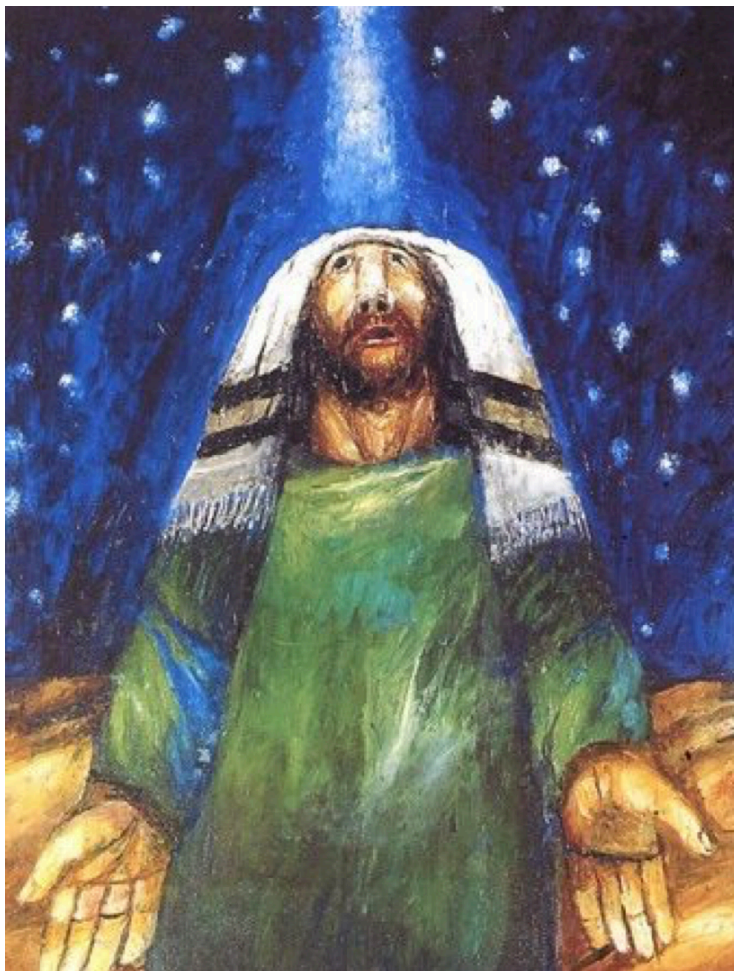


VACANZA NELLO SPIRITO

Esercizi spirituali estivi

5-9 agosto 2024



*Un tempo per parlare ed esercitarsi nella preghiera
nell'anno preparatorio al Giubileo*

PRESENTAZIONE

Nell'anno precedente il Giubileo, il papa ha chiesto di dedicare attenzione alla preghiera, per entrare così nello spirito giusto dell'Anno santo.

Abbiamo pensato così di approfittare del tempo estivo, generalmente più rilassato, per offrire a quanti sono a casa oppure da remoto nei luoghi di villeggiatura, alcune riflessioni sulla preghiera, in particolare sull'aspetto spirituale della preghiera, più che su quello pratico.

Va da sé che questa distinzione funziona soltanto su un piano teorico, perché siamo ben consapevoli che l'essere umano non può essere scisso e che non esiste alcuna spiritualità che non si manifesti in una pratica e nessuna pratica religiosa è influente sullo spirito umano.

Ma proprio per conoscere bene le dinamiche della propria vita di fede, è prezioso anche curare questi aspetti in maniera distinta, così da saperli valorizzare e poter progredire nella propria vita cristiana.

L'occasione estiva, per quanti sono a casa, potrà essere anche un'occasione di esercizio alla preghiera, con un programma che prevede nella mattina e in serata momenti di preghiera in comune oltre a meditazioni specifiche, lasciando libero il centro della giornata per attività personali. Si prevede pertanto di poter pregare insieme con il seguente orario:

Mattina

Ore 8.30 Lodi mattutine,

Ore 9.00 Celebrazione eucaristica, a cui segue un momento di ristoro

Ore 10.00 Meditazione.

Pomeriggio

Ore 18.00 Rosario

Ore 18.30 Vespri con predicazione.

Il tema sarà legato alla disposizione dello spirito nella nostra preghiera, così da aiutare e sostenere la pratica sia personale che comunitaria, e vice versa così da riconosce nella pratica della preghiera gli elementi che vanno a costituire la nostra spiritualità.

Nei giorni che vanno dal 5 al 9 agosto 2024 ci proponiamo di approfondire questi elementi della preghiera e la loro ricaduta spirituale:

I) Adorazione di Dio

II) Dialogo con Dio

III) Richiesta di perdono

IV) Supplica

V) Rendimento di grazie

La speranza è quella di stare davanti a Dio nella preghiera con maggiore consapevolezza e quindi con maggiore frutto, gustando il dialogo con lui e permettendo alla orazione di farci crescere nella nostra vita di figli di Dio, a immagine di Gesù Cristo, benedetto nei secoli.

