pratica all'alba, prima che il mondo si risvegli. Essa restituisce un'anima a ciò che altrimenti resterebbe senza respiro. Un giorno vissuto senza preghiera rischia di trasformarsi in un'esperienza fastidiosa, o noiosa: tutto quello che ci capita potrebbe per noi volgersi in un mal sopportato e cieco destino. Gesù invece educa all'obbedienza alla realtà e dunque all'ascolto. La preghiera è anzitutto ascolto e incontro con Dio. I problemi di tutti i giorni, allora, non diventano ostacoli, ma appelli di Dio stesso ad ascoltare e incontrare chi ci sta di fronte. Le prove della vita si mutano così in occasioni per crescere nella fede e nella carità. Il cammino quotidiano, comprese le fatiche, acquista la prospettiva di una "vocazione". La preghiera ha il potere di trasformare in bene ciò che nella vita sarebbe altrimenti una condanna; la preghiera ha il potere di aprire un orizzonte grande alla mente e di allargare il cuore.

In secondo luogo, la preghiera è un'arte da praticare *con insistenza*. Gesù stesso ci dice: bussate, bussate, bussate. Tutti siamo capaci di preghiere episodiche, che nascono dall'emozione di un momento; ma Gesù ci educa a un altro tipo di preghiera: quella che conosce una disciplina, un esercizio, e viene assunta entro una regola di vita. Una preghiera perseverante produce una trasformazione progressiva, rende forti nei periodi di tribolazione, dona la grazia di essere sostenuti da Colui che ci ama e ci protegge sempre.

Un'altra caratteristica della preghiera di Gesù è *la solitudine*. Chi prega non evade dal mondo, ma predilige i luoghi deserti. Là, nel silenzio, possono emergere tante voci che nascondiamo nell'intimo: i desideri più rimossi, le verità che ci ostiniamo a soffocare e così via. E, soprattutto, nel silenzio parla Dio. Ogni persona ha bisogno di uno spazio per sé stessa, dove coltivare la propria vita interiore, dove le azioni ritrovano un senso. Senza vita interiore diventiamo superficiali, agitati, ansiosi – l'ansia come ci fa male! Per questo dobbiamo andare alla preghiera; senza vita interiore sfuggiamo dalla realtà, e anche sfuggiamo da noi stessi, siamo uomini e donne sempre in fuga.

Infine, la preghiera di Gesù è il luogo dove si percepisce che *tutto viene da Dio e a Lui ritorna*. A volte noi esseri umani ci crediamo padroni di tutto, oppure al contrario perdiamo ogni stima di noi stessi, andiamo da una parte all'altra. La preghiera ci aiuta a ritrovare la giusta dimensione, nella relazione con Dio, nostro Padre, e con tutto il creato. E la preghiera di Gesù infine è abbandonarsi nelle mani del Padre, come Gesù nell'orto degli ulivi, in quell'angoscia: "Padre se è possibile ..., ma si faccia la tua volontà". L'abbandono nelle mani del Padre. È bello quando noi stiamo agitati, un po' preoccupati e lo Spirito Santo ci trasforma da dentro e ci porta a questo abbandono nelle mani del Padre: "Padre, si faccia la tua volontà".

Cari fratelli e sorelle, riscopriamo, nel Vangelo, Gesù Cristo come maestro di preghiera, e mettiamoci alla sua scuola. Vi assicuro che troveremo la gioia e la pace.

[Torna ai contenuti](#)

## 14. La preghiera perseverante

Continuiamo le catechesi sulla preghiera. Qualcuno mi ha detto: “Lei parla troppo sulla preghiera. Non è necessario”. Sì, è necessario. Perché se noi non preghiamo, non avremo la forza per andare avanti nella vita. La preghiera è come l’ossigeno della vita. La preghiera è attirare su di noi la presenza dello Spirito Santo che ci porta sempre avanti. Per questo, io parlo tanto sulla preghiera.

Gesù ha dato esempio di una preghiera continua, praticata *con perseveranza*. Il dialogo costante con il Padre, nel silenzio e nel raccoglimento, è il fulcro di tutta la sua missione. I Vangeli ci riportano anche le sue esortazioni ai discepoli, perché preghino con insistenza, senza stancarsi. Il *Catechismo* ricorda le tre parabole contenute nel Vangelo di Luca che sottolineano questa caratteristica dell’orazione (cfr CCC, 2613) di Gesù.

La preghiera dev’essere anzitutto *tenace*: come il personaggio della parabola che, dovendo accogliere un ospite arrivato all’improvviso, in piena notte va a bussare da un amico e gli chiede del pane. L’amico risponde “no!”, perché è già a letto, ma lui insiste e insiste finché non lo costringe ad alzarsi e a dargli il pane (cfr Lc 11,5-8). Una richiesta tenace. Ma Dio è più paziente di noi, e chi bussa con fede e perseveranza alla porta del suo cuore non rimane deluso. Dio sempre risponde. Sempre. Il nostro Padre sa bene di cosa abbiamo bisogno; l’insistenza non serve a informarlo o a convincerlo, ma serve ad alimentare in noi il desiderio e l’attesa.

La seconda parabola è quella della vedova che si rivolge al giudice perché l’aiuti a ottenere giustizia. Questo giudice è corrotto, è un uomo senza scrupoli, ma alla fine, esasperato dall’insistenza della vedova, si decide ad accontentarla (cfr Lc 18,1-8). E pensa: “Ma, è meglio che le risolva il problema e me la tolgo di dosso, e non che continuamente venga a lamentarsi davanti a me”. Questa parabola ci fa capire che la fede non è lo slancio di un momento, ma una disposizione coraggiosa a invocare Dio, anche a “discutere” con Lui, senza rassegnarsi davanti al male e all’ingiustizia.

La terza parabola presenta un fariseo e un pubblicano che vanno al Tempio a pregare. Il primo si rivolge a Dio vantandosi dei suoi meriti; l’altro si sente indegno anche solo di entrare nel santuario. Dio però non ascolta la preghiera del primo, cioè dei superbi, mentre esaudisce quella degli umili (cfr Lc 18,9-14). Non c’è vera preghiera senza spirito di umiltà. È proprio l’umiltà che ci porta a chiedere nella preghiera.

L’insegnamento del Vangelo è chiaro: si deve pregare sempre, anche quando tutto sembra vano, quando Dio ci appare sordo e muto e ci pare di perdere tempo. Anche se il cielo si offusca, il cristiano non smette di pregare. La sua orazione va di pari passo con la fede. E la fede, in tanti giorni della nostra vita, può sembrare un’illusione, una fatica sterile. Ci sono dei momenti bui, nella nostra vita e in quei momenti la fede sembra un’illusione. Ma praticare la preghiera significa anche

accettare questa fatica. “Padre, io vado a pregare e non sento nulla ... mi sento così, con il cuore asciutto, con il cuore arido”. Ma dobbiamo andare avanti, con questa fatica dei momenti brutti, dei momenti che non sentiamo nulla. Tanti santi e sante hanno sperimentato la notte della fede e il silenzio di Dio – quando noi bussiamo e Dio non risponde – e questi santi sono stati perseveranti.

In queste notti della fede, chi prega non è mai solo. Gesù infatti non è solo testimone e maestro di preghiera, è di più. Egli ci accoglie *nella sua preghiera*, perché noi possiamo pregare in Lui e attraverso di Lui. E questo è opera dello Spirito Santo. È per questa ragione che il Vangelo ci invita a pregare il Padre nel nome di Gesù. San Giovanni riporta queste parole del Signore: «Qualunque cosa chiederete nel mio nome, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio» (14,13). E il *Catechismo* spiega che «la certezza di essere esauditi nelle nostre suppliche è fondata sulla preghiera di Gesù» (n. 2614). Essa dona le ali che la preghiera dell'uomo ha sempre desiderato di possedere.

Come non ricordare qui le parole del salmo 91, cariche di fiducia, sgorgate da un cuore che spera tutto da Dio: «Ti coprirà con le sue penne, sotto le sue ali troverai rifugio; la sua fedeltà ti sarà scudo e corazza. Non temerai il terrore della notte né la freccia che vola di giorno, la peste che vaga nelle tenebre, lo sterminio che devasta a mezzogiorno» (vv. 4-6). È in Cristo che si compie questa stupenda preghiera, è in Lui che essa trova la sua piena verità. Senza Gesù, le nostre preghiere rischierebbero di ridursi a degli sforzi umani, destinati il più delle volte al fallimento. Ma Lui ha preso su di sé ogni grido, ogni gemito, ogni giubilo, ogni supplica... ogni preghiera umana. E non dimentichiamo lo Spirito Santo che prega in noi; è Colui che ci porta a pregare, ci porta da Gesù. È il dono che il Padre e il Figlio ci hanno dato per procedere all'incontro di Dio. E lo Spirito Santo, quando noi preghiamo, è lo Spirito Santo che prega nei nostri cuori.

Cristo è tutto per noi, anche nella nostra vita di preghiera. Lo diceva Sant'Agostino con un'espressione illuminante, che troviamo anche nel *Catechismo*: 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» (n. 2616). Ed è per questo che il cristiano che prega non teme nulla, si affida allo Spirito Santo, che è stato dato a noi come dono e che prega in noi, suscitando la preghiera. Che sia lo stesso Spirito Santo, Maestro di orazione, a insegnarci la strada della preghiera.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 15. La Vergine Maria donna orante

Nel nostro cammino di catechesi sulla preghiera, oggi incontriamo *la Vergine Maria*, come *donna orante*. La Madonna pregava. Quando ancora il mondo la ignora, quando è una semplice ragazza promessa sposa di un uomo della casa di Davide, Maria prega. Possiamo immaginare la giovane di Nazareth raccolta nel silenzio, in continuo dialogo con Dio, che presto le avrebbe affidato la sua missione. Lei è già piena di grazia e immacolata fin dalla concezione, ma ancora non sa nulla della sua sorprendente e straordinaria vocazione e del mare tempestoso che dovrà solcare. Una cosa è certa: Maria appartiene alla grande schiera di quegli umili di cuore che gli storici ufficiali non inseriscono nei loro libri, ma con i quali Dio ha preparato la venuta del suo Figlio.

Maria non dirige autonomamente la sua vita: aspetta che Dio prenda le redini del suo cammino e la guidi dove Egli vuole. È docile, e con questa sua disponibilità predispone i grandi avvenimenti che coinvolgono Dio nel mondo. Il *Catechismo* ci ricorda la sua presenza costante e premurosa nel disegno benevolo del Padre e lungo il corso della vita di Gesù (cfr CCC, 2617-2618).

Maria è in preghiera, quando l'arcangelo Gabriele viene a portarle l'annuncio a Nazareth. Il suo "Eccomi", piccolo e immenso, che in quel momento fa sobbalzare di gioia l'intera creazione, era stato preceduto nella storia della salvezza da tanti altri "eccomi", da tante obbedienze fiduciose, da tante disponibilità alla volontà di Dio. Non c'è modo migliore di pregare che mettersi come Maria in un atteggiamento di apertura, di cuore aperto a Dio: "Signore, quello che Tu vuoi, quando Tu vuoi e come Tu vuoi". Cioè, il cuore aperto alla volontà di Dio. E Dio sempre risponde. Quanti credenti vivono così la loro preghiera! Quelli che sono più umili di cuore, pregano così: con l'umiltà essenziale, diciamo così; con umiltà semplice: "Signore, quello che Tu vuoi, quando Tu vuoi e come Tu vuoi". E questi pregano così, non arrabbiandosi perché le giornate sono piene di problemi, ma andando incontro alla realtà e sapendo che nell'amore umile, nell'amore offerto in ogni situazione, noi diventiamo strumenti della grazia di Dio. Signore, quello che Tu vuoi, quando Tu vuoi e come Tu vuoi. Una preghiera semplice, ma è mettere la nostra vita nelle mani del Signore: che sia Lui a guidarci. Tutti possiamo pregare così, quasi senza parole.

La preghiera sa ammansire l'inquietudine: ma, noi siamo inquieti, sempre vogliamo le cose prima di chiederle e le vogliamo subito. Questa inquietudine ci fa male, e la preghiera sa ammansire l'inquietudine, sa trasformarla in disponibilità. Quando sono inquieto, prego e la preghiera mi apre il cuore e mi fa disponibile alla volontà di Dio. La Vergine Maria, in quei pochi istanti dell'Annunciazione, ha saputo respingere la paura, pur presagendo che il suo "sì" le avrebbe procurato delle prove molto dure. Se nella preghiera comprendiamo che ogni giorno donato da Dio è una chiamata, allora allarghiamo il cuore e accogliamo tutto. Si impara a dire: "Quello che Tu vuoi, Signore. Promettimi solo che sarai presente ad ogni

passo del mio cammino”. Questo è l’importante: chiedere al Signore la sua presenza a ogni passo del nostro cammino: che non ci lasci soli, che non ci abbandoni nella tentazione, che non ci abbandoni nei momenti brutti. Quel finale del Padre Nostro è così: la grazia che Gesù stesso ci ha insegnato di chiedere al Signore.

Maria accompagna in preghiera tutta la vita di Gesù, fino alla morte e alla risurrezione; e alla fine continua, e accompagna i primi passi della Chiesa nascente (cfr *At 1,14*). Maria prega con i discepoli che hanno attraversato lo scandalo della croce. Prega con Pietro, che ha ceduto alla paura e ha pianto per il rimorso. Maria è lì, con i discepoli, in mezzo agli uomini e alle donne che suo Figlio ha chiamato a formare la sua Comunità. Maria non fa il sacerdote tra loro, no! È la Madre di Gesù che prega con loro, in comunità, come una della comunità. Prega con loro e prega per loro. E, nuovamente, la sua preghiera precede il futuro che sta per compiersi: per opera dello Spirito Santo è diventata Madre di Dio, e per opera dello Spirito Santo, diventa Madre della Chiesa. Pregando con la Chiesa nascente diventa Madre della Chiesa, accompagna i discepoli nei primi passi della Chiesa nella preghiera, aspettando lo Spirito Santo. In silenzio, sempre in silenzio. La preghiera di Maria è silenziosa. Il Vangelo ci racconta soltanto una preghiera di Maria: a Cana, quando chiede a suo Figlio, per quella povera gente, che sta per fare una figuraccia nella festa. Ma, immaginiamo: fare una festa di nozze e finirla con del latte perché non c’era il vino! Ma che figuraccia! E Lei, prega e chiede al Figlio di risolvere quel problema. La presenza di Maria è per se stessa preghiera, e la sua presenza tra i discepoli nel Cenacolo, aspettando lo Spirito Santo, è in preghiera. Così Maria partorisce la Chiesa, è Madre della Chiesa. Il *Catechismo* spiega: «Nella fede della sua umile serve il Dono di Dio – cioè lo Spirito Santo – trova l’accoglienza che fin dall’inizio dei tempi aspettava» (*CCC*, 2617).

Nella Vergine Maria, la naturale intuizione femminile viene esaltata dalla sua singolarissima unione con Dio nella preghiera. Per questo, leggendo il Vangelo, notiamo che ella sembra qualche volta scomparire, per poi riaffiorare nei momenti cruciali: Maria è aperta alla voce di Dio che guida il suo cuore, che guida i suoi passi là dove c’è bisogno della sua presenza. Presenza silenziosa di madre e di discepola. Maria è presente perché è Madre, ma è anche presente perché è la prima discepola, quella che ha imparato meglio le cose di Gesù. Maria non dice mai: “Venite, io risolverò le cose”. Ma dice: “Fate quello che Lui vi dirà”, sempre indicando con il dito Gesù. Questo atteggiamento è tipico del discepolo, e lei è la prima discepola: prega come Madre e prega come discepola.

«Maria custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore» (*Lc 2,19*). Così l’evangelista Luca ritrae la Madre del Signore nel Vangelo dell’infanzia. Tutto ciò che le capita intorno finisce con l’averne un riflesso nel profondo del suo cuore: i giorni pieni di gioia, come i momenti più bui, quando anche lei fatica a comprendere per quali strade debba passare la Redenzione. Tutto finisce nel suo cuore, perché venga passato al vaglio della preghiera e da essa trasfigurato. Che si tratti dei doni dei Magi, oppure della fuga in Egitto, fino a quel tremendo venerdì di passione: tutto la Madre custodisce e porta nel suo dialogo con Dio. Qualcuno ha paragonato il cuore di Maria a una perla di incomparabile splendore, formata e levigata dalla paziente accoglienza della volontà di Dio attraverso i misteri di Gesù meditati in preghiera. Che bello se anche noi potremo assomigliare un po’ alla nostra Madre! Con il cuore aperto alla Parola di Dio, con il cuore silenzioso, con il



cuore obbediente, con il cuore che sa ricevere la Parola di Dio e la lascia crescere come un seme del bene della Chiesa.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 16. La preghiera della Chiesa nascente

I primi passi della Chiesa nel mondo sono stati scanditi dalla preghiera. Gli scritti apostolici e la grande narrazione degli *Atti degli Apostoli* ci restituiscono l'immagine di una Chiesa in cammino, una Chiesa operosa, che però trova nelle riunioni di preghiera la base e l'impulso per l'azione missionaria. L'immagine della primitiva Comunità di Gerusalemme è punto di riferimento per ogni altra esperienza cristiana. Scrive Luca nel Libro degli Atti: «Erano perseveranti nell'insegnamento degli apostoli e nella comunione, nello spezzare il pane e nelle preghiere» (2,42). La comunità persevera nella preghiera.

Troviamo qui quattro caratteristiche essenziali della vita ecclesiale: l'ascolto dell'insegnamento degli apostoli, primo; secondo, la custodia della comunione reciproca; terzo, la frazione del pane e, quarto, la preghiera. Esse ci ricordano che l'esistenza della Chiesa ha senso se resta saldamente unita a Cristo, cioè nella comunità, nella sua Parola, nell'Eucaristia e nella preghiera. È il modo di unirci, noi, a Cristo. La predicazione e la catechesi testimoniano le parole e i gesti del Maestro; la ricerca costante della comunione fraterna preserva da egoismi e particolarismi; la frazione del pane realizza il sacramento della presenza di Gesù in mezzo a noi: Lui non sarà mai assente, nell'Eucaristia è proprio Lui. Lui vive e cammina con noi. E infine la preghiera, che è lo spazio del dialogo con il Padre, mediante Cristo nello Spirito Santo.

Tutto ciò che nella Chiesa cresce fuori da queste “coordinate”, è privo di fondamento. Per discernere una situazione dobbiamo chiederci come, in questa situazione, ci sono queste quattro coordinate: la predicazione, la ricerca costante della comunione fraterna, la carità, la frazione del pane – cioè la vita eucaristica – e la preghiera. Qualsiasi situazione dev'essere valutata alla luce di queste quattro coordinate. Quello che non entra in queste coordinate è privo di ecclesialità, non è ecclesiale. È Dio che fa la Chiesa, non il clamore delle opere. La Chiesa non è un mercato; la Chiesa non è un gruppo di imprenditori che vanno avanti con questa impresa nuova. La Chiesa è opera dello Spirito Santo, che Gesù ci ha inviato per radunarci. La Chiesa è proprio il lavoro dello Spirito nella comunità cristiana, nella vita comunitaria, nell'Eucaristia, nella preghiera, sempre. E tutto quello che cresce fuori da queste coordinate è privo di fondamento, è come una casa costruita sulla sabbia (cfr *Mt* 7,24-27). È Dio che fa la Chiesa, non il clamore delle opere. È la parola di Gesù che riempie di senso i nostri sforzi. È nell'umiltà che si costruisce il futuro del mondo.