INTRODUZIONE

Da un punto di vista formale, la preghiera vede l'essere umano impegnato a rivolgere determinate richieste ad un interlocutore. Non si prega solo Dio, si pregano anche le persone, chiedendo all'uno e agli altri di fare qualcosa.

Ma soprattutto nel rapporto con Dio, l'esperienza condivisa è che al di là dell'aspetto formale ed esteriore della preghiera, noi siamo coinvolti da questa richiesta in maniera diversa: possiamo essere distratti o concentrati, distaccati o compresi: in una parola c'è una interiorità che si mette in gioco o meno e che determina l'efficacia della preghiera.

Questa interiorità merita di essere scandagliata nelle sue profondità, per capire come funziona l'essere umano nella sua relazione con Dio, così da gustare meglio e con più frutto l'occasione di dialogare con Dio.

Abbiamo accennato all'efficacia della preghiera, espressione che merita una qualche considerazione per evitare fraintendimenti. Per efficacia non si intende l'ottenimento della richiesta, ma il conseguimento del frutto dell'esperienza orante, che indipendentemente dall'ottenimento del favore richiesto si propone di stringere un legame più forte con la persona cui ci si indirizza, che per il cristiano è un legame filiale. Ad immagine di Gesù, il Figlio di Dio, che esercita nello Spirito il suo rapporto con il Padre, anche noi siamo nella possibilità di gustare nell'esperienza della preghiera lo Spirito che in noi grida "Abbà, Padre" (Gal 4,6).

Scopo della preghiera è quindi conformarsi a Cristo, somigliare al Figlio di Dio, assumere e vivere il suo rapporto con il Padre nello Spirito, perché la vera preghiera è quella del Signore Gesù e non qualsiasi indirizzo lanciato verso il cielo.

Questa interiorità, distinta nell'indagine ma non nell'esercizio dalla esteriorità fisica e formale dell'uomo in preghiera, è complessa, intricata di sentimenti e di pensieri, nei quali è fatica fare discernimento e dove la confusione può compromettere pesantemente l'esperienza. Un esempio tra i più classici è quello dell'emozione. Noi tendiamo a ritenere efficace la preghiera che mi ha emozionato, che "mi ha lasciato qualcosa", rischiando a volte di confondere la spiritualità con l'emotività. Quest'ultima infatti può essere provocata o addirittura indotta da alcuni elementi esteriori che non garantiscono affatto di essersi messi davanti a Dio, in ascolto della sua parola, in dialogo con lui. Piuttosto abbiamo toccato le corde del nostro compiacimento, ci siamo ascoltati, ci siamo dati ragione e con soddisfazione pensiamo di aver pregato. Una chiesa semibuia, una particolare melodia, un profumo intenso mi hanno fatto "battere forte il cuore" e crediamo di aver pregato. Altre volte, nella noia della Sacra Scrittura, nella nella repul-

sione al contatto con gli altri, nella distrazione delle cose da fare crediamo di non aver pregato, mentre invece eravamo in autentico contatto con Dio e il nostro spirito ribelle se ne era accorto mettendo in campo tutte le sue armi di resistenza.

La nostra interiorità merita qualche attenzione, quindi, perché quell'intrico di sentimenti, pensieri ed emozioni servano lo spirito umano nel suo rapporto con Dio, invece che confonderlo ed ostacolarlo.

Lasciandoci aiutare dalla descrizione di san Paolo, che fa da fondamento all'insegnamento spirituale dei Padri della Chiesa, noi possiamo distinguere nella nostra umanità tre livelli: spirito, anima e corpo (1Ts 5,23).

Da una prima e approssimativa distinzione potremmo dire che si possono distinguere con questa tripartizione tre livelli di esperienza e quindi di relazione: fisica, psichica (anima) e spirituale. L'esperienza fisica avviene attraverso i sensi, quella psichica attraverso i pensieri e gli affetti, quella spirituale ... già, come lavora lo spirito? Potremmo riconoscere nello spirito la nostra identità personale, oltre la percezione fisica e psichica che abbiamo di noi stessi, il luogo sincero della relazionalità, dove è possibile aprirsi all'altro e al dono di sé. È il luogo dell'amore.

Gli antichi padri chiamavano lo spirito umano il *nous*, l'intelletto, dove si contemplan le cose, le si percepisce intuitivamente e sinteticamente, compresa la verità divina. A differenza della mente, dove i ragionamenti vogliono comprendere¹, l'intelletto accoglie l'altro che gli si propone e se ne stupisce sempre.