A volte, sento una grande tristezza quando vedo qualche comunità che, con buona volontà, sbaglia la strada perché pensa di fare la Chiesa in raduni, come se fosse un partito politico: la maggioranza, la minoranza, cosa pensa questo, quello, l'altro... “Questo è come un Sinodo, una strada sinodale che noi dobbiamo fare”. Io mi domando: dov'è lo Spirito Santo, lì? Dov'è la preghiera? Dov'è l'amore comunitario? Dov'è l'Eucaristia? Senza queste quattro coordinate, la Chiesa

diventa una società umana, un partito politico – maggioranza, minoranza – i cambiamenti si fanno come se fosse una ditta, per maggioranza o minoranza... Ma non c'è lo Spirito Santo. E la presenza dello Spirito Santo è proprio garantita da queste quattro coordinate. Per valutare una situazione, se è ecclesiale o non è ecclesiale, domandiamoci se ci sono queste quattro coordinate: la vita comunitaria, la preghiera, l'Eucaristia...[la predicazione], come si sviluppa la vita in queste quattro coordinate. Se manca questo, manca lo Spirito, e se manca lo Spirito noi saremo una bella associazione umanitaria, di beneficenza, bene, bene, anche un partito, diciamo così, ecclesiale, ma non c'è la Chiesa. E per questo la Chiesa non può crescere per queste cose: cresce non per proselitismo, come qualsiasi ditta, cresce per attrazione. E chi muove l'attrazione? Lo Spirito Santo. Non dimentichiamo mai questa parola di Benedetto XVI: "La Chiesa non cresce per proselitismo, cresce per attrazione". Se manca lo Spirito Santo, che è quello che attrae a Gesù, lì non c'è la Chiesa. C'è un bel club di amici, bene, con buone intenzioni, ma non c'è la Chiesa, non c'è sinodalità.

Leggendo gli Atti degli Apostoli scopriamo allora come il potente motore dell'evangelizzazione siano le *riunioni di preghiera*, dove chi partecipa sperimenta dal vivo la presenza di Gesù ed è toccato dallo Spirito. I membri della prima comunità – ma questo vale sempre, anche per noi oggi – percepiscono che la storia dell'incontro con Gesù non si è fermata al momento dell'Ascensione, ma continua nella loro vita. Raccontando ciò che ha detto e fatto il Signore – l'ascolto della Parola – pregando per entrare in comunione con Lui, tutto diventa vivo. La preghiera infonde luce e calore: il dono dello Spirito fa nascere in loro il fervore.

A questo proposito, il *Catechismo* ha un'espressione molto densa. Dice così: «Lo Spirito Santo [...] ricorda Cristo alla sua Chiesa orante, la conduce anche alla Verità tutta intera e suscita nuove formulazioni, le quali esprimeranno l'insondabile Mistero di Cristo, che opera nella vita, nei sacramenti e nella missione della sua Chiesa» (n. 2625). Ecco l'opera dello Spirito nella Chiesa: *ricordare Gesù*. Gesù stesso lo ha detto: Lui vi insegnerà e vi ricorderà. La missione è *ricordare Gesù*, ma non come un esercizio mnemonico. I cristiani, camminando sui sentieri della missione, ricordano Gesù mentre lo rendono nuovamente presente; e da Lui, dal suo Spirito, ricevono la "spinta" per andare, per annunciare, per servire. Nella preghiera il cristiano si immerge nel mistero di Dio, che ama ogni uomo, quel Dio che desidera che il Vangelo sia predicato a tutti. Dio è Dio per tutti, e in Gesù ogni muro di separazione è definitivamente crollato: come dice san Paolo, Lui è la nostra pace, cioè «colui che di due ha fatto una cosa sola» (*Ef* 2,14). Gesù ha fatto l'unità.

Così la vita della Chiesa primitiva è ritmata da un continuo susseguirsi di celebrazioni, convocazioni, tempi di preghiera sia comunitaria sia personale. Ed è lo Spirito che concede forza ai predicatori che si mettono in viaggio, e che per amore di Gesù solcano mari, affrontano pericoli, si sottomettono a umiliazioni.

Dio dona amore, Dio chiede amore. È questa la radice mistica di tutta la vita credente. I primi cristiani in preghiera, ma anche noi che veniamo parecchi secoli dopo, viviamo tutti la medesima esperienza. Lo Spirito anima ogni cosa. E ogni cristiano che non ha paura di dedicare tempo alla preghiera può fare proprie le parole dell'apostolo Paolo: «Questa vita, che io vivo nel corpo, la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha consegnato se stesso per me» (*Gal* 2,20). La

preghiera ti fa conscio di questo. Solo nel silenzio dell'adorazione si sperimenta tutta la verità di queste parole. Dobbiamo riprendere il senso dell'adorazione. Adorare, adorare Dio, adorare Gesù, adorare lo Spirito. Il Padre, il Figlio e lo Spirito: adorare. In silenzio. La preghiera dell'adorazione è la preghiera che ci fa riconoscere Dio come inizio e fine di tutta la storia. E questa preghiera è il fuoco vivo dello Spirito che dà forza alla testimonianza e alla missione. Grazie.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 17. La benedizione

Oggi ci soffermiamo su una dimensione essenziale della preghiera: la *benedizione*. Continuiamo le riflessioni sulla preghiera. Nei racconti della creazione (cfr *Gen* 1-2) Dio continuamente benedice la vita, sempre. Benedice gli animali (1,22), benedice l'uomo e la donna (1,28), infine benedice il sabato, giorno del riposo e del godimento di tutta la creazione (2,3). È Dio che benedice. Nelle prime pagine della Bibbia è un continuo ripetersi di benedizioni. Dio benedice, ma anche gli uomini benedicono, e presto si scopre che la benedizione possiede una forza speciale, che accompagna per tutta la vita chi la riceve, e dispone il cuore dell'uomo a lasciarsi cambiare da Dio (Conc. Ecum. Vat. II, Cost. *Sacrosanctum Concilium*, 61).

All'inizio del mondo c'è dunque Dio che "dice-bene", bene-dice, dice-bene. Egli vede che ogni opera delle sue mani è buona e bella, e quando arriva all'uomo, e la creazione si compie, riconosce che è «molto buona» (*Gen* 1,31). Da lì a poco quella bellezza che Dio ha impresso nella sua opera si altererà, e l'essere umano diventerà una creatura degenerare, capace di diffondere nel mondo il male e la morte; ma nulla potrà mai cancellare la prima impronta di Dio, un'impronta di bontà che Dio ha posto nel mondo, nella natura umana, in tutti noi: la capacità di benedire e il fatto di essere benedetti. Dio non ha sbagliato con la creazione e neppure con la creazione dell'uomo. La *speranza del mondo* risiede completamente *nella benedizione di Dio*: Lui continua a *volerci-bene*, Lui per primo, come dice il poeta Péguy (*Il portico del mistero della seconda virtù*, Jaka Book, Milano 1997), continua a sperare il nostro bene.

La grande benedizione di Dio è Gesù Cristo, è il gran dono di Dio, il suo Figlio. È una benedizione per tutta l'umanità, è una benedizione che ci ha salvato tutti. Lui è la Parola eterna con la quale il Padre ci ha benedetto «mentre eravamo ancora peccatori» (*Rm* 5,8) dice san Paolo: Parola fatta carne e offerta per noi sulla croce.

San Paolo proclama con commozione il disegno d'amore di Dio e dice così: «Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo. In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità, predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo, secondo il disegno d'amore della sua volontà, a lode dello splendore della sua grazia, di cui ci ha gratificati nel Figlio amato» (*Ef* 1,3-6). Non c'è peccato che possa cancellare completamente l'immagine del Cristo presente in ciascuno di noi. Nessun peccato può cancellare quell'immagine che Dio ha dato a noi. L'immagine di Cristo. La può deturpare, ma non sottrarla alla misericordia di Dio. Un peccatore può rimanere nei suoi errori per tanto tempo, ma Dio pazienta fino all'ultimo, sperando che alla fine quel cuore si apra e cambi. Dio è come un buon padre e come una buona madre, anche Lui è una buona madre: non smettono mai di amare il loro figlio, per quanto possa sbagliare, sempre. Mi viene in mente quelle tante volte che ho

visto la gente fare la fila per entrare in carcere. Tante mamme in fila per entrare e vedere il loro figlio carcerato: non smettono di amare il figlio e loro sanno che la gente che passa nel bus pensa “Ah, questa è la mamma del carcerato”. Eppure non hanno vergogna di questo, o meglio, hanno vergogna ma vanno avanti, perché è più importante il figlio della vergogna. Così noi per Dio siamo più importanti di tutti i peccati che noi possiamo fare, perché Lui è padre, è madre, è amore puro, Lui ci ha benedetto per sempre. E non smetterà mai di benedirci.

Un'esperienza forte è quella di leggere questi testi biblici di benedizione in un carcere, o in una comunità di recupero. Far sentire a quelle persone che rimangono benedette nonostante i loro gravi errori, che il Padre celeste continua a volere il loro bene e a sperare che si aprano finalmente al bene. Se perfino i loro parenti più stretti li hanno abbandonati perché ormai li giudicano irrecuperabili, per Dio sono sempre figli. Dio non può cancellare in noi l'immagine di figlio, ognuno di noi è figlio, è figlia. A volte si vedono accadere dei miracoli: uomini e donne che rinascono. Perché trovano questa benedizione che li ha unti come figli. Perché la grazia di Dio cambia la vita: ci prende come siamo, ma non ci lascia mai come siamo.

Pensiamo a ciò che ha fatto Gesù con Zaccheo (cfr Lc 19,1-10) per esempio. Tutti vedevano in lui il male; Gesù invece vi scorge uno spiraglio di bene, e da lì, dalla sua curiosità di vedere Gesù, fa passare la misericordia che salva. Così è cambiato dapprima il cuore e poi la vita di Zaccheo. Nelle persone reiette e rifiutate, Gesù vedeva l'indelebile benedizione del Padre. Zaccheo è un peccatore pubblico, ha fatto tante cose brutte, ma Gesù vedeva quel segno indelebile della benedizione del Padre e da lì la sua compassione. Quella frase che si ripete tanto nel Vangelo, “ne ebbe compassione”, e quella compassione lo porta ad aiutarlo e a cambiargli il cuore. Di più, è arrivato a identificare sé stesso con ogni persona bisognosa (cfr Mt 25,31-46). Nel brano del “protocollo” finale sul quale tutti noi saremo giudicati, Matteo 25, Gesù dice: “Io ero affamato, io ero nudo, io ero in carcere, io ero in ospedale, io ero lì...”.

A Dio che benedice, anche noi rispondiamo *benedicendo* - Dio ci ha insegnato a benedire e noi dobbiamo benedire -: è la preghiera di *lode*, *diadorazione*, *diringraziamento*. Il *Catechismo* scrive: «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» (n. 2626). La preghiera è gioia e riconoscenza. Dio non ha aspettato che ci convertissimo per cominciare ad amarci, ma lo ha fatto molto prima, quando eravamo ancora nel peccato.

Non possiamo solo benedire questo Dio che ci benedice, dobbiamo benedire tutto in Lui, tutta la gente, benedire Dio e benedire i fratelli, benedire il mondo: questa è la radice della mitezza cristiana, la capacità di sentirsi benedetti e la capacità di benedire. Se tutti noi facessimo così, sicuramente non esisterebbero le guerre. Questo mondo ha bisogno di benedizione e noi possiamo dare la benedizione e ricevere la benedizione. Il Padre ci ama. E a noi resta solo la gioia di benedirlo e la gioia di ringraziarlo, e di imparare da Lui a non maledire, ma benedire. E qui soltanto una parola per la gente che è abituata a maledire, la gente che sempre ha in bocca, anche in cuore, una parola brutta, una maledizione. Ognuno di noi può pensare: io ho questa abitudine di maledire così? E chiedere al Signore la grazia di cambiare questa abitudine perché noi abbiamo un cuore benedetto e da un cuore

benedetto non può uscire la maledizione. Che il Signore ci insegni a mai maledire ma a benedire.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 18. La preghiera di domanda

Continuiamo con le nostre riflessioni sulla preghiera. La preghiera cristiana è pienamente umana - noi preghiamo come persone umane, come quello che siamo -, comprende la lode e la supplica. Infatti, quando Gesù ha insegnato ai suoi discepoli a pregare, lo ha fatto con il “Padre nostro”, affinché ci poniamo con Dio nella relazione di confidenza filiale e gli rivolgiamo tutte *le nostre domande*. Imploriamo Dio per i doni più alti: la santificazione del suo nome tra gli uomini, l'avvento della sua signoria, la realizzazione della sua volontà di bene nei confronti del mondo. Il *Catechismo* ricorda: «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» (n. 2632). Ma nel “Padre nostro” preghiamo anche per i doni più semplici, per i doni più feriali, come il “pane quotidiano” – che vuol dire anche la salute, la casa, il lavoro, le cose di tutti i giorni; e pure per l'Eucaristia vuol dire, necessaria per la vita in Cristo –; così come preghiamo per il perdono dei peccati - che è una cosa quotidiana; abbiamo sempre bisogno di perdono - e quindi la pace nelle nostre relazioni; e infine che ci aiuti nelle tentazioni e ci liberi dal male.

Chiedere, supplicare. Questo è molto umano. Ascoltiamo ancora il *Catechismo*: «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» (n. 2629).

Se uno si sente male perché ha fatto delle cose brutte - è un peccatore - quando prega il Padre Nostro già si sta avvicinando al Signore. A volte noi possiamo credere di non aver bisogno di nulla, di bastare a noi stessi e di vivere nell'autosufficienza più completa. A volte succede questo! Ma prima o poi questa illusione svanisce. L'essere umano è un'invocazione, che a volte diventa grido, spesso trattenuto. L'anima assomiglia a una terra arida, assetata, come dice il Salmo (cfr *Sal* 63,2).

Tutti sperimentiamo, in un momento o nell'altro della nostra esistenza, il tempo della malinconia o della solitudine. La Bibbia non si vergogna di mostrare la condizione umana segnata dalla malattia, dalle ingiustizie, dal tradimento degli amici, o dalla minaccia dei nemici. A volte sembra che tutto crolli, che la vita vissuta finora sia stata vana. E in queste situazioni apparentemente senza sbocchi c'è un'unica via di uscita: il grido, la preghiera: «Signore, aiutami!». La preghiera apre squarci di luce nelle tenebre più fitte. «Signore, aiutami!». Questo apre la strada, apre il cammino.

Noi esseri umani condividiamo questa invocazione di aiuto con tutto il creato. Non siamo i soli a “pregare” in questo sterminato universo: ogni frammento del creato porta inscritto il desiderio di Dio. E San Paolo lo ha espresso in questo



modo. Dice così: «Sappiamo che tutta insieme la creazione geme e soffre le doglie del parto fino ad oggi. Non solo, ma anche noi, che possediamo le primizie dello Spirito, gemiamo interiormente» (Rm 8,22-24).

In noi risuona il multiforme gemito delle creature: degli alberi, delle rocce, degli animali... Ogni cosa anela a un compimento. Ha scritto Tertulliano: «Prega ogni essere creato, pregano gli animali e le fiere e piegano le ginocchia; quando escono dalle stalle o dalle tane alzano la testa al cielo e non rimangono a bocca chiusa, fan risuonare le loro grida secondo le loro abitudini. E anche gli uccelli, non appena spiccano il volo, van su verso il cielo e allargano le loro ali come se fossero mani a forma di croce, cinguettano qualcosa che pare preghiera» (*De oratione*, XXIX). Questa è un'espressione poetica per fare un commento a quello che San Paolo dice "che tutto il creato geme, prega". Ma noi, siamo gli unici a pregare coscientemente, a sapere che ci rivolgiamo al Padre, a entrare in dialogo con il Padre.

Dunque, non dobbiamo scandalizzarci se sentiamo il bisogno di pregare, non avere vergogna. E soprattutto quando siamo nella necessità, chiedere. Gesù parlando di un uomo disonesto, che deve fare i conti con il suo padrone, dice questo: "Chiedere, mi vergogno". E tanti di noi abbiamo questo sentimento: abbiamo vergogna di chiedere; di chiedere un aiuto, di chiedere qualche cosa a qualcuno che ci aiuti a fare, ad arrivare a quello scopo, e anche vergogna di chiedere a Dio. Non bisogna avere vergogna di pregare e di dire: "Signore, ho bisogno di questo", "Signore, sono in questa difficoltà", "Aiutami!". È il grido del cuore verso Dio che è Padre. E dobbiamo imparare a farlo anche nei tempi felici; ringraziare Dio per ogni cosa che ci è data, e non ritenere nulla come scontato o dovuto: tutto è grazia. Il Signore sempre ci dà, sempre, e tutto è grazia, tutto. La grazia di Dio. Tuttavia, non soffochiamo la supplica che sorge in noi spontanea. La preghiera di domanda va di pari passo con l'accettazione del nostro limite e della nostra creaturalità. Si può anche non arrivare a credere in Dio, ma è difficile non credere nella preghiera: essa semplicemente esiste; si presenta a noi come un grido; e tutti quanti abbiamo a che fare con questa voce interiore che può magari tacere per lungo tempo, ma un giorno si sveglia e grida.

Fratelli e sorelle, sappiamo che Dio risponderà. Non c'è orante nel Libro dei Salmi che alzi il suo lamento e resti inascoltato. Dio risponde sempre: oggi, domani, ma sempre risponde, in un modo o nell'altro. Sempre risponde. La Bibbia lo ripete infinite volte: Dio ascolta il grido di chi lo invoca. Anche le nostre domande balbettate, quelle rimaste nel fondo del cuore, che abbiamo anche vergogna di esprimere, il Padre le ascolta e vuole donarci lo Spirito Santo, che anima ogni preghiera e trasforma ogni cosa. È questione di pazienza, sempre, di reggere l'attesa. Adesso siamo in tempo di Avvento, un tempo tipicamente di attesa per il Natale. Noi siamo in attesa. Questo si vede bene. Ma anche tutta la nostra vita è *in attesa*. E la preghiera è in attesa sempre, perché sappiamo che il Signore risponderà. Perfino la morte trema, quando un cristiano prega, perché sa che ogni orante ha un alleato più forte di lei: il Signore Risorto. La morte è già stata sconfitta in Cristo, e verrà il giorno in cui tutto sarà definitivo, e lei non si farà più beffe della nostra vita e della nostra felicità.

Impariamo ad essere nell'attesa del Signore. Il Signore viene a visitarci, non solo in queste grandi feste – il Natale, la Pasqua - ma il Signore ci visita ogni giorno

nell'intimità del nostro cuore se noi siamo in attesa. E tante volte non ci accorgiamo che il Signore è vicino, che bussa alla nostra porta e lo lasciamo passare. "Ho paura di Dio quando passa; ho paura che passi ed io non me ne accorga", diceva Sant'Agostino. E il Signore passa, il Signore viene, il Signore bussa. Ma se tu hai le orecchie piene di altri rumori, non sentirai la chiamata del Signore.

Fratelli e sorelle, essere in attesa: questa è la preghiera!

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 19. La preghiera di intercessione

Chi prega non lascia mai il mondo alle sue spalle. Se la preghiera non raccoglie le gioie e i dolori, le speranze e le angosce dell'umanità, diventa un'attività "decorativa", un atteggiamento superficiale, da teatro, un atteggiamento intimistico. Tutti abbiamo bisogno di interiorità: di ritirarci in uno spazio e in un tempo dedicato al nostro rapporto con Dio. Ma questo non vuol dire evadere dalla realtà. Nella preghiera, Dio "ci prende, ci benedice, e poi ci spezza e ci dà", per la fame di tutti. Ogni cristiano è chiamato a diventare, nelle mani di Dio, pane spezzato e condiviso. Cioè una preghiera concreta, che non sia una fuga.

Così gli uomini e le donne di preghiera cercano la solitudine e il silenzio, non per non essere infastiditi, ma per ascoltare meglio la voce di Dio. A volte si ritirano dal mondo, nel segreto della propria camera, come raccomandava Gesù (cfr Mt 6,6), ma, ovunque siano, tengono sempre spalancata la porta del loro cuore: una porta aperta per quelli che pregano senza sapere di pregare; per quelli che non pregano affatto ma portano dentro un grido soffocato, un'invocazione nascosta; per quelli che hanno sbagliato e hanno smarrito la via... Chiunque può bussare alla porta di un orante e trovare in lui o in lei un cuore compassionevole, che prega senza escludere nessuno. La preghiera è il nostro cuore e la nostra voce, e si fa cuore e voce di tanta gente che non sa pregare o non prega, o non vuole pregare o è impossibilitata a pregare: noi siamo il cuore e la voce di questa gente che sale a Gesù, sale al Padre, come intercessori. Nella solitudine di chi che prega – sia la solitudine di molto tempo sia la solitudine di mezz'oretta – per pregare, ci si separa da tutto e da tutti per ritrovare tutto e tutti in Dio. Così l'orante prega per il mondo intero, portando sulle sue spalle dolori e peccati. Prega per tutti e per ciascuno: è come se fosse un'"antenna" di Dio in questo mondo. In ogni povero che bussa alla porta, in ogni persona che ha perso il senso delle cose, chi prega vede il volto di Cristo.