L'esperienza di Paolo e degli antichi padri della Chiesa è quella di scoprire la persona umana, nella sua interezza, a tutti i livelli, chiamata alla relazione con l'altro: per i sensi che percepiscono, per i sentimenti che muovono l'animo, i pensieri che elaborano e permettono allo spirito umano di esercitare una relazionalità piena e sincera, offrendo se stesso e accogliendo l'altro. Ma l'esperienza è anche quella di una relazionalità bloccata, compromessa, che fallisce nella comunione che vuole stringere con l'altro, perché concentrata più nella chiusura in se stessa che nell'apertura all'altro. I sensi finiscono per essere strumento della propria gratificazione, i sentimenti per muovere l'animo alla ricerca della propria glorificazione,

¹ Nel vocabolo «comprendere» rimane la sua radice "violenta" di voler afferrare, definire ed esaurire l'oggetto di conoscenza nella propria gabbia di pensieri, per averne la disponibilità completa, il possesso. Questo esercizio, proprio della mente e dei suoi ragionamenti non ha a che fare con l'intuizione dell'intelletto e la percezione intuitiva che egli offre delle cose, con uno sguardo complessivo, sintetico, appunto di insieme, nel quale il soggetto è parte integrante dell'esperienza conoscitiva.

pensieri per dominare sulle cose e sugli eventi, e lo spirito resta ingabbiato e silenziato nella prigione della propria *fiAUTIA*².

Nella prigione di queste passioni, che illudono di avere relazione con l'altro mentre invece sono solo affermazione di se stessi, l'uomo è isolato da tutti e soprattutto da Dio, cuore indurito incapace di accorgersi del Signore e di corrispondere alla sua parola.

Non mancheranno "amicizie", prossimità, vere sintonie, nella misura in cui sono solidali finché le persone condividono un certo ideale, sopportano una comune prova, hanno interessi che convergono, che ci faranno illudere di essere in relazione e in comunione, mentre queste sono però viziate e compromesse dalla *fiAUTIA* e non sono affatto spirituali.

Per risvegliare lo spirito, occorre lavorare sul corpo e lavorare sull'anima, così da esercitare al meglio una relazione sincera con Dio, che potremo chiamare finalmente amore, comunione.

In questi giorni cercheremo di approfondire questo rapporto spirituale che nella preghiera unisce il credente al suo Dio, nell'amore, perché quando il corpo prega, e l'anima vi si unisce in maniera concorde, anche lo spirito si apra al rapporto con il suo Signore e l'esperienza spirituale purifichi l'anima dalle sue ferite e guarisca il corpo dalle sue passioni.

Metteremo in evidenza cinque dinamiche della preghiera, del rapporto spirituale con Dio, ovvero l'Adorazione, il Dialogo, il Perdono, la Supplica, il Ringraziamento.

² *FiAUTIA*: amore di se stessi, ricerca del proprio compiacimento.

ADORAZIONE

- ¹ Il Signore prese a dire a Giobbe:
- ² «Il censore vuole ancora contendere con l'Onnipotente? L'accusatore di Dio risponda!».
- ³ Giobbe prese a dire al Signore:
- ⁴ «Ecco, non conto niente: che cosa ti posso rispondere? Mi metto la mano sulla bocca.
- ⁵ Ho parlato una volta, ma non replicherò, due volte ho parlato, ma non continuerò» (Gb 40,1-5).

Quando finalmente Dio decide di parlare dopo le sciocchezze degli amici di Giobbe, il discorso non va a rispondere alle domande degli uomini, ma verte piuttosto nella presentazione della grandezza e della onnipotenza del Creatore, davanti a tutte le cose create che l'uomo non conosce e non può raggiungere.

La risposta di Giobbe a questo lungo discorso è il silenzio. Giobbe ha capito di non contare niente e di non poter ribattere. Deve portarsi una mano alla bocca per tacere e promette di procedere oltre.

Una prima e importante definizione di cosa sia l'adorazione è proprio nel gesto di Giobbe: *Ad orem*, portare alla bocca (la mano), tacere.

Vogliamo partire da qui. La preghiera è anzitutto stare davanti a Dio, in adorazione.

Lo spirito umano, quando intuisce la grandezza di qualcosa che è eccedente rispetto a se stesso, è portato a rimanere senza parole, senza fiato. Si porta una mano alla bocca e stupisce.

Ci sarà capitato davanti a qualcosa di gigantesco, di straordinario, oppure di infinitamente piccolo e perfetto, di minuzioso e sublime, di rimanere senza parole, incantati, sentendoci piccoli, imperfetti, bloccandoci davanti a qualcosa di così bello, di così forte.

Nella sua requisitoria contro Giobbe Dio ha elencato la sua familiarità con i mostri marini, che l'uomo nemmeno conosce e che Dio tratta come il mietto domestico. Ha poi citato la sua abilità nel fissare le stelle in cielo, nel far nascere gli abissi delle acque in fondo all'oceano, ecc. È lo stesso incanto che proviamo anche noi davanti alla Creazione, alla bellezza dell'immenso e dell'infinitesimale. Quando finalmente la nostra mente si inceppa e noi smettiamo di ragionare dicendo "come è possibile?", allora inizia l'adorazione: non ci sono più parole per giustificare la grandezza, l'armonia, la perfezione, l'immensità, e quindi si deve tacere.