Il *Catechismo* scrive: «Intercedere, chiedere in favore di un altro [...] è la prerogativa di un cuore in sintonia con la misericordia di Dio» (n. 2635). Questo è bellissimo. Quando preghiamo siamo in sintonia con la misericordia di Dio. Misericordia nei confronti dei nostri peccati, che è misericordioso con noi, ma anche misericordia con tutti coloro che hanno chiesto di pregare per loro, che [per i quali] vogliamo pregare in sintonia con il cuore di Dio. Questa è la vera preghiera. In sintonia con la misericordia di Dio, quel cuore misericordioso. «Nel tempo della Chiesa, l'intercessione cristiana partecipa a quella di Cristo: è espressione della comunione dei santi» (*ibid.*). Cosa vuol dire che si partecipa all'intercessione di Cristo, quando io intercedo per qualcuno o prego per qualcuno? Perché Cristo davanti al Padre è intercessore, prega per noi, e prega facendo vedere al Padre le piaghe delle sue mani; perché Gesù fisicamente, con il suo corpo sta davanti al Padre. Gesù è il nostro intercessore, e pregare è un po' fare come Gesù: intercedere in Gesù al Padre, per gli altri. E questo è molto bello.

Alla preghiera sta a cuore l'uomo. Semplicemente l'uomo. Chi non ama il fratello non prega seriamente. Si può dire: in spirito di odio non si può pregare; in spirito di indifferenza non si può pregare. La preghiera soltanto si dà in spirito di amore. Chi non ama fa finta di pregare, o lui crede di pregare, ma non prega, perché manca proprio lo spirito che è l'amore. Nella Chiesa, chi conosce la tristezza o la gioia dell'altro va più in profondità di chi indaga i "massimi sistemi". Per questo motivo c'è un'esperienza dell'umano in ogni preghiera, perché le persone, per quanto possano commettere errori, non vanno mai rifiutate o scartate.

Quando un credente, mosso dallo Spirito Santo, prega per i peccatori, non fa selezioni, non emette giudizi di condanna: prega per tutti. E prega anche per sé. In quel momento sa di non essere nemmeno troppo diverso dalle persone per cui prega: si sente peccatore, tra i peccatori, e prega per tutti. La lezione della parabola del fariseo e del pubblicano è sempre viva e attuale (cfr *Lc 18,9-14*): noi non siamo migliori di nessuno, siamo tutti fratelli in una comunanza di fragilità, di sofferenze e nell'essere peccatori. Perciò una preghiera che possiamo rivolgere a Dio è questa: "Signore, nessun vivente davanti a Te è giusto (cfr *Sal 143,2*) – questo lo dice un salmo: "Signore, nessun vivente davanti a Te è giusto", nessuno di noi: siamo tutti peccatori –, siamo tutti debitori che hanno un conto in sospeso; non c'è alcuno che sia impeccabile ai tuoi occhi. Signore abbi pietà di noi!". E con questo spirito la preghiera è feconda, perché andiamo con umiltà davanti a Dio a pregare per tutti. Invece, il fariseo pregava in modo superbo: "Ti ringrazio, Signore, perché io non sono come quei peccatori; io sono giusto, faccio sempre...". Questa non è preghiera: questo è guardarsi allo specchio, alla realtà propria, guardarsi allo specchio truccato dalla superbia.

Il mondo va avanti grazie a questa catena di oranti che intercedono, e che sono per lo più sconosciuti... ma non a Dio! Ci sono tanti cristiani ignoti che, in tempo di persecuzione, hanno saputo ripetere le parole di nostro Signore: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (*Lc 23,34*).

Il buon pastore resta fedele anche davanti alla constatazione del peccato della propria gente: il buon pastore continua ad essere padre anche quando i figli si allontanano e lo abbandonano. Persevera nel servizio di pastore anche nei confronti di chi lo porta a sporcarsi le mani; non chiude il cuore davanti a chi magari lo ha fatto soffrire.

La Chiesa, in tutte le sue membra, ha la missione di praticare la preghiera di intercessione, intercede per gli altri. In particolare ne ha il dovere chiunque sia posto in un ruolo di responsabilità: genitori, educatori, ministri ordinati, superiori di comunità... Come Abramo e Mosè, a volte devono "difendere" davanti a Dio le persone loro affidate. In realtà, si tratta di guardarle con gli occhi e il cuore di Dio, con la sua stessa invincibile compassione e tenerezza. Pregare con tenerezza per gli altri.

Fratelli e sorelle, siamo tutti foglie del medesimo albero: ogni distacco ci richiama alla grande pietà che dobbiamo nutrire, nella preghiera, gli uni per gli altri. Preghiamo gli uni per gli altri: farà bene a noi e farà bene a tutti. Grazie!

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 20. La preghiera di ringraziamento

Vorrei soffermarmi oggi sulla preghiera di ringraziamento. E prendo lo spunto da un episodio riportato dall'evangelista Luca. Mentre Gesù è in cammino, gli vengono incontro dieci lebbrosi, che implorano: «Gesù, maestro, abbi pietà di noi!» (17,13). Sappiamo che, per i malati di lebbra, alla sofferenza fisica si univa l'emarginazione sociale e l'emarginazione religiosa. Erano emarginati. Gesù non si sottrae all'incontro con loro. A volte va oltre i limiti imposti dalle leggi e tocca il malato - che non si poteva fare - lo abbraccia, lo guarisce. In questo caso non c'è contatto. A distanza, Gesù li invita a presentarsi ai sacerdoti (v. 14), i quali erano incaricati, secondo la legge, di certificare l'avvenuta guarigione. Gesù non dice altro. Ha ascoltato la loro preghiera, ha ascoltato il loro grido di pietà, e li manda subito dai sacerdoti.

Quei dieci si fidano, non rimangono lì fino al momento di essere guariti, no: si fidano e vanno subito, e mentre stanno andando guariscono tutti e dieci. I sacerdoti avrebbero dunque potuto constatare la loro guarigione e riammetterli alla vita normale. Ma qui viene il punto più importante: di quel gruppo, solo uno, prima di andare dai sacerdoti, torna indietro a ringraziare Gesù e a lodare Dio per la grazia ricevuta. Solo uno, gli altri nove continuano la strada. E Gesù nota che quell'uomo era un samaritano, una specie di "eretico" per i giudei del tempo. Gesù commenta: «Non si è trovato nessuno che tornasse indietro a rendere gloria a Dio, all'infuori di questo straniero?» (17,18). E' toccante il racconto!

Questo racconto, per così dire, divide il mondo in due: chi non ringrazia e chi ringrazia; chi prende tutto come gli fosse dovuto, e chi accoglie tutto come dono, come grazia. Il *Catechismo* scrive: «Ogni avvenimento e ogni necessità può diventare motivo di ringraziamento» (n. 2638). La preghiera di ringraziamento comincia sempre da qui: dal riconoscersi preceduti dalla grazia. Siamo stati pensati prima che imparassimo a pensare; siamo stati amati prima che imparassimo ad amare; siamo stati desiderati prima che nel nostro cuore spuntasse un desiderio. Se guardiamo la vita così, allora il "grazie" diventa il motivo conduttore delle nostre giornate. Tante volte dimentichiamo pure di dire "grazie".

Per noi cristiani il rendimento di grazie ha dato il nome al Sacramento più essenziale che ci sia: *l'Eucaristia*. La parola greca, infatti, significa proprio questo: *ringraziamento*. I cristiani, come tutti i credenti, benedicono Dio per il dono della vita. Vivere è anzitutto aver ricevuto la vita. Tutti nasciamo perché qualcuno ha desiderato per noi la vita. E questo è solo il primo di una lunga serie di debiti che contraiamo vivendo. Debiti di riconoscenza. Nella nostra esistenza, più di una persona ci ha guardato con occhi puri, gratuitamente. Spesso si tratta di educatori, catechisti, persone che hanno svolto il loro ruolo oltre la misura richiesta dal dovere. E hanno fatto sorgere in noi la gratitudine. Anche l'amicizia è un dono di cui essere sempre grati.

Questo “grazie” che dobbiamo dire continuamente, questo grazie che il cristiano condivide con tutti, si dilata *nell’incontro con Gesù*. I Vangeli attestano che il passaggio di Gesù suscitava spesso gioia e lode a Dio in coloro che lo incontravano. I racconti del Natale sono popolati di oranti con il cuore allargato per la venuta del Salvatore. E anche noi siamo stati chiamati a partecipare a questo immenso tripudio. Lo suggerisce anche l’episodio dei dieci lebbrosi guariti. Naturalmente tutti erano felici per aver recuperato la salute, potendo così uscire da quella interminabile quarantena forzata che li escludeva dalla comunità. Ma tra loro ce n’è uno che a gioia aggiunge gioia: oltre alla guarigione, si rallegra per l’avvenuto incontro con Gesù. Non solo è liberato dal male, ma possiede ora anche la certezza di essere amato. Questo è il nocciolo: quando tu ringrazi, esprimi la certezza di essere amato. E questo è un passo grande: avere la certezza di essere amato. È la scoperta dell’amore come forza che regge il mondo. Dante direbbe: l’Amore «che move il sole e l’altre stelle» (*Paradiso*, XXXIII, 145). Non siamo più viandanti errabondi che vagano qua e là, no: abbiamo una casa, dimoriamo in Cristo, e da questa “dimora” contempliamo tutto il resto del mondo, ed esso ci appare infinitamente più bello. Siamo figli dell’amore, siamo fratelli dell’amore. Siamo uomini e donne di grazia.

Dunque, fratelli e sorelle, cerchiamo di stare sempre nella gioia dell’incontro con Gesù. Coltiviamo l’allegrezza. Invece il demonio, dopo averci illusi - con qualsiasi tentazione - ci lascia sempre tristi e soli. Se siamo in Cristo, nessun peccato e nessuna minaccia ci potranno mai impedire di continuare con letizia il cammino, insieme a tanti compagni di strada.

Soprattutto, non tralasciamo di ringraziare: se siamo portatori di gratitudine, anche il mondo diventa migliore, magari anche solo di poco, ma è ciò che basta per trasmettergli un po’ di speranza. Il mondo ha bisogno di speranza e con la gratitudine, con questo atteggiamento di dire grazie, noi trasmettiamo un po’ di speranza. Tutto è unito, tutto è legato e ciascuno può fare la sua parte là dove si trova. La strada della felicità è quella che San Paolo ha descritto alla fine di una delle sue lettere: «Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. Non spegnete lo Spirito» (*1 Ts* 5,17-19). No spegnere lo Spirito, bel programma di vita! Non spegnere lo Spirito che abbiamo dentro ci porta alla gratitudine.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 21. La preghiera di lode

Proseguiamo la catechesi sulla preghiera, e oggi diamo spazio alla dimensione della lode.

Prendiamo spunto da un passaggio critico della vita di Gesù. Dopo i primi miracoli e il coinvolgimento dei discepoli nell'annuncio del Regno di Dio, la missione del Messia attraversa una crisi. Giovanni Battista dubita e gli fa arrivare questo messaggio – Giovanni è in carcere: «Sei tu colui che deve venire o dobbiamo aspettare un altro?» (Mt 11,3). Lui sente questa angoscia di non sapere se ha sbagliato nell'annuncio. Sempre ci sono nella vita momenti bui, momenti di notte spirituale, e Giovanni sta passando questo momento. C'è ostilità nei villaggi sul lago, dove Gesù aveva compiuto tanti segni prodigiosi (cfr Mt 11,20-24). Ora, proprio in questo momento di delusione, Matteo riferisce un fatto davvero sorprendente: Gesù non eleva al Padre un lamento, ma un inno di giubilo: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli» (Mt 11,25). Cioè, in piena crisi, in pieno buio nell'anima di tanta gente, come Giovanni il Battista, Gesù benedice il Padre, Gesù loda il Padre. Ma perché?

Anzitutto lo loda *per quello che è*: «Padre, Signore del cielo e della terra». Gesù gioisce nel suo spirito perché sa e sente che suo Padre è il Dio dell'universo, e viceversa il Signore di tutto ciò che esiste è il Padre, "il Padre mio". Da questa esperienza di sentirsi "il figlio dell'Altissimo" scaturisce la lode. Gesù *si sente* figlio dell'Altissimo.

E poi Gesù loda il Padre *perché predilige i piccoli*. È quello che Lui stesso sperimenta, predicando nei villaggi: i "dotti" e i "sapienti" rimangono sospettosi e chiusi, fanno dei calcoli; mentre i "piccoli" si aprono e accolgono il messaggio. Questo non può che essere volontà del Padre, e Gesù se ne rallegra. Anche noi dobbiamo gioire e lodare Dio perché le persone umili e semplici accolgono il Vangelo. Io gioisco quando io vedo questa gente semplice, questa gente umile che va in pellegrinaggio, che va a pregare, che canta, che loda, gente alla quale forse mancano tante cose ma l'umiltà li porta a lodare Dio. Nel futuro del mondo e nelle speranze della Chiesa ci sono sempre i "piccoli": coloro che non si reputano migliori degli altri, che sono consapevoli dei propri limiti e dei propri peccati, che non vogliono dominare sugli altri, che, in Dio Padre, si riconoscono tutti fratelli.

Dunque, in quel momento di apparente fallimento, dove tutto è buio, Gesù prega lodando il Padre. E la sua preghiera conduce anche noi, lettori del Vangelo, a giudicare in maniera diversa le nostre sconfitte personali, le situazioni in cui non vediamo chiara la presenza e l'azione di Dio, quando sembra che il male prevalga e non ci sia modo di arrestarlo. Gesù, che pure ha tanto raccomandato la preghiera di domanda, proprio nel momento in cui avrebbe avuto motivo di chiedere spiegazioni al Padre, invece si mette a lodarlo. Sembra una contraddizione, ma è lì, la verità.



A chi serve la lode? A noi o a Dio? Un testo della liturgia eucaristica ci invita a pregare Dio in questa maniera, dice così: «Tu non hai bisogno della nostra lode, ma per un dono del tuo amore ci chiami a renderti grazie; i nostri inni di benedizione non accrescono la tua grandezza, ma ci ottengono la grazia che ci salva» (*Messale Romano*, Prefazio comune IV). Lodando siamo salvati.

La preghiera di lode serve a noi. Il *Catechismo* la definisce così: «una partecipazione alla beatitudine dei cuori puri, che amano Dio nella fede prima di vederlo nella Gloria» (n. 2639). Paradossalmente deve essere praticata non solo quando la vita ci ricolma di felicità, ma soprattutto nei momenti difficili, nei momenti bui quando il cammino si inerpica in salita. È anche quello il tempo della lode, come Gesù che nel momento buio loda il Padre. Perché impariamo che attraverso quella salita, quel sentiero difficile, quel sentiero faticoso, quei passaggi impegnativi si arriva a vedere un panorama nuovo, un orizzonte più aperto. Lodare è come respirare ossigeno puro: ti purifica l'anima, ti fa guardare lontano, non ti lascia imprigionato nel momento difficile e buio delle difficoltà.

C'è un grande insegnamento in quella preghiera che da otto secoli non ha mai smesso di palpitare, che San Francesco compose sul finire della sua vita: il "Cantico di frate sole" o "delle creature". Il Poverello non lo compose in un momento di gioia, di benessere, ma al contrario in mezzo agli stenti. Francesco è ormai quasi cieco, e avverte nel suo animo il peso di una solitudine che mai prima aveva provato: il mondo non è cambiato dall'inizio della sua predicazione, c'è ancora chi si lascia dilaniare da liti, e in più avverte i passi della morte che si fanno più vicini. Potrebbe essere il momento della delusione, di quella delusione estrema e della percezione del proprio fallimento. Ma Francesco in quell'istante di tristezza, in quell'istante buio prega. Come prega? "Laudato si', mi Signore...". Prega lodando. Francesco loda Dio per tutto, per tutti i doni del creato, e anche per la morte, che con coraggio chiama "sorella", "sorella morte". Questi esempi dei Santi, dei cristiani, anche di Gesù, di lodare Dio nei momenti difficili, ci aprono le porte di una strada molto grande verso il Signore e ci purificano sempre. La lode purifica sempre.

I Santi e le Sante ci dimostrano che si può lodare sempre, nella buona e nella cattiva sorte, perché Dio è l'Amico fedele. Questo è il fondamento della lode: Dio è l'Amico fedele, e il suo amore non viene mai meno. Sempre Lui è accanto a noi, Lui ci aspetta sempre. Qualcuno diceva: "E' la sentinella che è vicino a te e ti fa andare avanti con sicurezza". Nei momenti difficili e bui, troviamo il coraggio di dire: "Benedetto sei tu, o Signore". Lodare il Signore. Questo ci farà tanto bene.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 22. La preghiera con le Sacre Scritture

Oggi vorrei soffermarmi sulla preghiera che possiamo fare a partire da un brano della Bibbia. Le parole della Sacra Scrittura non sono state scritte per restare imprigionate sul papiro, sulla pergamena o sulla carta, ma per essere accolte da una persona che prega, facendole germogliare nel proprio cuore. La parola di Dio va al cuore. Il *Catechismo* afferma: «La lettura della Sacra Scrittura dev'essere accompagnata dalla preghiera – la Bibbia non può essere letta come un romanzo –, affinché possa svolgersi il colloquio tra Dio e l'uomo» (n. 2653). Così ti porta la preghiera, perché è un dialogo con Dio. Quel versetto della Bibbia è stato scritto anche per me, secoli e secoli fa, per portarmi una parola di Dio. È stato scritto per ognuno di noi. A tutti i credenti capita questa esperienza: un passo della Scrittura, ascoltato già tante volte, un giorno improvvisamente mi parla e illumina una situazione che sto vivendo. Ma bisogna che io, quel giorno, sia lì, all'appuntamento con quella Parola, sia lì, ascoltando la Parola. Tutti i giorni Dio passa e getta un seme nel terreno della nostra vita. Non sappiamo se oggi troverà un suolo arido, dei rovi, oppure una terra buona, che farà crescere quel germoglio (cfr *Mc* 4,3-9). Dipende da noi, dalla nostra preghiera, dal cuore aperto con cui ci accostiamo alle Scritture perché diventino per noi Parola vivente di Dio. Dio passa, continuamente, tramite la Scrittura. E riprendo quello che ho detto la settimana scorsa, che diceva Sant'Agostino: "Ho timore del Signore quando passa". Perché timore? Che io non lo ascolti, che non mi accorga che è il Signore.

Attraverso la preghiera avviene come una nuova incarnazione del Verbo. E siamo noi i "tabernacoli" dove le parole di Dio vogliono essere ospitate e custodite, per poter visitare il mondo. Per questo bisogna accostarsi alla Bibbia senza secondi fini, senza strumentalizzarla. Il credente non cerca nelle Sacre Scritture l'appoggio per la propria visione filosofica o morale, ma perché spera in un incontro; sa che esse, quelle parole, sono state scritte nello Spirito Santo, e che pertanto in quello stesso Spirito vanno accolte, vanno comprese, perché l'incontro si realizzi.

A me dà un po' di fastidio quando sento cristiani che recitano versetti della Bibbia come i pappagalli. "Oh, sì, il Signore dice..., vuole così...". Ma tu ti sei incontrato con il Signore, con quel versetto? Non è un problema solo di memoria: è un problema della memoria del cuore, quella che ti apre per l'incontro con il Signore. E quella parola, quel versetto, di porta all'incontro con il Signore.

Noi, dunque, leggiamo le Scritture perché esse "leggano noi". Ed è una grazia potersi riconoscere in questo o quel personaggio, in questa o quella situazione. La Bibbia non è scritta per un'umanità generica, ma per noi, per me, per te, per uomini e donne in carne e ossa, uomini e donne che hanno nome e cognome, come me, come te. E la Parola di Dio, impregnata di Spirito Santo, quando è accolta con un cuore aperto, non lascia le cose come prima, mai, cambia qualcosa. E questa è la grazia e la forza della Parola di Dio.

La tradizione cristiana è ricca di esperienze e di riflessioni sulla preghiera con la Sacra Scrittura. In particolare, si è affermato il metodo della “*lectio divina*”, nato in ambiente monastico, ma ormai praticato anche dai cristiani che frequentano le parrocchie. Si tratta anzitutto di leggere il brano biblico con attenzione, di più, direi con “obbedienza” al testo, per comprendere ciò che significa in sé stesso. Successivamente si entra in dialogo con la Scrittura, così che quelle parole diventino motivo di meditazione e di orazione: sempre rimanendo aderente al testo, comincio a interrogarmi su che cosa “dice a me”. È un passaggio delicato: non bisogna scivolare in interpretazioni soggettivistiche ma inserirsi nel solco vivente della Tradizione, che unisce ciascuno di noi alla Sacra Scrittura. E l’ultimo passo della *lectio divina* è la contemplazione. Qui le parole e i pensieri lasciano il posto all’amore, come tra innamorati ai quali a volte basta guardarsi in silenzio. Il testo biblico rimane, ma come uno specchio, come un’icona da contemplare. E così si ha il dialogo.

Attraverso la preghiera, la Parola di Dio viene ad abitare in noi e noi abitiamo in essa. La Parola ispira buoni propositi e sostiene l’azione; ci dà forza, ci dà serenità, e anche quando ci mette in crisi ci dà pace. Nelle giornate “storte” e confuse, assicura al cuore un nucleo di fiducia e di amore che lo protegge dagli attacchi del maligno.

Così la Parola di Dio si fa carne – mi permetto di usare questa espressione: si fa carne – in coloro che la accolgono nella preghiera. In qualche testo antico affiora l’intuizione che i cristiani si identificano talmente con la Parola che, se anche bruciassero tutte le Bibbie del mondo, se ne potrebbe ancora salvare il “calco” attraverso l’impronta che ha lasciato nella vita dei santi. È una bella espressione, questa.

La vita cristiana è opera, nello stesso tempo, di obbedienza e di creatività. Un buon cristiano deve essere obbediente, ma deve essere creativo. Obbediente, perché ascolta la Parola di Dio; creativo, perché ha lo Spirito Santo dentro che lo spinge a praticarla, a portarla avanti. Gesù lo dice alla fine di un suo discorso pronunciato in parabole, con questo paragone: «Ogni scriba, divenuto discepolo del regno dei cieli, è simile a un padrone di casa che estrae dal suo tesoro – il cuore – cose nuove e cose antiche» (Mt 13,52). Le Sacre Scritture sono un tesoro inesauribile. Il Signore ci conceda, a tutti noi, di attingervi sempre più, mediante la preghiera. Grazie.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 23. Pregare nella liturgia

Si è più volte registrata, nella storia della Chiesa, la tentazione di praticare un cristianesimo intimistico, che non riconosce ai riti liturgici pubblici la loro importanza spirituale. Spesso questa tendenza rivendicava la presunta maggiore purezza di una religiosità che non dipendesse dalle cerimonie esteriori, ritenute un peso inutile o dannoso. Al centro delle critiche finiva non una particolare forma rituale, o un determinato modo di celebrare, ma la liturgia stessa, la forma liturgica di pregare.

In effetti, si possono trovare nella Chiesa certe forme di spiritualità che non hanno saputo integrare adeguatamente il momento liturgico. Molti fedeli, pur partecipando assiduamente ai riti, specialmente alla Messa domenicale, hanno attinto alimento per la loro fede e la loro vita spirituale piuttosto da altre fonti, di tipo devozionale.

Negli ultimi decenni, molto si è camminato. La Costituzione *Sacrosanctum Concilium* del Concilio Vaticano II rappresenta lo snodo di questo lungo tragitto. Essa ribadisce in maniera completa e organica l'importanza della divina liturgia per la vita dei cristiani, i quali trovano in essa quella mediazione oggettiva richiesta dal fatto che Gesù Cristo non è un'idea o un sentimento, ma una Persona vivente, e il suo Mistero un evento storico. La preghiera dei cristiani passa attraverso mediazioni concrete: la Sacra Scrittura, i Sacramenti, i riti liturgici, la comunità. Nella vita cristiana non si prescinde dalla sfera corporea e materiale, perché in Gesù Cristo essa è diventata via di salvezza. Potremmo dire che dobbiamo pregare anche con il corpo: il corpo entra nella preghiera.

Dunque, non esiste spiritualità cristiana che non sia radicata nella celebrazione dei santi misteri. Il *Catechismo* scrive: «La missione di Cristo e dello Spirito Santo che, nella Liturgia sacramentale della Chiesa, annunzia, attualizza e comunica il Mistero della salvezza, prosegue nel cuore che prega» (n. 2655). La liturgia, in sé stessa, non è solo preghiera spontanea, ma qualcosa di più e di più originario: è atto che fonda l'esperienza cristiana tutta intera e, perciò, anche la preghiera è evento, è accadimento, è presenza, è incontro. È un incontro con Cristo. Cristo si rende presente nello Spirito Santo attraverso i segni sacramentali: da qui deriva per noi cristiani la necessità di partecipare ai divini misteri. Un cristianesimo senza liturgia, io oserei dire che forse è un cristianesimo senza Cristo. Senza il Cristo totale. Perfino nel rito più spoglio, come quello che alcuni cristiani hanno celebrato e celebrano nei luoghi di prigionia, o nel nascondimento di una casa durante i tempi di persecuzione, Cristo si rende realmente presente e si dona ai suoi fedeli.

La liturgia, proprio per la sua dimensione oggettiva, chiede di essere celebrata con fervore, perché la grazia effusa nel rito non vada dispersa ma raggiunga il vissuto di ciascuno. Il *Catechismo* spiega molto bene e dice così: «La preghiera interiorizza e assimila la Liturgia durante e dopo la sua celebrazione» (*ibid.*).

Molte preghiere cristiane non provengono dalla liturgia, ma tutte, se sono cristiane, presuppongono la liturgia, cioè la mediazione sacramentale di Gesù Cristo. Ogni volta che celebriamo un Battesimo, o consacriamo il pane e il vino nell'Eucaristia, o uniamo con l'Olio santo il corpo di un malato, Cristo è qui! È Lui che agisce ed è presente come quando risanava le membra deboli di un infermo, o consegnava nell'Ultima Cena il suo testamento per la salvezza del mondo.

La preghiera del cristiano fa propria la presenza sacramentale di Gesù. Ciò che è esterno a noi diventa parte di noi: la liturgia lo esprime perfino con il gesto così naturale del mangiare. La Messa non può essere solo "ascoltata": è anche un'espressione non giusta, "io vado ad ascoltare Messa". La Messa non può essere solo ascoltata, come se noi fossimo solo spettatori di qualcosa che scivola via senza coinvolgerci. La Messa è sempre *celebrata*, e non solo dal sacerdote che la presiede, ma da tutti i cristiani che la vivono. E il centro è Cristo! Tutti noi, nella diversità dei doni e dei ministeri, tutti ci uniamo alla sua azione, perché è Lui, Cristo, il Protagonista della liturgia.

Quando i primi cristiani iniziarono a vivere il loro culto, lo fecero attualizzando i gesti e le parole di Gesù, con la luce e la forza dello Spirito Santo, affinché la loro vita, raggiunta da quella grazia, diventasse sacrificio spirituale offerto a Dio. Questo approccio fu una vera "rivoluzione". Scrive San Paolo nella Lettera ai Romani: «Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale» (12,1). La vita è chiamata a diventare culto a Dio, ma questo non può avvenire senza la preghiera, specialmente la preghiera liturgica. Questo pensiero ci aiuti tutti quando si va a Messa: vado a pregare in comunità, vado a pregare con Cristo che è presente. Quando andiamo alla celebrazione di un Battesimo, per esempio, è Cristo lì, presente, che battezza. "Ma, Padre, questa è un'idea, un modo di dire": no, non è un modo di dire. Cristo è presente e nella liturgia tu preghi con Cristo che è accanto a te.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 24. Pregare nella vita quotidiana

Nella catechesi precedente abbiamo visto come la preghiera cristiana sia “ancorata” alla Liturgia. Oggi metteremo in luce come dalla Liturgia essa ritorni sempre alla vita quotidiana: per le strade, negli uffici, sui mezzi di trasporto... E lì continua il dialogo con Dio: chi prega è come l’innamorato, che porta sempre nel cuore la persona amata, ovunque egli si trovi.

In effetti, tutto viene assunto in questo dialogo con Dio: ogni gioia diventa motivo di lode, ogni prova è occasione per una richiesta di aiuto. La preghiera è sempre viva nella vita, come fuoco di brace, anche quando la bocca non parla, ma il cuore parla. Ogni pensiero, pur se apparentemente “profano”, può essere permeato di preghiera. Anche nell’intelligenza umana c’è un aspetto orante; essa infatti è una finestra affacciata sul mistero: rischiera i pochi passi che stanno davanti a noi e poi si apre alla realtà tutta intera, questa realtà che la precede e la supera. Questo mistero non ha un volto inquietante o angosciante, no: la conoscenza di Cristo ci rende fiduciosi che là dove i nostri occhi e gli occhi della nostra mente non possono vedere, non c’è il nulla, ma c’è qualcuno che ci aspetta, c’è una grazia infinita. E così la preghiera cristiana trasfonde nel cuore umano una speranza invincibile: qualsiasi esperienza tocchi il nostro cammino, l’amore di Dio può volgerla in bene.

A questo proposito, il *Catechismo* dice: «Noi impariamo a pregare in momenti particolari, quando ascoltiamo la Parola del Signore e quando partecipiamo al suo Mistero pasquale; ma è in ogni tempo, nelle vicende di ogni giorno, che ci viene dato il suo Spirito perché faccia sgorgare la preghiera. [...] Il tempo è nelle mani del Padre; è nel presente che lo incontriamo: né ieri né domani, ma oggi» (n. 2659). Oggi incontro Dio, sempre c’è l’oggi dell’incontro.

Non esiste altro meraviglioso giorno che l’oggi che stiamo vivendo. La gente che vive sempre pensando al futuro: “Ma, il futuro sarà meglio...”, ma non prende l’oggi come viene: è gente che vive nella fantasia, non sa prendere il concreto del reale. E l’oggi è reale, l’oggi è concreto. E la preghiera avviene nell’oggi. Gesù ci viene incontro oggi, questo oggi che stiamo vivendo. Ed è la preghiera a trasformare questo oggi in grazia, o meglio, a trasformarci: placa l’ira, sostiene l’amore, moltiplica la gioia, infonde la forza di perdonare. In qualche momento ci sembrerà di non essere più noi a vivere, ma che la grazia viva e operi in noi mediante la preghiera. E quando ci viene un pensiero di rabbia, di scontento, che ci porta verso l’amarrezza. Fermiamoci e diciamo al Signore: “Dove stai? E dove sto andando io?” E il Signore è lì, il Signore ci darà la parola giusta, il consiglio per andare avanti senza questo succo amaro del negativo. Perché sempre la preghiera, usando una parola profana, è positiva. Sempre. Ti porta avanti. Ogni giorno che inizia, se accolto nella preghiera, si accompagna al coraggio, così che i problemi da affrontare non siano più intralci alla nostra felicità, ma appelli di Dio, occasioni per il nostro incontro con Lui. E quando uno è accompagnato dal

Signore, si sente più coraggioso, più libero, e anche più felice.

Preghiamo dunque sempre per tutto e per tutti, anche per i nemici. Gesù ci ha consigliato questo: “Pregate per i nemici”. Preghiamo per i nostri cari, ma anche per quelli che non conosciamo; preghiamo perfino per i nostri nemici, come ho detto, come spesso ci invita a fare la Scrittura. La preghiera dispone a un amore sovrabbondante. Preghiamo soprattutto per le persone infelici, per coloro che piangono nella solitudine e disperano che ci sia ancora un amore che pulsa per loro. La preghiera compie miracoli; e i poveri allora intuiscono, per grazia di Dio, che, anche in quella loro situazione di precarietà, la preghiera di un cristiano ha reso presente la compassione di Gesù: Lui infatti guardava con grande tenerezza le folle affaticate e smarrite come pecore senza pastore (cfr *Mc* 6,34). Il Signore è – non dimentichiamo – il Signore della compassione, della vicinanza, della tenerezza: tre parole da non dimenticare mai. Perché è lo stile del Signore: compassione, vicinanza, tenerezza.

La preghiera ci aiuta ad amare gli altri, nonostante i loro sbagli e i loro peccati. La persona è sempre più importante delle sue azioni, e Gesù non ha giudicato il mondo, ma lo ha salvato. È una brutta vita quella di quelle persone che sempre giudicano gli altri, sempre stanno condannando, giudicando: è una vita brutta, infelice. Gesù è venuto per salvarci: apri il tuo cuore, perdona, giustifica gli altri, capisci, anche tu sii vicino agli altri, abbi compassione, abbi tenerezza come Gesù. Bisogna voler bene a tutti e a ciascuno ricordando, nella preghiera, che siamo tutti quanti peccatori e nello stesso tempo amati da Dio ad uno ad uno. Amando così questo mondo, amandolo con tenerezza, scopriremo che ogni giorno e ogni cosa porta nascosto in sé un frammento del mistero di Dio.

Scriva ancora il *Catechismo*: «Pregare negli avvenimenti di ogni giorno e di ogni istante è uno dei segreti del Regno rivelati ai “piccoli”, ai servi di Cristo, ai poveri delle beatitudini. È cosa buona e giusta pregare perché l’avvento del Regno di giustizia e di pace influenzi il cammino della storia, ma è altrettanto importante “impastare” mediante la preghiera le umili situazioni quotidiane. Tutte le forme di preghiera possono essere quel lievito al quale il Signore paragona il Regno» (n. 2660).

L’uomo – la persona umana, l’uomo e la donna – è come un soffio, come un filo d’erba (cfr *Sal* 144,4; 103,15). Il filosofo Pascal scriveva: «Non serve che l’universo intero si armi per schiacciarlo; un vapore, una goccia d’acqua è sufficiente per ucciderlo».[1] Siamo esseri fragili, ma sappiamo pregare: questa è la nostra più grande dignità, anche è la nostra forza. Coraggio. Pregare in ogni momento, in ogni situazione, perché il Signore ci è vicino. E quando una preghiera è secondo il cuore di Gesù, ottiene miracoli.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 25. La preghiera e la Trinità (1)

Nel nostro cammino di catechesi sulla preghiera, oggi e la prossima settimana vogliamo vedere come, grazie a Gesù Cristo, la preghiera ci spalanca alla Trinità – al Padre, al Figlio e allo Spirito –, al mare immenso di Dio che è Amore. È Gesù ad averci aperto il Cielo e proiettati nella relazione con Dio. È stato Lui a fare questo: ci ha aperto questo rapporto con il Dio Trino: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. È ciò che afferma l’apostolo Giovanni, a conclusione del prologo del suo Vangelo: «Dio, nessuno lo ha mai visto: il Figlio unigenito, che è Dio ed è nel seno del Padre, è lui che lo ha rivelato» (1,18). Gesù ci ha rivelato l’identità, questa identità di Dio, Padre, Figlio e Spirito Santo. Noi davvero non sapevamo come si potesse pregare: quali parole, quali sentimenti e quali linguaggi fossero appropriati per Dio. In quella richiesta rivolta dai discepoli al Maestro, che spesso abbiamo ricordato nel corso di queste catechesi, c’è tutto il brancolamento dell’uomo, i suoi ripetuti tentativi, spesso falliti, di rivolgersi al Creatore: «Signore, insegnaci a pregare» (*Lc 11,1*).

Non tutte le preghiere sono uguali, e non tutte sono convenienti: la Bibbia stessa ci attesta il cattivo esito di tante preghiere, che vengono respinte. Forse Dio a volte non è contento delle nostre orazioni e noi nemmeno ce ne accorgiamo. Dio guarda le mani di chi prega: per renderle pure non bisogna lavarle, semmai bisogna astenersi da azioni malvage. San Francesco pregava: «Nullu homo ène dignu te mentovare», cioè “nessun uomo è degno di nominarti” (*Cantico di frate sole*).

Ma forse il riconoscimento più commovente della povertà della nostra preghiera è fiorito sulle labbra di quel centurione romano che un giorno supplicò Gesù di guarire il suo servo malato (cfr *Mt 8,5-13*). Egli si sentiva del tutto inadeguato: non era ebreo, era ufficiale dell’odiato esercito di occupazione. Ma la preoccupazione per il servo lo fa osare, e dice: «Signore, io non sono degno che tu entri sotto il mio tetto, ma di’ soltanto una parola e il mio servo sarà guarito» (v. 8). È la frase che anche noi ripetiamo in ogni liturgia eucaristica. Dialogare con Dio è una grazia: noi non ne siamo degni, non abbiamo alcun diritto da accampare, noi “zoppichiamo” con ogni parola e ogni pensiero... Però Gesù è la porta che ci apre a questo dialogo con Dio.

Perché l’uomo dovrebbe essere amato da Dio? Non ci sono ragioni evidenti, non c’è proporzione... Tanto è vero che in buona parte delle mitologie non è contemplato il caso di un dio che si preoccupi delle vicende umane; anzi, esse sono fastidiose e noiose, del tutto trascurabili. Ricordiamo la frase di Dio al Suo popolo, ripetuta nel Deuteronomio: “Pensa, quale popolo ha i suoi dei vicini a sé, come voi avete Me vicino a voi?”. Questa vicinanza di Dio è la rivelazione! Alcuni filosofi dicono che, Dio può solo pensare a sé stesso. Semmai siamo noi umani che cerchiamo di imbonire la divinità e di risultare gradevoli ai suoi occhi. Di qui il dovere di “religione”, con il corteo di sacrifici e di devozioni da offrire in



continuazione per ingraziarsi un Dio muto, un Dio indifferente. Non c'è dialogo. Solo è stato Gesù, solo è stata la rivelazione di Dio prima di Gesù a Mosè, quando Dio si è presentato; solo è stata la Bibbia ad aprirci il cammino del dialogo con Dio. Ricordiamo: "Quale popolo ha i suoi dei vicini a sé come tu hai Me vicino a te?". Questa vicinanza di Dio che ci apre al dialogo con Lui.

Un Dio che ama l'uomo, noi non avremmo mai avuto il coraggio di crederlo se non avessimo conosciuto Gesù. La conoscenza di Gesù ci ha fatto capire questo, ci ha rivelato questo. È lo scandalo che troviamo scolpito nella parabola del padre misericordioso, o in quella del pastore che va in cerca della pecora perduta (cfr Lc 15). Racconti del genere non avremmo potuto concepirli, nemmeno comprenderli, se non avessimo incontrato Gesù. Quale Dio è disposto a morire per gli uomini? Quale Dio ama sempre e pazientemente, senza la pretesa di essere riamato? Quale Dio accetta la tremenda mancanza di riconoscenza di un figlio che gli chiede in anticipo l'eredità e se ne va via di casa sperperando tutto? (cfr Lc 15,12-13).

È Gesù a rivelare il cuore di Dio. Così Gesù ci racconta con la sua vita in che misura Dio sia Padre. *Tam Pater nemo*: Nessuno è Padre come Lui. La paternità che è vicinanza, compassione e tenerezza. Non dimentichiamo queste tre parole che sono lo stile di Dio: vicinanza, compassione e tenerezza. È il modo di esprimere la Sua paternità con noi. Noi immaginiamo a fatica e molto da lontano l'amore di cui la Trinità Santissima è gravida, e quale abisso di benevolenza reciproca intercorra tra Padre, Figlio e Spirito Santo. Le icone orientali ci lasciano intuire qualcosa di questo mistero che è l'origine e la gioia di tutto l'universo.

Soprattutto era lungi da noi credere che questo amore divino si sarebbe dilatato, approdando sulla nostra sponda umana: siamo il termine di un amore che non trova eguali sulla terra. Il Catechismo spiega: «La santa umanità di Gesù è la via mediante la quale lo Spirito Santo ci insegna a pregare Dio nostro Padre» (n. 2664). E questa è la grazia della nostra fede. Davvero non potevamo sperare vocazione più alta: l'umanità di Gesù – Dio si è fatto vicino in Gesù – ha reso disponibile per noi la vita stessa della Trinità, ha aperto, ha spalancato questa porta del mistero dell'amore del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 26. La preghiera e la Trinità. 2

Oggi completiamo la catechesi sulla preghiera come relazione con la Santissima Trinità, in particolare con lo Spirito Santo.