L'adorazione è una vera esperienza dello spirito, intuisce la presenza dell'Autore di quella evidenza straordinaria, senza il bisogno di dimostrarla. L'uomo si percepisce davanti a lui, in relazione a lui. Già, perché il rapporto senza parole con il sublime dice qualcosa anche di me, svela la mia identità davanti al Creatore, che è autore di me e di tutto, della mia sublime perfezione e di ogni altra cosa.

- ¹ Signore, tu mi scruti e mi conosci,
² tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,
- ³ osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.
- ⁴ La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.
- ⁵ Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.
- ⁶ Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.
- ⁷ Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?
- ⁸ Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.
- ⁹ Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
- ¹⁰ anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.
- ¹¹ Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgono
e la luce intorno a me sia notte»,
- ¹² nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.
- ¹³ Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.
- ¹⁴ Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.
- ¹⁵ Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
ricamato nelle profondità della terra.

- ¹⁶ Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati
quando ancora non ne esisteva uno.
- ¹⁷ Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!
- ¹⁸ Se volessi contarli, sono più della sabbia.
Mi risveglio e sono ancora con te (Sal 138 (139),1-18).

Se guardiamo alla tradizione orientale, incontriamo un altro termine per dire adorazione, quello della *proskìnesi* che interpreta il portarsi una mano alla bocca nel senso di “mandare baci”. In questa ottica l’adorazione prevede quindi un coinvolgimento affettivo nei confronti della persona adorata, alla quale si offre da lontano il segno dell’affetto, stilizzando l’indirizzo di un bacio. Nel corso dei secoli, davanti alla questione delle immagini, l’oriente cristiano ha sentito il bisogno di distinguere tra adorazione e venerazione, consegnando il campo semantico della *proskìnesi* alla venerazione per le immagini dei santi e riservando quello della *latrèia* (culto, offerta del sacrificio) esclusivamente per la Trinità. Distinzione utile per non cadere nell’idolatria, appunto il culto degli idoli, e allo stesso tempo valorizzare quella pagina di Vangelo vivente, scritto in carne e sangue che è la vita dei santi, annunciata nella loro iconografia.

Tornando al nostro discorso, la preghiera cristiana è anzitutto uno stare alla presenza di Dio, una percezione della sua presenza, al quale ci si indirizza con affetto e non con distacco.

La presenza di Dio

Quando l’uomo si sente alla presenza di Dio? È centrale l’esperienza della percezione, più che del ragionamento. Anzi potremmo dire che il pensiero in questa fase della preghiera di adorazione non aiuta. Se noi pensiamo a Dio, dietro ogni pensiero sulla grandezza di Dio ci siamo noi e il Dio che ci rappresentiamo è frutto della nostra immaginazione: più che la sorpresa del divino che irrompe nella nostra vita noi ci fabbrichiamo un idolo e adoriamo in realtà noi stessi, nella vanità del nostro gesto di adorazione.

Certo i pensieri che possiamo aver prodotto possono essere devoti, struggenti, gratificanti, possono quindi emozionarci tanto da farci credere che lo Spirito divino abbia toccato il nostro cuore, ma non c’è nessuna gratuità dell’intervento divino in questo artificio. Non vorrei demonizzare l’esperienza razionale della preghiera, ma occorre anche delimitarla per essere sicuri di essere alla presenza di Dio e non allo specchio.

La percezione invece, nell'intuizione spirituale di essere alla presenza dell'Altro, chiede di accorgersi di qualcosa che non si è posto da noi stessi, ma che gratuitamente si è collocato sulla nostra strada, con il suo messaggio evidente, precedente ogni discorso razionale, che ci colloca in relazione con lui, dicendo la nostra piccolezza, la nostra finitezza, la nostra meraviglia per questa presenza.

La percezione divina che il cristianesimo ha offerto non è quella di trovarsi davanti alla onnipotenza sconvolgente e cieca delle forze della natura. L'esperienza del divino nella rivelazione cristiana è quella di una onnipotenza gentile, amica degli uomini, misericordiosa e tenera.

¹⁸Voi infatti non vi siete avvicinati a qualcosa di tangibile né a un fuoco ardente né a oscurità, tenebra e tempesta, ¹⁹né a squillo di tromba e a suono di parole, mentre quelli che lo udivano scongiuravano Dio di non rivolgere più a loro la parola. ²⁰Non potevano infatti sopportare quest'ordine: Se anche una bestia toccherà il monte, sarà lapidata. ²¹Lo spettacolo, in realtà, era così terrificante che Mosè disse: *Ho paura e tremo*. ²²Voi invece vi siete accostati al monte Sion, alla città del Dio vivente, alla Gerusalemme celeste e a migliaia di angeli, all'adunanza festosa ²³e all'assemblea dei primogeniti i cui nomi sono scritti nei cieli, al Dio giudice di tutti e agli spiriti dei giusti resi perfetti, ²⁴a Gesù, mediatore dell'alleanza nuova, e al sangue purificatore, che è più eloquente di quello di Abele (Eb 12,18-24).