Il primo dono di ogni esistenza cristiana è lo Spirito Santo. Non è uno dei tanti doni, ma *il Dono* fondamentale. Lo Spirito è il dono che Gesù aveva promesso di inviarci. Senza lo Spirito non c'è relazione con Cristo e con il Padre. Perché lo Spirito apre il nostro cuore alla presenza di Dio e lo attira in quel "vortice" di amore che è il cuore stesso di Dio. Noi non siamo solo ospiti e pellegrini nel cammino su questa terra, siamo anche ospiti e pellegrini nel mistero della Trinità. Siamo come Abramo, che un giorno, accogliendo nella propria tenda tre viandanti, incontrò Dio. Se possiamo in verità invocare Dio chiamandolo "Abbà - Papà", è perché in noi abita lo Spirito Santo; è Lui che ci trasforma nel profondo e ci fa sperimentare la gioia commovente di essere amati da Dio come veri figli. Tutto il lavoro spirituale dentro di noi verso Dio lo fa lo Spirito Santo, questo dono. Lavora in noi per portare avanti la nostra vita cristiana verso il Padre, con Gesù.

Il Catechismo, al riguardo, dice: «Ogni volta che incominciamo a pregare Gesù, è lo Spirito Santo che, con la sua grazia preveniente, ci attira sul cammino della preghiera. Poiché Egli ci insegna a pregare ricordandoci Cristo, come non pregare Lui stesso? Ecco perché la Chiesa ci invita a implorare ogni giorno lo Spirito Santo, soprattutto all'inizio e al termine di qualsiasi azione importante» (n. 2670). Ecco qual è l'opera dello Spirito in noi. Egli ci "ricorda" Gesù e lo rende presente a noi – possiamo dire che è la nostra memoria trinitaria, è la memoria di Dio in noi - e lo fa presente a Gesù, perché non si riduca a personaggio del passato: cioè lo Spirito porta al presente Gesù nella nostra coscienza. Se Cristo fosse solo lontano nel tempo, noi saremmo soli e smarriti nel mondo. Sì, ricorderemmo Gesù, lì, lontano ma è lo Spirito che lo porta oggi, adesso, in questo momento nel nostro cuore. Ma nello Spirito tutto è vivificato: ai cristiani di ogni tempo e luogo è aperta la possibilità di incontrare Cristo. È aperta la possibilità di incontrare Cristo non soltanto come un personaggio storico. No: Lui attira Cristo nei nostri cuori, è lo Spirito che ci fa incontrare con Cristo. Lui non è distante, lo Spirito è con noi: ancora Gesù educa i suoi discepoli trasformando il loro cuore, come fece con Pietro, con Paolo, con Maria di Magdala, con tutti gli apostoli. Ma perché è presente Gesù? Perché è lo Spirito a portarlo in noi.

È l'esperienza che hanno vissuto tanti oranti: uomini e donne che lo Spirito Santo ha formato secondo la "misura" di Cristo, nella misericordia, nel servizio, nella preghiera, nella catechesi... È una grazia poter incontrare persone così: ci si accorge che in loro pulsa una vita diversa, il loro sguardo vede "oltre". Non pensiamo solo ai monaci, agli eremiti; si trovano anche tra la gente comune, gente che ha intessuto una lunga storia di dialogo con Dio, a volte di lotta interiore, che purifica la fede. Questi testimoni umili hanno cercato Dio nel Vangelo,

nell'Eucaristia ricevuta e adorata, nel volto del fratello in difficoltà, e custodiscono la sua presenza come un fuoco segreto.

Il primo compito dei cristiani è proprio mantenere vivo questo fuoco, che Gesù ha portato sulla terra (cfr Lc 12,49), e qual è questo fuoco? È l'amore, l'Amore di Dio, lo Spirito Santo. Senza il fuoco dello Spirito le profezie si spengono, la tristezza soppianta la gioia, l'abitudine sostituisce l'amore, il servizio si trasforma in schiavitù. Viene in mente l'immagine della lampada accesa accanto al tabernacolo, dove si conserva l'Eucaristia. Anche quando la chiesa si svuota e scende la sera, anche quando la chiesa è chiusa, quella lampada rimane accesa, continua ad ardere: non la vede nessuno, eppure arde davanti al Signore. Così lo Spirito nel nostro cuore, è sempre presente come quella lampada.

Troviamo ancora scritto nel Catechismo: «Lo Spirito Santo, la cui Unzione impregna tutto il nostro essere, è il Maestro interiore della preghiera cristiana. È l'artefice della tradizione vivente della preghiera. Indubbiamente, ci sono tanti cammini di preghiera quanti sono coloro che pregano, ma è lo stesso Spirito che agisce in tutti e con tutti. È nella comunione dello Spirito Santo che la preghiera cristiana è preghiera nella Chiesa» (n. 2672). Tante volte succede che noi non preghiamo, non abbiamo voglia di pregare o tante volte preghiamo come pappagalli con la bocca ma il cuore è lontano. Questo è il momento di dire allo Spirito: “Vieni, vieni Spirito Santo, riscalda il mio cuore. Vieni e insegnami a pregare, insegnami a guardare il Padre, a guardare il Figlio. Insegnami com'è la strada della fede. Insegnami come amare e soprattutto insegnami ad avere un atteggiamento di speranza”. Si tratta di chiamare lo Spirito continuamente perché sia presente nelle nostre vite.

È dunque lo Spirito a scrivere la storia della Chiesa e del mondo. Noi siamo pagine aperte, disponibili a ricevere la sua calligrafia. E in ciascuno di noi lo Spirito compone opere originali, perché non c'è mai un cristiano del tutto identico a un altro. Nel campo sterminato della santità, l'unico Dio, Trinità d'Amore, fa fiorire la varietà dei testimoni: tutti uguali per dignità, ma anche unici nella bellezza che lo Spirito ha voluto si sprigionasse in ciascuno di coloro che la misericordia di Dio ha reso suoi figli. Non dimentichiamo, lo Spirito è presente, è presente in noi. Ascoltiamo lo Spirito, chiamiamo lo Spirito - è il dono, il regalo che Dio ci ha fatto - e diciamogli: “Spirito Santo, io non so com'è la tua faccia - non lo conosciamo - ma so che tu sei la forza, che tu sei la luce, che tu sei capace di farmi andare avanti e di insegnarmi come pregare. Vieni Spirito Santo”. Una bella preghiera questa: “Vieni, Spirito Santo”.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 27. Pregare in comunione con Maria

Oggi la catechesi è dedicata alla preghiera in comunione con Maria, e ricorre proprio alla vigilia della solennità dell'Annunciazione. Sappiamo che la via maestra della preghiera cristiana è l'umanità di Gesù. Infatti, la confidenza tipica dell'orazione cristiana sarebbe priva di significato se il Verbo non si fosse incarnato, donandoci nello Spirito la sua relazione filiale con il Padre. Abbiamo sentito, nella lettura, di quel raduno dei discepoli, le pie donne e Maria, pregando, dopo l'Assunzione di Gesù: è la prima comunità cristiana che aspettava il dono di Gesù, la promessa di Gesù.

Cristo è il Mediatore, il ponte che attraversiamo per rivolgerci al Padre (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2674). È l'unico Redentore: non ci sono coredentori con Cristo. È il Mediatore per eccellenza, è *il* Mediatore. Ogni preghiera che eleviamo a Dio è *per Cristo, con Cristo e in Cristo* e si realizza grazie alla sua intercessione. Lo Spirito Santo estende la mediazione di Cristo ad ogni tempo e ogni luogo: non c'è altro nome nel quale possiamo essere salvati (cfr *At* 4,12). Gesù Cristo: l'unico Mediatore tra Dio e gli uomini.

Dall'unica mediazione di Cristo prendono senso e valore gli altri riferimenti che il cristiano trova per la sua preghiera e la sua devozione, primo tra tutti quello alla Vergine Maria, la Madre di Gesù.

Ella occupa nella vita e, quindi, anche nella preghiera del cristiano un posto privilegiato, perché è la Madre di Gesù. Le Chiese d'Oriente l'hanno spesso raffigurata come l'*Odigitria*, colei che "indica la via", cioè il Figlio Gesù Cristo. Mi viene in mente quel bel dipinto antico dell'*Odigitria* nella cattedrale di Bari, semplice: la Madonna che mostra Gesù, nudo. Poi gli hanno messo la camicia per coprire quella nudità, ma la verità è che Gesù ritratto nudo, ad indicare che lui, uomo nato da Maria, è il Mediatore. E lei segnala il Mediatore: lei è la *Odigitria*. Nell'iconografia cristiana la sua presenza è ovunque, a volte anche in grande risalto, ma sempre in relazione al Figlio e in funzione di Lui. Le sue mani, i suoi occhi, il suo atteggiamento sono un "catechismo" vivente e sempre segnalano il cardine, il centro: Gesù. Maria è totalmente rivolta a Lui (cfr *CCC*, 2674). A tal punto, che possiamo dire che è più discepola che Madre. Quella segnalazione, alle nozze di Cana: Maria dice "Fate quello che Lui vi dirà". Sempre segnala Cristo; ne è la prima discepola.

Questo è il ruolo che Maria ha occupato per tutta la sua vita terrena e che conserva per sempre: essere l'umile ancella del Signore, niente di più. A un certo punto, nei Vangeli, ella sembra quasi scomparire; ma ritorna nei momenti cruciali, come a Cana, quando il Figlio, grazie al suo intervento premuroso, fece il primo "segno" (cfr *Gv* 2,1-12), e poi sul Golgota, ai piedi della croce.

Gesù ha esteso la maternità di Maria a tutta la Chiesa quando le ha affidato il discepolo amato, poco prima di morire in croce. Da quel momento, noi siamo

collocati tutti sotto il suo manto, come si vede in certi affreschi o quadri medievali. Anche la prima antifona latina – *Sub tuum praesidium confugimus, sancta Dei Genitrix*: la Madonna che, come Madre alla quale Gesù ci ha affidati, avvolge tutti noi; ma come Madre, non come dea, non come corredentrice: come Madre. È vero che la pietà cristiana sempre le dà dei titoli belli, come un figlio alla mamma: quante cose belle dice un figlio alla mamma alla quale vuole bene! Ma stiamo attenti: le cose belle che la Chiesa e i Santi dicono di Maria nulla tolgono all'unicità redentrice di Cristo. Lui è l'unico Redentore. Sono espressioni d'amore come un figlio alla mamma – alcune volte esagerate. Ma l'amore, noi sappiamo, sempre ci fa fare cose esagerate, ma con amore.

E così abbiamo cominciato a pregarla con alcune espressioni a lei dirette, presenti nei Vangeli: “piena di grazia”, “benedetta fra le donne” (cfr CCC, 2676s.). Nella preghiera dell'Ave Maria sarebbe presto approdato anche il titolo “*Theotokos*”, “Madre di Dio”, sancito dal Concilio di Efeso. E, analogamente a come avviene nel Padre Nostro, dopo la lode aggiungiamo la supplica: chiediamo alla Madre di pregare per noi peccatori, perché interceda con la sua tenerezza, “adesso e nell'ora della nostra morte”. Adesso, nelle concrete situazioni della vita, e nel momento finale, perché ci accompagni – come Madre, come prima discepola – nel passaggio alla vita eterna.

Maria è sempre presente al capezzale dei suoi figli che partono da questo mondo. Se qualcuno si ritrova solo e abbandonato, ella è Madre, è lì vicino, come era accanto al suo Figlio quando tutti l'avevano abbandonato.

Maria è stata ed è presente nei giorni di pandemia, vicino alle persone che purtroppo hanno concluso il loro cammino terreno in una condizione di isolamento, senza il conforto della vicinanza dei loro cari. Maria è sempre lì, accanto a noi, con la sua tenerezza materna.

Le preghiere rivolte a lei non sono vane. Donna del “sì”, che ha accolto con prontezza l'invito dell'Angelo, risponde pure alle nostre suppliche, ascolta le nostre voci, anche quelle che rimangono chiuse nel cuore, che non hanno la forza di uscire ma che Dio conosce meglio di noi stessi. Le ascolta come Madre. Come e più di ogni buona madre, Maria ci difende nei pericoli, si preoccupa per noi, anche quando noi siamo presi dalle nostre cose e perdiamo il senso del cammino, e mettiamo in pericolo non solo la nostra salute ma la nostra salvezza. Maria è lì, a pregare per noi, a pregare per chi non prega. A pregare con noi. Perché? Perché lei è la nostra Madre.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 28. Pregare in comunione con i santi

Oggi vorrei soffermarmi sul legame tra la preghiera e la comunione dei santi. In effetti, quando preghiamo, non lo facciamo mai da soli: anche se non ci pensiamo, siamo immersi in un fiume maestoso di invocazioni che ci precede e che prosegue dopo di noi.

Nelle preghiere che troviamo nella Bibbia, e che spesso risuonano nella liturgia, c'è la traccia di antiche storie, di prodigiose liberazioni, di deportazioni e tristi esili, di commossi ritorni, di lodi sgorgate davanti alle meraviglie del creato... E così queste voci si tramandano di generazione in generazione, in un continuo intreccio tra l'esperienza personale e quella del popolo e dell'umanità a cui apparteniamo. Nessuno può staccarsi dalla propria storia, dalla storia del proprio popolo, sempre nelle abitudini portiamo questa eredità e anche nella preghiera. Nella preghiera di lode, specialmente in quella che sboccia nel cuore dei piccoli e degli umili, riecheggia qualcosa del canto del *Magnificat* che Maria innalzò a Dio davanti alla sua parente Elisabetta; o dell'esclamazione del vecchio Simeone che, prendendo in braccio il Bambino Gesù, disse così: «Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola» (*Lc 2,29*).

Le preghiere – quelle buone – sono “diffusive”, si propagano in continuazione, con o senza messaggi sui “social”: dalle corsie di ospedale, dai momenti di ritrovo festoso come da quelli in cui si soffre in silenzio... Il dolore di ciascuno è il dolore di tutti, e la felicità di qualcuno si travasa nell'animo di altri. Il dolore e la felicità, fanno parte dell'unica storia: sono storie che si fanno storia nella propria vita. Si rivive la storia con le proprie parole, ma l'esperienza è la stessa.

Le preghiere rinascono sempre: ogni volta che congiungiamo le mani e apriamo il cuore a Dio, ci ritroviamo in una compagnia di santi anonimi e di santi riconosciuti che con noi pregano, e che per noi intercedono, come fratelli e sorelle maggiori transitati per la nostra stessa avventura umana. Nella Chiesa non c'è un lutto che resti solitario, non c'è lacrima che sia versata nell'oblio, perché tutto respira e partecipa di una grazia comune. Non è un caso che nelle antiche chiese le sepolture fossero proprio nel giardino intorno all'edificio sacro, come a dire che ad ogni Eucaristia partecipa in qualche modo la schiera di chi ci ha preceduto. Ci sono i nostri genitori e i nostri nonni, ci sono i padrini e le madrine, ci sono i catechisti e gli altri educatori... Quella fede tramandata, trasmessa, che noi abbiamo ricevuto: con la fede è stato trasmesso anche il modo di pregare, la preghiera.

I santi sono ancora qui, non lontani da noi; e le loro raffigurazioni nelle chiese evocano quella “nube di testimoni” che sempre ci circonda (cfr *Eb 12,1*). Abbiamo sentito all'inizio la lettura del brano della Lettera agli Ebrei. Sono testimoni che non adoriamo – beninteso, non adoriamo questi santi –, ma che veneriamo e che in mille modi diversi ci rimandano a Gesù Cristo, unico Signore e Mediatore tra Dio e l'uomo. Un Santo che non ti rimanda a Gesù Cristo non è un santo, neppure

cristiano. Il Santo ti fa ricordare Gesù Cristo perché ha percorso il cammino della vita come cristiano. I Santi ci ricordano che anche nella nostra vita, pur debole e segnata dal peccato, può sbocciare la santità. Nei Vangeli leggiamo che il primo santo “canonizzato” è stato un ladro e “canonizzato” non da un Papa, ma dallo stesso Gesù. La santità è un percorso di vita, di incontro con Gesù, sia lungo sia breve, sia in un istante, ma sempre è una testimonianza. Un Santo è la testimonianza di un uomo o una donna che ha incontrato Gesù e che ha seguito Gesù. Non è mai troppo tardi per convertirsi al Signore, che è buono e grande nell’amore (cfr *Sal* 102,8).

Il Catechismo spiega che i santi «contemplano Dio, lo lodano e non cessano di prendersi cura di coloro che hanno lasciato sulla terra. [...] La loro intercessione è il più alto servizio che rendono al disegno di Dio. Possiamo e dobbiamo pregarli di intercedere per noi e per il mondo intero» (*CCC*, 2683). In Cristo c’è una misteriosa solidarietà tra quanti sono passati all’altra vita e noi pellegrini in questa: i nostri cari defunti, dal Cielo continuano a prendersi cura di noi. Loro pregano per noi e noi preghiamo per loro, e noi preghiamo con loro.

Questo legame di preghiera fra noi e i Santi, cioè fra noi e la gente che è arrivata alla pienezza della vita, questo legame di preghiera lo sperimentiamo già qui, nella vita terrena: preghiamo gli uni per gli altri, domandiamo e offriamo preghiere... Il primo modo di pregare per qualcuno è parlare a Dio di lui o di lei. Se facciamo questo frequentemente, ogni giorno, il nostro cuore non si chiude, rimane aperto ai fratelli. Pregare per gli altri è il primo modo di amarli e ci spinge alla vicinanza concreta. Anche nei momenti di conflitti, un modo di sciogliere il conflitto, di ammorbidirlo, è pregare per la persona con la quale io sono in conflitto. E qualcosa cambia con la preghiera. La prima cosa che cambia è il mio cuore, è il mio atteggiamento. Il Signore lo cambia per rendere possibile un incontro, un nuovo incontro ed evitare che il conflitto divenga una guerra senza fine.

Il primo modo per affrontare un tempo di angustia è quello di chiedere ai fratelli, ai santi soprattutto, che preghino per noi. Il nome che ci è stato dato nel Battesimo non è un’etichetta o una decorazione! È di solito il nome della Vergine, di un Santo o di una Santa, i quali non aspettano altro che di “darci una mano” nella vita, di darci una mano per ottenere da Dio le grazie di cui abbiamo più bisogno. Se nella nostra vita le prove non hanno superato il colmo, se ancora siamo capaci di perseveranza, se malgrado tutto andiamo avanti con fiducia, forse tutto questo, più che ai nostri meriti, lo dobbiamo all’intercessione di tanti santi, alcuni in Cielo, altri pellegrini come noi sulla terra, che ci hanno protetto e accompagnato perché tutti sappiamo che qui sulla terra c’è gente santa, uomini e donne santi che vivono in santità. Loro non lo sanno, neppure noi lo sappiamo, ma ci sono dei santi, dei santi di tutti i giorni, dei santi nascosti o come mi piace dire i “santi della porta accanto”, quelli che convivono nella vita con noi, che lavorano con noi, e conducono una vita di santità.

Sia dunque benedetto Gesù Cristo, unico Salvatore del mondo, insieme a questa immensa fioritura di santi e sante, che popolano la terra e che hanno fatto della propria vita una lode a Dio. Perché – come affermava San Basilio – «per lo Spirito il santo è una dimora particolarmente adatta, poiché si offre ad abitare con Dio ed è chiamato suo tempio» (*Liber de Spiritu Sancto*, 26, 62: *PG* 32, 184A; cfr *CCC*,

2684).

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)



## 29. La Chiesa maestra di preghiera

La Chiesa è una grande scuola di preghiera. Molti di noi hanno imparato a sillabare le prime orazioni stando sulle ginocchia dei genitori o dei nonni. Forse custodiamo il ricordo della mamma e del papà che ci insegnavano a recitare le preghiere prima di andare a dormire. Quei momenti di raccoglimento sono spesso quelli in cui i genitori ascoltano dai figli qualche confidenza intima e possono dare il loro consiglio ispirato dal Vangelo. Poi, nel cammino della crescita, si fanno altri incontri, con altri testimoni e maestri di preghiera (cfr Catechismo della Chiesa Cattolica, 2686-2687). Fa bene ricordarli.

La vita di una parrocchia e di ogni comunità cristiana è scandita dai tempi della liturgia e della preghiera comunitaria. Quel dono che nell'infanzia abbiamo ricevuto con semplicità, ci accorgiamo che è un patrimonio grande, un patrimonio ricchissimo, e che l'esperienza della preghiera merita di essere approfondita sempre di più (cfr ibid., 2688). L'abito della fede non è inamidato, si sviluppa con noi; non è rigido, cresce, anche attraverso momenti di crisi e risurrezioni; anzi, non si può crescere senza momenti di crisi, perché la crisi ti fa crescere: è un modo necessario per crescere entrare in crisi. E il respiro della fede è la preghiera: cresciamo nella fede tanto quanto impariamo a pregare. Dopo certi passaggi della vita, ci accorgiamo che senza la fede non avremmo potuto farcela e che la preghiera è stata la nostra forza. Non solo la preghiera personale, ma anche quella dei fratelli e delle sorelle, e della comunità che ci ha accompagnato e sostenuto, della gente che ci conosce, della gente alla quale chiediamo di pregare per noi.

Anche per questo nella Chiesa fioriscono in continuazione comunità e gruppi dediti alla preghiera. Qualche cristiano sente perfino la chiamata a fare della preghiera l'azione principale delle sue giornate. Nella Chiesa ci sono monasteri, ci sono conventi, eremi, dove vivono persone consacrate a Dio e che spesso diventano centri di irradiazione spirituale. Sono comunità di preghiera che irradiano spiritualità. Sono piccole oasi in cui si condivide una preghiera intensa e si costruisce giorno per giorno la comunione fraterna. Sono cellule vitali, non solo per il tessuto ecclesiale ma per la società stessa. Pensiamo, per esempio, al ruolo che ha avuto il monachesimo per la nascita e la crescita della civiltà europea, e anche in altre culture. Pregare e lavorare in comunità manda avanti il mondo. È un motore.

Tutto nella Chiesa nasce nella preghiera, e tutto cresce grazie alla preghiera. Quando il Nemico, il Maligno, vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare. Per esempio, lo vediamo in certi gruppi che si mettono d'accordo per portare avanti riforme ecclesiali, cambiamenti nella vita della Chiesa... Ci sono tutte le organizzazioni, ci sono i *media* che informano tutti... Ma la preghiera non si vede, non si prega. "Dobbiamo cambiare questo, dobbiamo prendere questa decisione che è un po'

forte...". È interessante la proposta, è interessante, solo con la discussione, solo con i *media*, ma dov'è la preghiera? La preghiera è quella che apre la porta allo Spirito Santo, che è quello che ispira per andare avanti. I cambiamenti nella Chiesa senza preghiera non sono cambiamenti di Chiesa, sono cambiamenti di gruppo. E quando il Nemico – come ho detto – vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare, e [inducendola a] fare queste altre proposte. Se cessa la preghiera, per un po' sembra che tutto possa andare avanti come sempre – per inerzia –, ma dopo poco tempo la Chiesa si accorge di essere diventata come un involucro vuoto, di aver smarrito l'asse portante, di non possedere più la sorgente del calore e dell'amore.

Le donne e gli uomini santi non hanno una vita più facile degli altri, anzi, hanno anch'essi i loro problemi da affrontare e, in più, sono spesso oggetto di opposizioni. Ma la loro forza è la preghiera, che attingono sempre dal "pozzo" inesauribile della madre Chiesa. Con la preghiera alimentano la fiamma della loro fede, come si faceva con l'olio delle lampade. E così vanno avanti camminando nella fede e nella speranza. I santi, che spesso agli occhi del mondo contano poco, in realtà sono quelli che lo sostengono, non con le armi del denaro e del potere, dei *media* di comunicazione e così via, ma con le armi della preghiera.

Nel Vangelo di Luca, Gesù pone una domanda drammatica che sempre ci fa riflettere: «Il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?» (Lc 18,8), o troverà soltanto organizzazioni, come un gruppo di "imprenditori della fede", tutti organizzati bene, che fanno della beneficenza, tante cose..., o troverà fede? «Il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?». Questa domanda sta alla fine di una parabola che mostra la necessità di pregare con perseveranza, senza stancarsi (cfr vv. 1-8). Dunque, possiamo concludere che la lampada della fede sarà sempre accesa sulla terra finché ci sarà l'olio della preghiera. La lampada della vera fede della Chiesa sarà sempre accesa sulla terra finché ci sarà l'olio della preghiera. È quello che porta avanti la fede e porta avanti la nostra povera vita, debole, peccatrice, ma la preghiera la porta avanti con sicurezza. È una domanda che noi cristiani dobbiamo farci: prego? Preghiamo? Come prego? Come dei pappagalli o prego con il cuore? Come prego? Prego sicuro che sono nella Chiesa e prego con la Chiesa, o prego un po' secondo le mie idee e faccio che le mie idee diventino preghiera? Questa è una preghiera pagana, non cristiana. Ripeto: possiamo concludere che la lampada della fede sarà sempre accesa sulla terra finché ci sarà l'olio della preghiera.

E questo è un compito essenziale della Chiesa: pregare ed educare a pregare. Trasmettere di generazione in generazione la lampada della fede con l'olio della preghiera. La lampada della fede che illumina, che sistema le cose davvero come sono, ma che può andare avanti solo con l'olio della preghiera. Altrimenti si spegne. Senza la luce di questa lampada, non potremmo vedere la strada per evangelizzare, anzi, non potremmo vedere la strada per credere bene; non potremmo vedere i volti dei fratelli da avvicinare e da servire; non potremmo illuminare la stanza dove incontrarci in comunità... Senza la fede, tutto crolla; e senza la preghiera, la fede si spegne. Fede e preghiera, insieme. Non c'è un'altra via. Per questo la Chiesa, che è casa e scuola di comunione, è casa e scuola di fede e di preghiera.

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 30. La preghiera vocale

La preghiera è dialogo con Dio; e ogni creatura, in un certo senso, “dialoga” con Dio. Nell’essere umano, la preghiera diventa *parola*, invocazione, canto, poesia... La Parola divina si è fatta carne, e nella carne di ogni uomo la parola torna a Dio nella preghiera.

Le parole sono nostre creature, ma sono anche nostre madri, e in qualche misura ci plasmano. Le parole di una preghiera ci fanno attraversare senza pericolo una valle oscura, ci dirigono verso prati verdi e ricchi di acque, facendoci banchettare sotto gli occhi di un nemico, come ci insegna a recitare il salmo (cfr *Sal 23*). Le parole nascono dai sentimenti, ma esiste anche il cammino inverso: quello per cui le parole modellano i sentimenti. La Bibbia educa l’uomo a far sì che tutto venga alla luce della parola, che nulla di umano venga escluso, censurato. Soprattutto il dolore è pericoloso se rimane coperto, chiuso dentro di noi... Un dolore chiuso dentro di noi, che non può esprimersi o sfogarsi, può avvelenare l’anima; è mortale.

È per questa ragione che la Sacra Scrittura ci insegna a pregare anche con parole talvolta audaci. Gli scrittori sacri non vogliono illuderci sull’uomo: sanno che nel suo cuore albergano anche sentimenti poco edificanti, addirittura l’odio. Nessuno di noi nasce santo, e quando questi sentimenti cattivi bussano alla porta del nostro cuore bisogna essere capaci di disinnescarli con la preghiera e con le parole di Dio. Nei salmi troviamo anche espressioni molto dure contro i nemici – espressioni che i maestri spirituali ci insegnano a riferire al diavolo e ai nostri peccati –; eppure sono parole che appartengono alla realtà umana e che sono finite nell’alveo delle Sacre Scritture. Sono lì a testimoniarcì che, se davanti alla violenza non esistessero le parole, per rendere inoffensivi i cattivi sentimenti, per incanalarli così che non nuocciano, il mondo ne sarebbe tutto quanto sommerso.

La prima preghiera umana è sempre una recita vocale. Per prime si muovono sempre le labbra. Anche se tutti sappiamo che pregare non significa ripetere parole, tuttavia la preghiera vocale è la più sicura ed è sempre possibile esercitarla. I sentimenti invece, per quanto nobili, sono sempre incerti: vanno e vengono, ci abbandonano e ritornano. Non solo, anche le grazie della preghiera sono imprevedibili: in qualche momento le consolazioni abbondano, ma nei giorni più bui sembrano evaporare del tutto. La preghiera del cuore è misteriosa e in certi momenti latita. La preghiera delle labbra, quella che si bisbiglia o che si recita in coro, è invece sempre disponibile, e necessaria come il lavoro manuale. Il *Catechismo* afferma: «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» (n. 2701). “Insegnaci a pregare”, chiedono i discepoli a Gesù, e Gesù insegna una preghiera vocale: il Padre Nostro. E in quella preghiera c’è tutto.

Tutti dovremmo avere l’umiltà di certi anziani che, in chiesa, forse perché ormai il

loro udito non è più fine, recitano a mezza voce le preghiere che hanno imparato da bambini, riempiendo la navata di bisbigli. Quella preghiera non disturba il silenzio, ma testimonia la fedeltà al dovere dell'orazione, praticata per tutta una vita, senza venire mai meno. Questi oranti dalla preghiera umile sono spesso i grandi intercessori delle parrocchie: sono le querce che di anno in anno allargano le fronde, per offrire ombra al maggior numero di persone. Solo Dio sa quando e quanto il loro cuore fosse unito a quelle preghiere recitate: sicuramente anche queste persone hanno dovuto affrontare notti e momenti di vuoto. Però alla preghiera vocale si può restare sempre fedeli. È come un'ancora: aggrapparsi alla corda per restare lì, fedeli, accada quel che accada.

Abbiamo tutti da imparare dalla costanza di quel pellegrino russo, di cui parla una celebre opera di spiritualità, il quale ha appreso l'arte della preghiera ripetendo per infinite volte la stessa invocazione: "Gesù, Cristo, Figlio di Dio, Signore, abbi pietà di noi, peccatori!" (cfr CCC, 2616; 2667). Ripeteva solo questo. Se arriveranno grazie nella sua vita, se l'orazione si farà un giorno caldissima tanto da percepire la presenza del Regno qui in mezzo a noi, se il suo sguardo si trasformerà fino ad essere come quello di un bambino, è perché ha insistito nella recita di una semplice giaculatoria cristiana. Alla fine, essa diventa parte del suo respiro. È bella la storia del pellegrino russo: è un libro alla portata di tutti. Vi consiglio di leggerlo: vi aiuterà a capire cos'è la preghiera vocale.

Dunque, non dobbiamo disprezzare la preghiera vocale. Qualcuno dice: "Eh, è cosa per i bambini, per la gente ignorante; io sto cercando la preghiera mentale, la meditazione, il vuoto interiore perché venga Dio". Per favore, non bisogna cadere nella superbia di disprezzare la preghiera vocale. È la preghiera dei semplici, quella che ci ha insegnato Gesù: Padre nostro, che sei nei cieli ... Le parole che pronunciamo ci prendono per mano; in qualche momento restituiscono il gusto, destano anche il più assonnato dei cuori; risvegliano sentimenti di cui avevamo smarrito la memoria, e ci portano per mano verso l'esperienza di Dio. E soprattutto sono le sole, in maniera sicura, che indirizzano a Dio le domande che Lui vuole ascoltare. Gesù non ci ha lasciato nella nebbia. Ci ha detto: "Voi, quando pregate, dite così!". E ha insegnato la preghiera del Padre Nostro (cfr Mt 6,9).

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 31. La meditazione

Oggi parliamo di quella forma di preghiera che è *la meditazione*. Per un cristiano “meditare” è cercare una sintesi: significa mettersi davanti alla grande pagina della Rivelazione per provare a farla diventare nostra, assumendola completamente. E il cristiano, dopo aver accolto la Parola di Dio, non la tiene chiusa dentro di sé, perché quella Parola deve incontrarsi con «un altro libro», che il *Catechismo* chiama «quello della vita» (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2706). È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola.

La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un’attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Ecco, dunque, l’immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi... Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita.

Però ci accorgiamo che questa parola, una volta accolta in un contesto cristiano, assume una specificità che non dev’essere cancellata. Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre: è una dimensione che non deve essere cancellata. La grande porta attraverso la quale passa la preghiera di un battezzato – lo ricordiamo ancora una volta – è Gesù Cristo. Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo. Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero. E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io. Questo è lecito, ma il cristiano cerca un’altra cosa. La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l’Altro, con l’Altro ma con la A maiuscola: l’incontro trascendente con Dio. Se un’esperienza di preghiera ci dona la pace interiore, o la padronanza di noi stessi, o la lucidità sul cammino da intraprendere, questi risultati sono, per così dire, effetti collaterali della grazia della preghiera cristiana che è l’incontro con Gesù, cioè meditare è andare all’incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura.

Il termine “meditazione” nel corso della storia ha avuto significati diversi. Anche all’interno del cristianesimo esso si riferisce a esperienze spirituali diverse. Tuttavia, si può rintracciare qualche linea comune, e in questo ci aiuta ancora il *Catechismo*, che dice così: «I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. [...] Ma un metodo non è che una guida; l’importante è avanzare, con lo

Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù» (n. 2707). E qui viene segnalato un compagno di cammino, uno che ci guida: lo Spirito Santo. Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo. È Lui che ci guida all'incontro con Gesù. Gesù ci aveva detto: "Vi invierò lo Spirito Santo. Lui vi insegnerà e vi spiegherà. Vi insegnerà e vi spiegherà". E anche nella meditazione, lo Spirito Santo è la guida per andare avanti nell'incontro con Gesù Cristo.

Dunque, sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi. Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente, prega tutto l'uomo, la totalità della persona, come non prega solo il sentimento. Gli antichi solevano dire che l'organo della preghiera è il cuore, e così spiegavano che è tutto l'uomo, a partire dal suo centro, dal cuore, che entra in relazione con Dio, e non solamente alcune sue facoltà. Perciò si deve sempre ricordare che il metodo è una strada, non una meta: qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella *sequela Christi* che è l'essenza della nostra fede. I metodi di meditazione sono strade da percorrere per arrivare all'incontro con Gesù, ma se tu ti fermi nella strada e guardi soltanto la strada, non troverai mai Gesù. Farai della strada un dio, ma la strada è un mezzo per portarti a Gesù. Il *Catechismo* precisa: «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare "i misteri di Cristo"» (n. 2708).

Ecco, dunque, la grazia della preghiera cristiana: Cristo non è lontano, ma è sempre in relazione con noi. Non c'è aspetto della sua persona divino-umana che non possa diventare per noi luogo di salvezza e di felicità. Ogni momento della vita terrena di Gesù, attraverso la grazia della preghiera, può diventare a noi contemporaneo, grazie allo Spirito Santo, la guida. Ma voi sapete che non si può pregare senza la guida dello Spirito Santo. È Lui che ci guida! E grazie allo Spirito Santo, anche noi siamo presenti presso il fiume Giordano, quando Gesù vi si immerge per ricevere il battesimo. Anche noi siamo commensali alle nozze di Cana, quando Gesù dona il vino più buono per la felicità degli sposi, cioè è lo Spirito Santo che ci collega con questi misteri della vita di Cristo perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirvi più a Lui. Anche noi assistiamo stupiti alle mille guarigioni compiute dal Maestro. Prendiamo il Vangelo, facciamo la meditazione di quei misteri del Vangelo e lo Spirito ci guida ad essere presenti lì. E nella preghiera – quando preghiamo – tutti noi siamo come il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro... Anche noi siamo guariti nella preghiera come è stato guarito il cieco Bartimeo, quell'altro, il lebbroso ... Anche noi siamo risorti, come è stato risuscitato Lazzaro, perché la preghiera di meditazione guidata dallo Spirito Santo, ci porta a rivivere questi misteri della vita di Cristo e a incontrarci con Cristo e a dire, con il cieco: "Signore, abbi pietà di me! Abbi pietà di me"- "E cosa vuoi?" - "Vedere, entrare in quel dialogo". E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito ci porta questo dialogo con Gesù. Non c'è pagina di Vangelo in cui non ci sia posto per noi. Meditare, per noi cristiani, è un modo di incontrare Gesù.

E così, solo così, di ritrovare noi stessi. E questo non è un ripiegamento su noi stessi, no: andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi, guariti, risorti, forti per la grazia di Gesù. E incontrare Gesù salvatore di tutti, anche di me. E questo grazie alla guida dello Spirito Santo.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)



## 32. La preghiera contemplativa

Continuiamo le catechesi sulla preghiera e in questa catechesi vorrei soffermarmi sulla *preghiera di contemplazione*.

La dimensione contemplativa dell'essere umano – che non è ancora la preghiera contemplativa – è un po' come il "sale" della vita: dà sapore, dà gusto alle nostre giornate. Si può contemplare guardando il sole che sorge al mattino, o gli alberi che si rivestono di verde a primavera; si può contemplare ascoltando una musica o il canto degli uccelli, leggendo un libro, davanti a un'opera d'arte o a quel capolavoro che è il volto umano... Carlo Maria Martini, inviato come Vescovo a Milano, intitolò la sua prima Lettera pastorale "La dimensione contemplativa della vita": in effetti, chi vive in una grande città, dove tutto – possiamo dire - è artificiale, dove tutto è funzionale, rischia di perdere la capacità di contemplare. Contemplare non è prima di tutto un modo di fare, ma è *un modo di essere: essere contemplativo*.

Essere contemplativi non dipende dagli occhi, ma dal cuore. E qui entra in gioco la preghiera, come atto di fede e d'amore, come "respiro" della nostra relazione con Dio. La preghiera purifica il cuore e, con esso, rischiarava anche lo sguardo, permettendo di cogliere la realtà da un altro punto di vista. Il *Catechismo* descrive questa trasformazione del cuore da parte della preghiera citando una famosa testimonianza del Santo Curato d'Ars: «La contemplazione è sguardo di fede fissato su Gesù. "Io lo guardo ed egli mi guarda", diceva al suo santo curato il contadino di Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. [...] La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2715). Tutto nasce da lì: da un cuore che si sente guardato con amore. Allora la realtà viene contemplata con occhi diversi.

"Io guardo Lui, e Lui guarda me!". È così: nella contemplazione amorosa, tipica della preghiera più intima, non servono tante parole: basta uno sguardo, basta essere convinti che la nostra vita è circondata da un amore grande e fedele da cui nulla ci potrà mai separare.

Gesù è stato maestro di questo sguardo. Nella sua vita non sono mai mancati i tempi, gli spazi, i silenzi, la comunione amorosa che permette all'esistenza di non essere devastata dalle immancabili prove, ma di custodire intatta la bellezza. Il suo segreto era la relazione con il Padre celeste.

Pensiamo all'avvenimento della Trasfigurazione. I Vangeli collocano questo episodio nel momento critico della missione di Gesù, quando crescono intorno a Lui la contestazione e il rifiuto. Perfino tra i suoi discepoli molti non lo capiscono e se ne vanno; uno dei Dodici cova pensieri di tradimento. Gesù comincia a parlare apertamente delle sofferenze e della morte che lo attendono a Gerusalemme. È in questo contesto che Gesù sale su un alto monte con Pietro,

Giacomo e Giovanni. Dice il Vangelo di Marco: «Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche» (9,2-3). Proprio nel momento in cui Gesù è incompreso - se ne andavano, lo lasciavano solo perché non lo capivano -, in questo momento che lui è incompreso, proprio quando tutto sembra offuscarsi in un vortice di malintesi, è lì che risplende una luce divina. È la luce dell'amore del Padre, che riempie il cuore del Figlio e trasfigura tutta la sua Persona.

Alcuni maestri di spiritualità del passato hanno inteso la contemplazione come opposta all'azione, e hanno esaltato quelle vocazioni che fuggono dal mondo e dai suoi problemi per dedicarsi interamente alla preghiera. In realtà, in Gesù Cristo nella sua persona e nel Vangelo non c'è contrapposizione tra contemplazione e azione, no. Nel Vangelo in Gesù non c'è contraddizione. Essa è venuta forse dall'influsso di qualche filosofo neoplatonico ma sicuramente si tratta di un dualismo che non appartiene al messaggio cristiano.