Come si può intuire, la percezione ha a che fare anche con la nostra razionalità, ma in seconda battuta, per riconoscere i segni di quella percezione primaria e dargli impulso. Il punto di partenza quindi è quello che potremmo definire, con l'esperienza di Israele, il timor di Dio.

Non già la paura di un castigo o di una violenza da parte di una forza cieca come la tempesta, ma il senso di rispetto per essere davanti a colui che si svela, non prodotto da me ma dono, non in mio potere ma libero, che diventa punto di partenza della relazione che si va instaurando.

¹⁰Quanto è grande chi ha trovato la sapienza,
ma nessuno supera chi teme il Signore!

¹¹Il timore del Signore vale più di ogni cosa;
chi lo possiede a chi potrà essere paragonato?

¹²Il timore del Signore è inizio di amore per lui,
la fede è inizio di adesione a lui (Sir 25,10-12).

La percezione del Signore è la fede in lui, è virtù teologale, dono di grazia, che sveglia lo spirito e dà impulso all'anima e al corpo, perché l'uomo si collochi dinanzi al Signore, in Adorazione.

I gesti dell'adorazione

Se lo spirito è ridestato dalla fede e dal timore del Signore, egli dà l'impulso a tutto l'organismo di stare alla sua presenza. Sono così i gesti del corpo e dell'animo ad alimentare l'esperienza dello spirito.

Se infatti il corpo e l'animo non rispondono all'impulso dello spirito, questo rimane prigioniero e l'esperienza spirituale è compromessa.

Da questo punto di vista si comprendono le parole della Scrittura quando chiamano il corpo un peso dell'anima³, anche se mai la Rivelazione condiziona il pensiero filosofico antico che il corpo sia una prigione dello spirito.

Il corpo è simbolo dello spirito, per cui quello che fa lo esercita anche per lui e glielo offre perché diventi una esperienza propria anche dello spirito umano: quello che fa il corpo, lo compie lo spirito. È lo spirito che si inginocchia, quando il corpo si inginocchia; lo spirito siede quando il corpo siede; lo spirito sorge quando il corpo si alza.

La nostra tradizione, che trae il suo primo e più importante insegnamento dalla liturgica, ci ha consegnato dei "riti di ingresso" per metterci alla presenza del Signore Dio, ovvero la postura dell'inchino, dell'inginocchiarsi, della prostrazione come segno di umiltà dinanzi a chi è superiore, gesto che ci minimizza, ci abbassa davanti a colui che vogliamo così indicare come più grande di noi. È il segno che si riconosce con umiltà di essere alla presenza dell'Onnipotente, del Signore.

¹¹Entrati nella casa, [i Magi] videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono (Mt 2,11).

Il bambino di Betlemme è ben piccolo, per quanto in braccio alla madre, debole e privo di parola comprensibile, rispetto a gli uomini, adulti, sapienti e ricchi che sono i Magi: eppure loro si abbassano davanti a lui, perché fisicamente il bambino sia collocato più in alto di loro. Questa condizione fisica del loro corpo si riflette nel loro spirito e permette loro di dire nella sincerità della loro coscienza che sono davanti all'Eterno, all'Onnipotente, al Sapientissimo, al cui confronto loro non sono nulla.

Essi si sono avvicinati e hanno potuto incontrarlo non perché lo abbiamo scoperto con la loro bravura e la loro intelligenza, ma perché egli li ha mandati a chiamare. Stupiti si prostrano in adorazione davanti a colui che dispone delle stelle del cielo a suo piacimento, che regna in cielo e così dovrebbe sulla terra, nonostante Erode.

³ «Un corpo corruttibile appesantisce l'anima e la tenda d'argilla grava la mente dai molti pensieri» (Sap 9,15).

La percezione della presenza divina nella sua grandezza e meraviglia suscita la reazione dell'uomo che fisicamente, psicologicamente e spiritualmente si pone in adorazione.

Il corpo prega in adorazione quando assume i gesti che comunicano la grandezza di Dio, e portano con sé l'animo e lo spirito offrendo loro la stessa esperienza.