C'è un'unica grande chiamata nel Vangelo, ed è quella a seguire Gesù sulla via dell'amore. Questo è l'apice, è il centro di tutto. In questo senso, carità e contemplazione sono sinonimi, dicono la medesima cosa. San Giovanni della Croce sosteneva che un piccolo atto di puro amore è più utile alla Chiesa di tutte le altre opere messe insieme. Ciò che nasce dalla preghiera e non dalla presunzione del nostro io, ciò che viene purificato dall'umiltà, anche se è un atto di amore appartato e silenzioso, è il più grande miracolo che un cristiano possa realizzare. E questa è la strada della preghiera di contemplazione: io Lo guardo, Lui mi guarda! Questo atto di amore nel dialogo silenzioso con Gesù fa tanto bene alla Chiesa.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

### 33. Il combattimento della preghiera

Sono contento di riprendere questo incontro faccia a faccia, perché vi dico una cosa: non è bello parlare davanti al niente, a una telecamera. Non è bello. E adesso, dopo tanti mesi, grazie al coraggio di monsignor Sapienza - che ha detto: “No, la facciamo lì” – siamo qui riuniti. E bravo monsignor Sapienza! E trovare la gente, e trovare voi, ognuno con la propria storia, gente che viene da tutte le parti, dall’Italia, dagli Stati Uniti, dalla Colombia, poi quella piccola equipe di calcio di quattro fratellini svizzeri – credo – che sono lì ... quattro. Manca la sorellina, speriamo che arriva ... E vedere ognuno di voi a me fa piacere, perché siamo tutti fratelli nel Signore e guardarci ci aiuta a pregare l’uno per l’altro. Anche la gente che è lontana ma sempre si fa vicino. L’immancabile sœur Geneviève che viene da Lunapark, gente che lavora: sono tanti e sono qui tutti. Grazie per la vostra presenza e la vostra visita. Portate il messaggio del Papa a tutti. Il messaggio del Papa è che io prego per tutti, e chiedo di pregare per me uniti nella preghiera.

E parlando della preghiera, la preghiera cristiana, come tutta la vita cristiana, non è una “passeggiata”. Nessuno dei grandi oranti che incontriamo nella Bibbia e nella storia della Chiesa ha avuto una preghiera “comoda”. Sì, si può pregare come i pappagalli – bla, bla, bla, bla, bla – ma questa non è preghiera. La preghiera certamente dona una grande pace, ma attraverso un combattimento interiore, a volte duro, che può accompagnare periodi anche lunghi della vita. Pregare non è una cosa facile e per questo noi scappiamo dalla preghiera. Ogni volta che vogliamo farlo, subito ci vengono in mente tante altre attività, che in quel momento appaiono più importanti e più urgenti. Questo succede anche a me: vado a pregare un po’ ... E no, devo fare questo e l’altro ... Noi fuggiamo dalla preghiera, non so perché, ma è così. Quasi sempre, dopo aver rimandato la preghiera, ci accorgiamo che quelle cose non erano affatto essenziali, e che magari abbiamo sprecato del tempo. Il Nemico ci inganna così.

Tutti gli uomini e le donne di Dio riferiscono non solamente la gioia della preghiera, ma anche il fastidio e la fatica che essa può procurare: in qualche momento è una dura lotta tenere fede ai tempi e ai modi della preghiera. Qualche santo l’ha portata avanti per anni senza provarne alcun gusto, senza percepirne l’utilità. Il silenzio, la preghiera, la concentrazione sono esercizi difficili, e qualche volta la natura umana si ribella. Preferiremmo stare in qualsiasi altra parte del mondo, ma non lì, su quella panca della chiesa a pregare. Chi vuole pregare deve ricordarsi che la fede non è facile, e qualche volta procede in un’oscurità quasi totale, senza punti di riferimento. Ci sono momenti della vita di fede che sono oscuri e per questo qualche Santo li chiama: “La notte oscura”, perché non si sente nulla. Ma io continuo a pregare.

Il *Catechismo* elenca una lunga serie di nemici della preghiera, quelli che rendono difficile pregare, che mettono delle difficoltà. (cfr nn. 2726-2728). Qualcuno dubita che essa possa raggiungere veramente l’Onnipotente: ma perché Dio sta in

silenzio? Se Dio è Onnipotente, potrebbe dire due parole e finire la storia. Davanti all'inafferrabilità del divino, altri sospettano che la preghiera sia una mera operazione psicologica; qualcosa che magari è utile, ma non vera né necessaria: e si potrebbe addirittura essere praticanti senza essere credenti. E così via, tante spiegazioni.

I nemici peggiori della preghiera sono però dentro di noi. Il *Catechismo* li chiama così: «Scoraggiamento dinanzi alle nostre aridità, tristezza di non dare tutto al Signore, poiché abbiamo “molti beni”, delusione per non essere esauditi secondo la nostra volontà, ferimento del nostro orgoglio che si ostina sulla nostra indegnità di peccatori, allergia alla gratuità della preghiera» (n. 2728). Si tratta chiaramente di un elenco sommario, che potrebbe essere allungato.

Cosa fare nel tempo della tentazione, quando tutto sembra vacillare? Se perlustriamo la storia della spiritualità, notiamo subito come i maestri dell'anima avessero ben chiara la situazione che abbiamo descritto. Per superarla, ognuno di essi ha offerto qualche contributo: una parola di sapienza, oppure un suggerimento per affrontare i tempi irti di difficoltà. Non si tratta di teorie elaborate a tavolino, no, quanto di consigli nati dall'esperienza, che mostrano l'importanza di resistere e di perseverare nella preghiera.

Sarebbe interessante passare in rassegna almeno alcuni di questi consigli, perché ciascuno merita di essere approfondito. Ad esempio, gli *Esercizi spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola sono un libretto di grande sapienza, che insegna a mettere ordine nella propria vita. Fa capire che la vocazione cristiana è militanza, è decisione di stare sotto la bandiera di Gesù Cristo e non sotto quella del diavolo, cercando di fare il bene anche quando ciò diventa difficile.

Nei tempi di prova è bene ricordarsi che non siamo soli, che qualcuno veglia al nostro fianco e ci protegge. Anche Sant'Antonio abate, il fondatore del monachesimo cristiano, in Egitto, affrontò momenti terribili, in cui la preghiera si trasformava in dura lotta. Il suo biografo Sant'Atanasio, Vescovo di Alessandria, narra che uno degli episodi peggiori capitò al Santo eremita intorno ai trentacinque anni, età di mezzo che per molti comporta una crisi. Antonio fu turbato da quella prova, ma resistette. Quando finalmente tornò il sereno, si rivolse al suo Signore con un tono quasi di rimprovero: «Dov'eri? Perché non sei venuto subito a porre fine alle mie sofferenze?». E Gesù rispose: «Antonio, io ero là. Ma aspettavo di vederti combattere» (*Vita di Antonio*, 10).

Combattere nella preghiera. E tante volte la preghiera è un combattimento. Mi viene alla memoria una cosa che ho vissuto da vicino, quando ero nell'altra diocesi. C'era una coppia che aveva una figlia di nove anni, con una malattia che i medici non sapevano cosa fosse. E alla fine, in ospedale, il medico disse alla mamma: “Signora, chiami suo marito”. E il marito era a lavoro; erano operai, lavoravano tutti i giorni. E disse al padre: “La bambina non passa la notte. È un'infezione, non possiamo fare nulla”. Quell'uomo, forse non andava tutte le domeniche a Messa, ma aveva una fede grande. Uscì piangendo, lasciò la moglie lì con la bambina nell'ospedale, prese il treno e fece i settanta chilometri di distanza verso la Basilica della Madonna di Luján, la Patrona dell'Argentina. E lì - la basilica era già chiusa, erano quasi le dieci di notte, di sera - lui si aggrappò alle grate della Basilica e tutta la notte pregando la Madonna, combattendo per la

salute della figlia. Questa non è una fantasia; l'ho visto io! L'ho vissuto io. Combattendo quell'uomo lì. Alla fine, alle sei del mattino, si aprì la chiesa e lui entrò a salutare la Madonna: tutta la notte a "combattere", e poi tornò a casa.

Quando arrivò, cercò la moglie, ma non la trovò e pensò: "Se ne è andata. No, la Madonna non può farmi questo". Poi la trovò, sorridente che diceva: "Ma non so cosa è successo; i medici dicono che è cambiato così e che adesso è guarita". Quell'uomo lottando con la preghiera ha avuto la grazia della Madonna. La Madonna lo ha ascoltato. E questo l'ho visto io: la preghiera fa dei miracoli, perché la preghiera va proprio al centro della tenerezza di Dio che ci ama come un padre. E quando non ci fa la grazia, ce ne farà un'altra che poi vedremo con il tempo. Ma sempre occorre il combattimento nella preghiera per chiedere la grazia. Sì, delle volte noi chiediamo una grazia di cui abbiamo bisogno, ma la chiediamo così, senza voglia, senza combattere, ma non si chiedono così le cose serie. La preghiera è un combattimento e il Signore sempre è con noi.

Se in un momento di cecità non riusciamo a scorgere la sua presenza, ci riusciremo in futuro. Capiterà anche a noi di ripetere la stessa frase che disse un giorno il patriarca Giacobbe: «Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo» (*Gen 28,16*). Alla fine della nostra vita, volgendo all'indietro lo sguardo, anche noi potremo dire: "Pensavo di essere solo, ma no, non lo ero: Gesù era con me". Tutti potremo dire questo.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 34. Distrazioni, aridità, accidia

Seguendo la falsariga del *Catechismo*, in questa catechesi ci riferiamo all'esperienza vissuta della preghiera, cercando di mostrarne alcune difficoltà molto comuni, che vanno identificate e superate. Pregare non è facile: ci sono tante difficoltà che vengono nella preghiera. Bisogna conoscerle, individuarle e superarle.

Il primo problema che si presenta a chi prega è *la distrazione*. (cfr CCC, 2729). Tu incominci a pregare e poi la mente gira, gira per tutto il mondo; il tuo cuore è lì, la mente è lì ... la distrazione dalla preghiera. La preghiera convive spesso con la distrazione. Infatti, la mente umana fatica a soffermarsi a lungo su un solo pensiero. Tutti sperimentiamo questo continuo turbinio di immagini e di illusioni in perenne movimento, che ci accompagna persino durante il sonno. E tutti sappiamo che non è bene dare seguito a questa inclinazione scomposta.

La lotta per conquistare e mantenere la concentrazione non riguarda solo la preghiera. Se non si raggiunge un sufficiente grado di concentrazione non si può studiare con profitto e nemmeno si può lavorare bene. Gli atleti sanno che le gare non si vincono solo con l'allenamento fisico ma anche con la disciplina mentale: soprattutto con la capacità di stare concentrati e di mantenere desta l'attenzione.

Le distrazioni non sono colpevoli, però vanno combattute. Nel patrimonio della nostra fede c'è una virtù che spesso viene dimenticata, ma che è tanto presente nel Vangelo. Si chiama "vigilanza". E Gesù lo dice tanto: "Vigilate. Pregate". Il *Catechismo* la cita esplicitamente nella sua istruzione sulla preghiera (cfr n. 2730). Spesso Gesù richiama i discepoli al dovere di una vita sobria, guidata dal pensiero che prima o poi Lui ritornerà, come uno sposo dalle nozze o un padrone da un viaggio. Non conoscendo però il giorno e l'ora del suo ritorno, tutti i minuti della nostra vita sono preziosi e non vanno dispersi in distrazioni. In un istante che non conosciamo risuonerà la voce del nostro Signore: in quel giorno, beati quei servi che Egli troverà operosi, ancora concentrati su ciò che veramente conta. Non si sono dispersi inseguendo ogni attrattiva che si affacciava alla loro mente, ma hanno cercato di camminare sulla strada giusta, facendo il bene e facendo il proprio compito. Questa è la distrazione: che l'immaginazione gira, gira, gira ... Santa Teresa chiamava questa immaginazione che gira, gira nella preghiera, "la pazza della casa": è come una pazza che ti fa girare, girare ... Dobbiamo fermarla e ingabbiarla, con l'attenzione.

Un discorso diverso merita *il tempo dell'aridità*. Il *Catechismo* lo descrive in questo modo: «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» (n. 2731). L'aridità ci fa pensare al Venerdì Santo, alla notte e al Sabato Santo, tutta la giornata: Gesù non c'è, è nella tomba; Gesù è morto: siamo soli. E questo è il pensiero-madre dell'aridità. Spesso non sappiamo quali siano le ragioni dell'aridità: può dipendere da noi stessi, ma anche da Dio, che permette

certe situazioni della vita esteriore o interiore. O, alle volte, può essere un mal di testa o un mal di fegato che ti impedisce di entrare nella preghiera. Spesso non sappiamo bene la ragione. I maestri spirituali descrivono l'esperienza della fede come un continuo alternarsi di tempi di consolazione e di desolazione; momenti in cui tutto è facile, mentre altri sono segnati da una grande pesantezza.

Tante volte, quando noi troviamo un amico, diciamo. "Come stai?" – "Oggi sto giù". Tante volte siamo "giù", cioè non abbiamo dei sentimenti, non abbiamo consolazioni, non ce la facciamo. Sono quei giorni grigi ... e ce ne sono, tanti, nella vita! Ma il pericolo è avere il cuore grigio: quando questo "essere giù" arriva al cuore e lo ammala ... e c'è gente che vive con il cuore grigio. Questo è terribile: non si può pregare, non si può sentire la consolazione con il cuore grigio! O non si può portare avanti un'aridità spirituale con il cuore grigio. Il cuore dev'essere aperto e luminoso, perché entri la luce del Signore. E se non entra, bisogna aspettarla con speranza. Ma non chiuderla nel grigio.

Poi, una cosa diversa è l'*accidia*, un altro difetto, un altro vizio, che è una vera e propria tentazione contro la preghiera e, più in generale, contro la vita cristiana. L'*accidia* è «una forma di depressione dovuta al rilassamento dell'ascesi, a un venire meno della vigilanza, alla mancata custodia del cuore» (CCC, 2733). È uno dei sette "vizi capitali" perché, alimentato dalla presunzione, può condurre alla morte dell'anima.

Come fare dunque in questo succedersi di entusiasmi e avvillimenti? Si deve imparare a camminare sempre. Il vero progresso della vita spirituale non consiste nel moltiplicare le estasi, ma nell'essere capaci di perseverare in tempi difficili: cammina, cammina, cammina ... E se sei stanco, fermati un po' e torna a camminare. Ma con perseveranza. Ricordiamo la parabola di San Francesco sulla perfetta letizia: non è nelle fortune infinite piovute dal Cielo che si misura la bravura di un frate, ma nel camminare con costanza, anche quando non si è riconosciuti, anche quando si è maltrattati, anche quando tutto ha perso il gusto degli inizi. Tutti i santi sono passati per questa "valle oscura", e non scandalizziamoci se, leggendo i loro diari, ascoltiamo il resoconto di serate di preghiera svogliata, vissuta senza gusto. Bisogna imparare a dire: "Anche se Tu, Dio mio, sembri far di tutto perché io smetta di credere in Te, io invece continuo a pregarti". I credenti non spengono mai la preghiera! Essa a volte può assomigliare a quella di Giobbe, il quale non accetta che Dio lo tratti ingiustamente, protesta e lo chiama in giudizio. Ma, tante volte, anche protestare davanti a Dio è un modo di pregare o, come diceva quella vecchietta, "arrabbiarsi con Dio è un modo di preghiera, pure", perché tante volte il figlio si arrabbia con il papà: è un modo di rapporto con il papà; perché lo riconosce "padre", si arrabbia ...

E anche noi, che siamo molto meno santi e pazienti di Giobbe, sappiamo che alla fine, al termine di questo tempo di desolazione, in cui abbiamo elevato al Cielo grida mute e tanti "perché?", Dio ci risponderà. Non dimenticare la preghiera del "perché?": è la preghiera che fanno i bambini quando incominciano a non capire le cose e gli psicologi la chiamano "l'età dei perché", perché il bambino domanda al papà: "Papà, perché ...? Papà, perché ...? Papà, perché ...?". Ma stiamo attenti: il bambino non ascolta la risposta del papà. Il papà incomincia a rispondere e il bambino arriva con un altro *perché*. Soltanto vuole attirare su di sé lo sguardo del papà; e quando noi ci arrabbiamo un po' con Dio e incominciamo a dire dei

*perché*, stiamo attirando il cuore di nostro Padre verso la nostra miseria, verso la nostra difficoltà, verso la nostra vita. Ma sì, abbiate il coraggio di dire a Dio: “Ma perché ...?”. Perché a volte, arrabbiarsi un po’ fa bene, perché ci fa svegliare questo rapporto da figlio a Padre, da figlia a Padre, che noi dobbiamo avere con Dio. E anche le nostre espressioni più dure e più amare, Egli le raccoglierà con l’amore di un padre, e le considererà come un atto di fede, come una preghiera.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)



## 35. La certezza di essere ascoltati

C'è una contestazione radicale alla preghiera, che deriva da una osservazione che tutti facciamo: noi preghiamo, domandiamo, eppure a volte le nostre preghiere sembrano rimanere inascoltate: ciò che abbiamo chiesto – per noi o per gli altri – non si è realizzato. Noi abbiamo questa esperienza, tante volte. Se poi il motivo per cui abbiamo pregato era nobile (come può essere l'intercessione per la salute di un malato, o perché cessi una guerra), il non esaudimento ci appare scandaloso. Per esempio, per le guerre: noi stiamo pregando perché finiscano le guerre, queste guerre in tante parti del mondo, pensiamo allo Yemen, pensiamo alla Siria, Paesi che sono in guerra da anni, da anni! Paesi martoriati dalle guerre, noi preghiamo e non finiscono. Ma come mai può essere questo? «Alcuni smettono perfino di pregare perché, pensano, la loro supplica non è esaudita» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2734). Ma se Dio è Padre, perché non ci ascolta? Lui che ha assicurato di dare cose buone ai figli che glielo chiedono (cfr *Mt 7,10*), perché non risponde alle nostre richieste? Tutti noi abbiamo esperienza di questo: abbiamo pregato, pregato, per la malattia di questo amico, di questo papà, di questa mamma e poi se ne sono andati, Dio non ci ha esauditi. È un'esperienza di tutti noi.

Il *Catechismo* ci offre una buona sintesi sulla questione. Ci mette in guardia dal rischio di non vivere un'autentica esperienza di fede, ma di trasformare la relazione con Dio in qualcosa di magico. La preghiera non è una bacchetta magica: è un dialogo con il Signore. In effetti, quando preghiamo possiamo cadere nel rischio di non essere noi a servire Dio, ma di pretendere che sia Lui a servire noi (cfr n. 2735). Ecco allora una preghiera che sempre reclama, che vuole indirizzare gli avvenimenti secondo il nostro disegno, che non ammette altri progetti se non i nostri desideri. Gesù invece ha avuto una grande sapienza mettendoci sulle labbra il "Padre nostro". È una preghiera di sole domande, come sappiamo, ma le prime che pronunciamo sono tutte dalla parte di Dio. Chiedono che si realizzi non il nostro progetto, ma la sua volontà nei confronti del mondo. Meglio lasciar fare a Lui: «Sia santificato il tuo nome, venga il tuo Regno, sia fatta la tua volontà» (*Mt 6,9-10*).

E l'apostolo Paolo ci ricorda che noi non sappiamo nemmeno cosa sia conveniente domandare (cfr *Rm 8,26*). Noi domandiamo per le nostre necessità, i nostri bisogni, le cose che noi vogliamo, "ma questo è più conveniente o no?". Paolo ci dice: noi neppure sappiamo cosa è conveniente chiedere. Quando preghiamo dobbiamo essere umili: questo è il primo atteggiamento per andare a pregare. Così come c'è l'abitudine in tanti posti che per andare a pregare in chiesa, le donne si mettono il velo o si prende l'acqua benedetta per iniziare a pregare, così dobbiamo dirci, prima della preghiera, ciò che sia più conveniente, che Dio mi dia quello che conviene di più: Lui sa. Quando preghiamo dobbiamo essere umili, perché le nostre parole siano effettivamente delle preghiere e non un vaniloquio che Dio respinge. Si può anche pregare per motivi sbagliati: ad esempio, per

sconfiggere il nemico in guerra, senza domandarsi che cosa pensa Dio di quella guerra. È facile scrivere su uno stendardo “Dio è con noi”; molti sono ansiosi di assicurare che Dio sia con loro, ma pochi si preoccupano di verificare se loro sono effettivamente con Dio. Nella preghiera, è Dio che deve convertire noi, non siamo noi che dobbiamo convertire Dio. È l’umiltà. Io vado a pregare ma Tu, Signore, converti il mio cuore perché chieda quello che è conveniente, chieda quello che sarà meglio per la mia salute spirituale.

Tuttavia, rimane lo scandalo: quando gli uomini pregano con cuore sincero, quando domandano beni che corrispondono al Regno di Dio, quando una mamma prega per il figlio malato, perché a volte sembra che Dio non ascolti? Per rispondere a questa domanda, bisogna meditare con calma i Vangeli. I racconti della vita di Gesù sono pieni di preghiere: tante persone ferite nel corpo e nello spirito gli chiedono di essere guarite; c’è chi lo prega per un amico che non cammina più; ci sono padri e madri che gli portano figli e figlie malati... Sono tutte preghiere impregnate di sofferenza. È un immenso coro che invoca: “Abbi pietà di noi!”.

Vediamo che a volte la risposta di Gesù è immediata, invece in qualche altro caso essa è differita nel tempo: sembra che Dio non risponda. Pensiamo alla donna cananea che supplica Gesù per la figlia: questa donna deve insistere a lungo per essere esaudita (cfr *Mt* 15,21-28). Ha anche l’umiltà di sentire una parola di Gesù che sembra un po’ offensiva di Gesù: non dobbiamo buttare il pane ai cani, ai cagnolini. Ma a questa donna non importa l’umiliazione: importa la salute della figlia. E va avanti: “Sì, anche i cagnolini mangiano quello che cade dalla mensa”, e questo piacque a Gesù. Il coraggio nella preghiera. Oppure pensiamo al paralitico portato dai suoi quattro amici: inizialmente Gesù perdona i suoi peccati e solo in un secondo tempo lo guarisce nel corpo (cfr *Mc* 2,1-12). Dunque, in qualche occasione la soluzione del dramma non è immediata. Anche nella nostra vita, ognuno di noi ha questa esperienza. Abbiamo un po’ di memoria: quante volte abbiamo chiesto una grazia, un miracolo, diciamolo così, e non è accaduto nulla. Poi, con il tempo, le cose si sono sistemate ma secondo il modo di Dio, il modo divino, non secondo quello che noi volevamo in quel momento. Il tempo di Dio non è il nostro tempo.

Da questo punto di vista, merita attenzione soprattutto la guarigione della figlia di Giairo (cfr *Mc* 5,21-33). C’è un padre che corre trafelato: sua figlia sta male e per questo motivo chiede l’aiuto di Gesù. Il Maestro accetta subito, ma mentre vanno verso casa succede un’altra guarigione, e poi giunge la notizia che la bambina è morta. Sembra la fine, invece Gesù dice al padre: «Non temere, soltanto abbi fede!» (*Mc* 5,36). “Continua ad avere fede”: perché è la fede che sostiene la preghiera. E infatti, Gesù risveglierà quella bambina dal sonno della morte. Ma per un certo tempo, Giairo ha dovuto camminare nel buio, con la sola fiammella della fede. Signore, dammi la fede! Che la mia fede cresca! Chiedere questa grazia, di avere fede. Gesù, nel Vangelo, dice che la fede sposta le montagne. Ma, avere la fede sul serio. Gesù, davanti alla fede dei suoi poveri, dei suoi uomini, cade vinto, sente una tenerezza speciale, davanti a quella fede. E ascolta.

Anche la preghiera che Gesù rivolge al Padre nel Getsemani sembra rimanere inascoltata: “Padre, se possibile, allontana da me questo che mi aspetta”. Sembra che il Padre non lo ha ascoltato. Il Figlio dovrà bere fino in fondo il calice della

passione. Ma il Sabato Santo non è il capitolo finale, perché il terzo giorno, cioè la domenica, c'è la risurrezione. Il male è signore del penultimo giorno: ricordate bene questo. Il male mai è un signore dell'ultimo giorno, no: del penultimo, il momento dove è più buia la notte, proprio prima dell'aurora. Lì, nel penultimo giorno c'è la tentazione dove il male ci fa capire che ha vinto: "Hai visto?, ho vinto io!". Il male è signore del penultimo giorno: l'ultimo giorno c'è la risurrezione. Ma il male mai è signore dell'ultimo giorno: Dio è il Signore dell'ultimo giorno. Perché quello appartiene solo a Dio, ed è il giorno in cui si compiranno tutti gli aneliti umani di salvezza. Impariamo questa pazienza umile di aspettare la grazia del Signore, aspettare l'ultimo giorno. Tante volte, il penultimo giorno è molto brutto, perché le sofferenze umane sono brutte. Ma il Signore c'è e all'ultimo giorno Lui risolve tutto.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 36. Gesù modello e anima di ogni preghiera

I Vangeli ci mostrano quanto la preghiera sia stata fondamentale nella relazione di Gesù con i suoi discepoli. Ciò appare già nella scelta di coloro che poi diverranno gli Apostoli. Luca colloca la loro elezione in un preciso contesto di preghiera e dice così: «In quei giorni egli se ne andò sul monte *a pregare* e passò tutta la notte *pregando Dio*. Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli» (6,12-13). Gesù li sceglie dopo una notte di preghiera. Pare che non ci sia altro criterio in questa scelta se non la preghiera, il dialogo di Gesù con il Padre. A giudicare da come si comporteranno poi quegli uomini, sembrerebbe che la scelta non sia stata delle migliori perché tutti sono fuggiti, lo hanno lasciato da solo prima della Passione; ma è proprio questo, specialmente la presenza di Giuda, il futuro traditore, a dimostrare che quei nomi erano scritti nel disegno di Dio.

Continuamente riaffiora nella vita di Gesù la preghiera in favore dei suoi amici. Gli Apostoli qualche volta diventano per Lui motivo di preoccupazione, ma Gesù, come li ha ricevuti dal Padre, dopo la preghiera, così li porta nel suo cuore, anche nei loro errori, anche nelle loro cadute. In tutto questo scopriamo come Gesù sia stato maestro e amico, sempre disponibile ad attendere con pazienza la conversione del discepolo. Il vertice più alto di questa attesa paziente è la “tela” d’amore che Gesù tesse intorno a Pietro. Nell’Ultima Cena gli dice: «Simone, Simone, Satana vi ha cercati per vagliarvi come il grano; ma io *ho pregato* per te, perché la tua fede non venga meno. E tu, una volta convertito, conferma i tuoi fratelli» (Lc 22,31-32). Impressiona, nel tempo del cedimento, sapere che in quel momento non cessa l’amore di Gesù, - “Ma padre se io sono in peccato mortale c’è l’amore di Gesù? – Sì- E Gesù continua a pregare per me? – Sì – Ma se io ho fatto delle cose più brutte e tanti peccati, Gesù continua ad amarmi? – Sì”. L’amore e la preghiera di Gesù per ognuno di noi non cessano, anzi si fanno più intensi e noi siamo al centro della sua preghiera! Questo dobbiamo sempre ricordarlo: Gesù prega per me, sta pregando adesso davanti al Padre e gli fa vedere le piaghe che ha portato con sé, per far vedere al Padre il prezzo della nostra salvezza, è l’amore che nutre per noi. Ma in questo momento ognuno di noi pensi: in questo momento Gesù sta pregando per me? Sì. Questa è una sicurezza grande che noi dobbiamo avere.

La preghiera di Gesù ritorna puntuale in un momento cruciale del suo cammino, quello della verifica sulla fede dei discepoli. Ascoltiamo ancora l’evangelista Luca: «Un giorno Gesù si trovava in un luogo solitario *a pregare*. I discepoli erano con lui ed egli pose loro questa domanda: “Le folle, chi dicono che io sia?”. Essi risposero: “Giovanni il Battista; altri dicono Elia; altri uno degli antichi profeti che è risorto”. Allora domandò loro: “Ma voi, chi dite che io sia?”. Pietro rispose a nome di tutti: “Il Cristo di Dio”. Egli ordinò loro severamente di non riferirlo ad alcuno» (9,18-21). Le grandi svolte della missione di Gesù sono sempre precedute dalla preghiera ma non così *en passant*, ma dalla preghiera intensa, prolungata.

Sempre in quei momenti c'è la preghiera. Questa verifica della fede sembra un traguardo e invece è un rinnovato punto di partenza per i discepoli, perché, da lì in avanti, è come se Gesù salisse di un tono nella sua missione, parlando loro apertamente della sua passione, morte e risurrezione.

In questa prospettiva, che istintivamente suscita repulsione, sia nei discepoli, sia in noi che leggiamo il Vangelo, la preghiera è la sola fonte di luce e di forza. Occorre pregare più intensamente, ogni volta che la strada imbocca una salita.

E infatti, dopo aver preannunciato ai discepoli ciò che lo attende a Gerusalemme, avviene l'episodio della Trasfigurazione. «Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte *a pregare*. *Mentre pregava*, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme» (Lc 9,28-31), cioè la Passione. Dunque, questa manifestazione anticipata della gloria di Gesù è avvenuta nella preghiera, mentre il Figlio era immerso nella comunione con il Padre e acconsentiva pienamente alla sua volontà d'amore, al suo disegno di salvezza. E, da quella preghiera, esce una parola chiara per i tre discepoli coinvolti: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo» (Lc 9,35). Dalla preghiera viene l'invito ad ascoltare Gesù, sempre dalla preghiera.

Da questo veloce percorso attraverso il Vangelo, ricaviamo che Gesù non solo vuole che preghiamo come Lui prega, ma ci assicura che, se anche i nostri tentativi di preghiera fossero del tutto vani e inefficaci, noi possiamo sempre contare sulla sua preghiera. Dobbiamo essere consapevoli: Gesù prega per me. Una volta, un Vescovo bravo mi raccontò che in un momento molto brutto della sua vita e di una prova grande, un momento di buio, guardò in Basilica in alto e vide scritta questa frase: "Io Pietro pregherò per te". E questo gli ha dato forza e conforto. E questo succede ogni volta che ognuno di noi sa che Gesù prega per lui. Gesù prega per noi. In questo momento, in questo momento. Fate questo esercizio di memoria di ripetere questo. Quando c'è qualche difficoltà, quando siete nell'orbita delle distrazioni: Gesù sta pregando per me. Ma padre questo è vero? È vero, lo ha detto Lui stesso. Non dimentichiamo che quello che sostiene ognuno di noi nella vita è la preghiera di Gesù per ognuno di noi, con nome, cognome, davanti al Padre, facendogli vedere le piaghe che sono il prezzo della nostra salvezza.

Anche se le nostre preghiere fossero solo balbettii, se fossero compromesse da una fede vacillante, non dobbiamo mai smettere di fidare in Lui, io non so pregare ma Lui prega per me. Sorrette dalla preghiera di Gesù, le nostre timide preghiere si appoggiano su ali d'aquila e salgono fino al Cielo. Non dimenticatevi: Gesù sta pregando per me - Adesso? – Adesso. Nel momento della prova, nel momento del peccato, anche in quel momento, Gesù con tanto amore sta pregando per me.

[Torna ai contenuti](#)

## 37. Perseverare nell'amore

In questa penultima catechesi sulla preghiera parliamo della perseveranza nel pregare. È un invito, anzi, un comando che ci viene dalla Sacra Scrittura. L'itinerario spirituale del *Pellegrino russo* comincia quando si imbatte in una frase di San Paolo nella Prima Lettera ai Tessalonicesi: «Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie» (5,17-18). La parola dell'Apostolo colpisce quell'uomo ed egli si domanda come sia possibile pregare senza interruzione, dato che la nostra vita è frammentata in tanti momenti diversi, che non sempre rendono possibile la concentrazione. Da questo interrogativo comincia la sua ricerca, che lo condurrà a scoprire quella che viene chiamata la preghiera del cuore. Essa consiste nel ripetere con fede: “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!”. Una semplice preghiera, ma molto bella. Una preghiera che, a poco a poco, si adatta al ritmo del respiro e si estende a tutta la giornata. In effetti, il respiro non smette mai, nemmeno mentre dormiamo; e la preghiera è il respiro della vita.

Come è dunque possibile custodire sempre uno stato di preghiera? Il *Catechismo* ci offre bellissime citazioni, tratte dalla storia della spiritualità, che insistono sulla necessità di una preghiera continua, che sia il fulcro dell'esistenza cristiana. Ne riprendo alcune.

Afferma il monaco Evagrio Pontico: «Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente – no, questo non è stato domandato -, mentre la preghiera incessante è una legge per noi» (n. 2742). Il cuore in preghiera. C'è dunque un ardore nella vita cristiana, che non deve mai venire meno. È un po' come quel fuoco sacro che si custodiva nei templi antichi, che ardeva senza interruzione e che i sacerdoti avevano il compito di tenere alimentato. Ecco: ci deve essere un fuoco sacro anche in noi, che arda in continuazione e che nulla possa spegnere. E non è facile, ma deve essere così.

San Giovanni Crisostomo, un altro pastore attento alla vita concreta, predicava così: «Anche al mercato o durante una passeggiata solitaria è possibile fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate» (n. 2743). Piccole preghiere: “Signore, abbi pietà di noi”, “Signore, aiutami”. Dunque, la preghiera è una sorta di rigo musicale, dove noi collochiamo la melodia della nostra vita. Non è in contrasto con l'operosità quotidiana, non entra in contraddizione con i tanti piccoli obblighi e appuntamenti, semmai è il luogo dove ogni azione ritrova il suo senso, il suo perché, la sua pace.

Certo, mettere in pratica questi principi non è facile. Un papà e una mamma, presi da mille incombenze, possono sentire nostalgia per un periodo della loro vita in cui era facile trovare tempi cadenzati e spazi di preghiera. Poi, i figli, il lavoro, le faccende della vita familiare, i genitori che diventano anziani... Si ha l'impressione di non riuscire mai ad arrivare in capo a tutto. Allora fa bene pensare che Dio, nostro Padre, il quale deve occuparsi di tutto l'universo, si

ricorda sempre di ognuno noi. Dunque, anche noi dobbiamo sempre ricordarci di Lui!

Possiamo poi ricordare che nel monachesimo cristiano è sempre stato tenuto in grande onore il lavoro, non solo per il dovere morale di provvedere a sé stessi e agli altri, ma anche per una sorta di equilibrio, un equilibrio interiore: è rischioso per l'uomo coltivare un interesse talmente astratto da perdere il contatto con la realtà. Il lavoro ci aiuta a rimanere in contatto con la realtà. Le mani giunte del monaco portano i calli di chi impugna badile e zappa. Quando, nel Vangelo di Luca (cfr 10,38-42), Gesù dice a Santa Marta che la sola cosa veramente necessaria è ascoltare Dio, non vuol affatto disprezzare i molti servizi che lei stava compiendo con tanto impegno.

Nell'essere umano tutto è "binario": il nostro corpo è simmetrico, abbiamo due braccia, due occhi, due mani... Così anche il lavoro e la preghiera sono complementari. La preghiera – che è il "respiro" di tutto – rimane come il sottofondo vitale del lavoro, anche nei momenti in cui non è esplicitata. È disumano essere talmente assorbiti dal lavoro da non trovare più il tempo per la preghiera.

Nello stesso tempo, non è sana una preghiera che sia aliena dalla vita. Una preghiera che ci aliena dalla concretezza del vivere diventa spiritualismo, oppure, peggio, ritualismo. Ricordiamo che Gesù, dopo aver mostrato ai discepoli la sua gloria sul monte Tabor, non volle prolungare quel momento di estasi, ma scese con loro dal monte e riprese il cammino quotidiano. Perché quella esperienza doveva rimanere nei cuori come luce e forza della loro fede; anche una luce e forza per i giorni che sarebbero stati prossimi venturi: quelli della Passione. Così, i tempi dedicati a stare con Dio ravvivano la fede, la quale ci aiuta nella concretezza del vivere, e la fede, a sua volta, alimenta la preghiera, senza interruzione. In questa circolarità fra fede, vita e preghiera, si mantiene acceso quel fuoco dell'amore cristiano che Dio si attende da noi.

E ripetiamo la preghiera semplice che è tanto bello ripetere durante il giorno, tutti insieme: "Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore".

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

## 38. La preghiera sacerdotale di Gesù

Abbiamo più volte richiamato in questa serie di catechesi come la preghiera sia una delle caratteristiche più evidenti della vita di Gesù: Gesù pregava, e pregava tanto. Nel corso della sua missione, Gesù si immerge in essa, perché il dialogo con il Padre è il nucleo incandescente di tutta la sua esistenza.

I Vangeli testimoniano come la preghiera di Gesù si sia fatta ancora più intensa e fitta nell'ora della sua passione e morte. Questi avvenimenti culminanti della sua vita costituiscono il nucleo centrale della predicazione cristiana: quelle ultime ore vissute da Gesù a Gerusalemme sono il cuore del Vangelo non solo perché a questa narrazione gli Evangelisti riservano, in proporzione, uno spazio maggiore, ma anche perché l'evento della morte e risurrezione – come un lampo – getta luce su tutto il resto della vicenda di Gesù. Egli non è stato un filantropo che si è preso cura delle sofferenze e delle malattie umane: è stato ed è molto di più. In Lui non c'è solamente la bontà: c'è qualcosa di più, c'è la salvezza, e non una salvezza episodica - quella che mi salva da una malattia o da un momento di sconforto - ma la salvezza totale, quella messianica, quella che fa sperare nella vittoria definitiva della vita sulla morte.

Nei giorni della sua ultima Pasqua, troviamo dunque Gesù pienamente immerso nella preghiera.

Egli prega in maniera drammatica nell'orto del Getsemani – l'abbiamo sentito –, assalito da un'angoscia mortale. Eppure Gesù, proprio in quel momento, si rivolge a Dio chiamandolo “*Abbà*”, Papà (cfr *Mc* 14,36). Questa parola aramaica – che era la lingua di Gesù – esprime intimità, esprime fiducia. Proprio mentre sente le tenebre addensarsi intorno a Sé, Gesù le attraversa con quella piccola parola: *Abbà*, Papà

Gesù prega anche sulla croce, oscuramente avvolto dal silenzio di Dio. Eppure sulle sue labbra affiora ancora una volta la parola “Padre”. È la preghiera più ardita, perché sulla croce Gesù è l'intercessore assoluto: prega per gli altri, prega per tutti, anche per coloro che lo condannano, senza che nessuno, tranne un povero malfattore, si schieri dalla sua parte. Tutti erano contro di Lui o indifferenti, soltanto quel malfattore riconosce il potere. «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (*Lc* 23,34). Nel pieno del dramma, nel dolore atroce dell'anima e del corpo, Gesù prega con le parole dei salmi; con i poveri del mondo, specialmente con quelli dimenticati da tutti, pronuncia le parole tragiche del salmo 22: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» (v. 2): Lui sentiva l'abbandono e pregava. Sulla croce si compie il dono del Padre, che offre l'amore, cioè si compie la nostra salvezza. E anche, una volta, lo chiama “Dio mio”, “Padre, nelle tue mani consegna il mio spirito”: cioè, tutto, tutto è preghiera, nelle tre ore della Croce.

Gesù dunque prega nelle ore decisive della passione e della morte. E con la



risurrezione il Padre esaudirà la preghiera. La preghiera di Gesù è intensa, la preghiera di Gesù è unica e diviene anche il modello della nostra preghiera. Gesù ha pregato per tutti, ha pregato anche per me, per ognuno di voi. Ognuno di noi può dire: “Gesù, sulla croce, ha pregato per me”. Ha pregato. Gesù può dire a ognuno di noi: “Ho pregato per te, nell’Ultima Cena e sul legno della Croce”. Anche nella più dolorosa delle nostre sofferenze, non siamo mai soli. La preghiera di Gesù è con noi. “E adesso, Padre, qui, noi che stiamo ascoltando questo, Gesù prega per noi?”. Sì, continua a pregare perché la Sua parola ci aiuti ad andare avanti. Ma pregare e ricordare che Lui prega per noi.

E questa mi sembra la cosa più bella da ricordare. Questa è l’ultima catechesi di questo ciclo sulla preghiera: ricordare la grazia che noi non solamente preghiamo, ma che, per così dire, siamo stati “pregati”, siamo già accolti nel dialogo di Gesù con il Padre, nella comunione dello Spirito Santo. Gesù prega per me: ognuno di noi può mettere questo nel cuore: non bisogna dimenticarlo. Anche nei momenti più brutti. Siamo già accolti nel dialogo di Gesù con il Padre nella comunione dello Spirito Santo. Siamo stati voluti in Cristo Gesù, e anche nell’ora della passione, morte e risurrezione tutto è stato offerto per noi. E allora, con la preghiera e con la vita, non ci resta che avere coraggio, speranza e con questo coraggio e speranza sentire forte la preghiera di Gesù e andare avanti: che la nostra vita sia un dare gloria a Dio nella consapevolezza che Lui prega per me il Padre, che Gesù prega per me.

---

© Copyright - Libreria Editrice Vaticana

[Torna ai contenuti](#)

© Copyright Libreria Editrice Vaticana

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)