Silenzio

Il Primo elemento che contraddistingue l'adorazione è dunque il silenzio. Sia il corpo che l'anima "fanno" silenzio, perché il silenzio si costruisce, si crea. Fisicamente è una gestione del proprio corpo il meno invadente possibile dal punto di vista sonoro, vigilando sull'impatto che questo ha nell'ambiente in cui sono, con i suoi sospiri, colpi di tosse, passi cadenzati, con lo scricchiolio dei mobili, il cigolio delle porte... Il silenzio non è solo tacere, ma è costruzione di un ambiente sonoro particolare, nel quale anche il corpo deve essere coinvolto. A questa esteriorità si deve adattare anche l'interiorità dell'anima, in un certo silenzio dei nostri pensieri, dei nostri sentimenti, dei nostri desideri. Questo silenzio interiore non è la creazione di un "vuoto spinto" o lo sforzo titanico di non pensare a niente (esercizio peraltro fallimentare). Occorrerà rendersi conto che questa interiorità è suscitata da noi e indirizzata a noi stessi. In una prima ondata si tratterà di pensieri che mi distraggono sulle cose da fare, rabbie nei confronti di qualcuno che mi ha offeso, voglia di qualcosa che mi manca. Poi si tratta di pensieri su Dio, di slanci nel fare il bene che solo io posso fare, di ardente desiderio del Vangelo... anche questa seconda ondata si tratta di pensieri, sentimenti, desideri che non hanno veramente come obiettivo il Signore, piuttosto la bellezza che mi piacerebbe assumere secondo la mia immaginazione.

L'esercizio del silenzio chiede del tempo. Non solo il corpo deve rimanere in silenzio e costruire il silenzio, ma occorre anche progressivamente distaccarsi da questa interiorità autocentrata, silenziarla, per accorgersi di essere davanti al Signore. All'inizio si deve evitare di lasciarsi prendere da queste carovane di pensieri interiori, di salire su questi "treni" dell'anima, perché finiscono per portarti dove vogliono loro e di far perdere tempo, di illudere di aver goduto della presenza del Signore.

Quindi, se necessario, occorre riconoscere in essi il ruolo della propria auto-affermazione per prenderne le distanze: «Sono davanti a te, e non ti ascolto...»; «Guarda come sono messo...»; «Invece che godere della tua presenza, sto a pensare a me stesso...».

In questo modo, prendendo le distanze dalla selva di pensieri che si affollano nell'anima, il credente va via via in profondità. Avviene come per le immersioni: sulla superficie dell'acqua ci possono essere anche grandi ma-

rosi e onde altissime, ma appena si prende la distanza dalla superficie e si va in profondità, ecco che le acque si calmano e sono ben più pacificate.

Nello stare in silenzio davanti a Dio dobbiamo vincere la tentazione che stiamo perdendo tempo, che stiamo trascurando cose importantissime da fare, che abbiamo bisogno, necessità, obbligo di fare qualcosa, perché è una tentazione che sta tornando a mettere al centro delle attenzioni se stesso, che ci chiede di prenderci cura di noi.

Il silenzio invece vuole dare spazio ad altro, ad altri, mettere in secondo piano se stessi e per questo si scontra con una ribellione del proprio orgoglio. Il silenzio è dunque pieno di valore per l'affermazione e il riconoscimento della presenza di qualcuno che io non ho postulato, che mi precede, che mi attende, che io rispetto, dando spazio alla sua presenza ed evitando l'invadenza del mio rumore esteriore e di interiore.

L'amore

Curati i gesti dell'adorazione e l'attitudine dell'anima con il silenzio, è il momento di esercitare anche lo spirito nel rapporto con Dio messo in campo dall'adorazione.

Come si accennava per la *proskinesi*, l'adorazione cristiana non è l'annientamento del microbo davanti all'onnipotente, ma la risposta rispettosa e affettuosa della creatura verso il creatore, del figlio verso il Padre.

In diverse tradizioni religiose si pratica l'adorazione per la divinità, ma in questi esercizi dello spirito, l'esperienza religiosa è quella di essere in balia di una divinità disinteressata, lontana, che non ha né affetti né obblighi verso la sua creatura. È un atto di sottomissione alla potenza di colui che "toglie il respiro ai potenti" (Sal 75,13).

Nella rivelazione cristiana, colui che "toglie il respiro ai potenti" ha svelato il suo volto paterno e il suo amore tenerissimo verso le sue creature, che chiama a corrispondergli come figli e verso i quali ha viscere di compassione, mostra compartecipazione ai loro travagli e prepara un approdo di pace.

Raggiunti dal Vangelo di Gesù Cristo abbiamo creduto al suo messaggio e abbiamo cominciato a riconoscere i tratti del Padre che solo può dirsi buono, che esercita la sua onnipotenza soprattutto con la grazia del perdono e che ha pazienza verso tutti i suoi figli. Proprio il dono del Figlio Unigenito e la sua vita consumata per amore nostro ci ha annunciato la profondità dell'amore di Dio per noi.

Per questo la nostra adorazione, nel riconoscere la sua presenza e nel lasciargli spazio, non si limita ad accettarne l'invadenza, ma ne vuole corrispondere l'amore.

Così l'adorazione, nel suo esercizio spirituale accompagnato dagli altri tratti corporei e psichici, si presenta come sincera e amorevole accoglienza di Dio nella nostra vita. Già il creare spazio interiore ed esteriore, nel tempo e nell'espressione della nostra adorazione, si configura come un esercizio dell'amore, che dà la vita per l'altro anzitutto contenendo la propria e lasciando spazi di manifestazione all'altro.

Ma oltre a questo esercizio dello spirito che potremmo definire passivo, ci sono anche altri esercizi attivi che possono reagire alla presenza del Signore, nel proposito amorevole di corrispondergli. Tornando all'esempio dell'adorazione dei Magi, è lo stesso incanto pieno di tenerezza che si prova davanti ai neonati, ammirati per la perfezione di questi esserini che catturano la nostra attenzione, abbassano toni e gesti per timore reverenziale di essere inopportuni e sgraditi al piccino. È un'adorazione fatta di sguardi, di contemplazioni i cui tratti non più passivi saranno poi motivo delle meditazioni successive, perché prevedono un'attività anche interiore che, solo dopo aver cominciato a metterci alla presenza di Dio e dopo aver lasciato la priorità alla sua iniziativa, finalmente possiamo intendere come pratica non autoreferenziale.

DIALOGO CON DIO

Come si è accennato nell'introduzione, la vera preghiera è quella del Figlio di Dio. Lui è in un rapporto con il Padre pieno e sincero, così da essergli -unico- gradito in modo perfetto.

Noi non possiamo nutrire alcuna presunzione di essere ascoltati quando parliamo con Dio.

¹²Quando venite a presentarvi a me,
chi richiede a voi questo:
che veniate a calpestare i miei atri?

¹³Smettete di presentare offerte inutili;
l'incenso per me è un abominio,
i noviluni, i sabati e le assemblee sacre:
non posso sopportare delitto e solennità.

¹⁴Io detesto i vostri noviluni e le vostre feste;
per me sono un peso,
sono stanco di sopportarli.

¹⁵Quando stendete le mani,
io distolgo gli occhi da voi.
Anche se moltiplicaste le preghiere,
io non ascolterei:
le vostre mani grondano sangue (Is 1,12-15).

Ciò che la critica profetica contesta alla preghiera di Israele è la compresenza di delitto e solennità, di disprezzo della legge di Dio e di celebrazione dei rituali di sacrificio. L'invito alla conversione e al rinnovamento del cuore non è un disprezzo del complesso celebrativo, ma l'appello a quella coerenza che fa amare e rispettare la legge di Dio, sia quando stabilisce il culto sia quando impone la vita morale.

L'unico che può sostenere questa preghiera con sincerità e non essere criticato per la distonia è quel Gesù che vive per il Padre, che si nutre della sua volontà, che in tutto è unito e coerente con lui. Lui è la soddisfazione del Padre celeste, secondo il giudizio che Dio stesso gli riferisce.

¹⁰E subito, uscendo dall'acqua, vide squarciarsi i cieli e lo Spirito discendere verso di lui come una colomba. ¹¹E venne una voce dal cielo: «Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento» (Mc 1,10-11).

La sua preghiera è gradita e ascoltata. È dialogo e intimità con il Padre che si esprime nell'eternità del mistero trinitario, ma che con l'Incarnazione trova modo di esprimersi anche nei tratti antropologici di ogni uomo, come pure nella lingua e nel culto di Israele.

Gesù appare spesso impegnato nella preghiera, in luoghi e orari solitari, per esprimere l'intimità del suo cuore al Padre. I vangeli lo descrivono anche frequentatore dei salmi, per accompagnare i momenti della sua vita, come pure frequentatore della sinagoga e dell'assemblea del suo popolo per la preghiera pubblica. In tutti questi tratti il Verbo eterno ha espresso nel tempo il suo rapporto con il Padre, il dialogo dove è una cosa sola con lui, ascoltato e corrisposto da lui.

Anche quando insegna a pregare, il Maestro attinge alla sua esperienza e la propone, sia chiedendo di cercare il luogo segreto della propria stanza dove pregare (Mt 6,5-6), sia misurando le parole tra richieste -poche- e obbedienze -molte- (Mt, 6,7-15), sia partecipando al culto con il suo popolo, in sinagoga (Lc 4,16) come al tempio (Lc 19,46).

Nel momento in cui ci accingiamo ad entrare nella preghiera, ci troviamo anche noi a misurarci con l'esempio e gli insegnamenti del Figlio di Dio, per imparare a godere del rapporto filiale con il Padre celeste, nello Spirito Santo. Il nostro rischio rimane quello di fare della nostra preghiera un luogo di auto-affermazione di noi stessi, nel silenzio di Dio invece che nostro, mettendogli in bocca le parole che vogliamo sentirci dire e quindi senza nessun autentico dialogo con lui.

Il vero segreto della preghiera è invece quello di vivere il dialogo con il Padre, come lo vive il Figlio Unigenito dall'eternità e come lo ha svelato nei giorni della sua vita terrena.

Seconda battuta

Il punto di partenza deve essere quello dell'adorazione di cui si è già parlato. Non siamo noi a chiamare Dio, a convocarlo perché abbiamo bisogno che faccia qualcosa, ma è lui a convocare noi. Noi scopriamo la sua presenza e ne manifestiamo tutto il rispetto che possiamo attraverso quell'approccio adorante cui si è accennato, pertanto a noi spetta la "seconda battuta" del dialogo, non la prima: lui ha qualcosa da dire, noi da rispondere. Chiamare l'Onnipotente con la pretesa che ascolti quello che gli vogliamo dire, come un fattorino che dovesse prendere l'ordinazione, non è affatto l'esperienza cristiana della preghiera. Presentarsi all'Onnipotente per ascoltare quello che egli vuole dirci oggi è certamente l'approccio giusto.

La qualità della comunicazione divina è singolare. È vero che la parola di Dio è potente, efficace, più potente di grandi acque... ma dopo che la si è ascoltata e capita. Prima invece la parola di Dio è piuttosto sottile e flebile.

¹¹Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Si-

gnore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. ¹²Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. ¹³Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna (1Re 19,11-13).

È quindi necessario avere rispetto di una parola che rischia di essere fragile, sepolta e disorientata da altri rumori, i quali devono passare e devono tacere per far emergere la parola sussurrata e leggera come una brezza. Nel dialogo con Dio, non solo la prima battuta non è nostra ma viene anche data a noi con leggerezza e questo richiede delicatezza di approccio e impegno.

Il contenuto di questa parola però è davvero semplice. Dio non ha molte cose da dire, ne dice poche, anzi una sola: «tu sei mio Figlio». Il Padre non ha altro da comunicare all'umanità che questo. Il suo Verbo è solo questo e tutta la rivelazione si riassume in questa unicità di messaggio: attraverso l'esperienza dei patriarchi, di Israele e poi nell'esperienza unica e apicale di Gesù Cristo, Dio ha detto sempre e solo questa parola: «Figlio mio, amato». È prezioso ricordarlo, perché qualsiasi cosa noi immaginiamo di aver capito, crediamo di aver udito da Dio, o è riconducibile alla sua Rivelazione o non è sua. È una discriminante facile da assumere ma esigente da applicare, perché generalmente noi siamo piuttosto affezionati alle nostre conquiste intellettive per cui, se una cosa l'abbiamo pensata noi, deve essere giusta, indipendentemente dal fatto che sia corretta nell'interpretazione oppure no.

La Sacra Scrittura

Dunque Dio parla, insegna la Chiesa, con gesti e parole intimamente connessi, così che gli eventi della storia della salvezza sono comprensibili alla luce delle parole rivelate e queste si capiscono insieme ai gesti che la accompagnano.

Dio dunque parla, attraverso l'esperienza religiosa di Israele, degli Apostoli, che essi ci hanno comunicato con i libri sacri della Bibbia.

Sono i patriarchi a dirci della loro esperienza di fede e attraverso la loro comunicazione è Dio che ci invita alla fede in lui. Sono i giusti, i saggi, i profeti, i poeti di Israele che ci raccontano il loro vissuto davanti a Dio, nel bene e nel male, e sono proposti a noi da Dio, perché attraverso di essi lui parla al nostro cuore e ci incoraggia alla fede. Sono i discepoli di Gesù, che hanno visto i giorni del Figlio dell'uomo e si presentano a noi attraverso i loro scritti per condividere la loro esperienza di fede.

¹ Quello che era da principio, quello che noi abbiamo udito, quello che abbiamo veduto con i nostri occhi, quello che contemplammo e che le nostre mani toccarono del Verbo della vita - ²la vita infatti si manifestò, noi l'abbiamo veduta e di ciò diamo testimonianza e vi annunciamo la vita eterna, che era presso il Padre e che si manifestò a noi -, ³quello che abbiamo veduto e udito, noi lo annunciamo anche a voi, perché anche voi siate in comunione con noi. E la nostra comunione è con il Padre e con il Figlio suo, Gesù Cristo. ⁴Queste cose vi scriviamo, perché la nostra gioia sia piena (1Gv 1,1-4).

Nel nostro dialogo con Dio la partenza della Sacra Scrittura non è opzionale. Naturalmente ci si può avvicinare a Dio effondendo il proprio sentimento, svuotando e raccontando a Dio il proprio vissuto, ma questa attività ha la stessa virtù terapeutica di quando incantiamo uno e lo costringiamo ad ascoltarci, la sensazione di benessere di esserci sfogati, sebbene l'altro non sia stato affatto ascoltato. Il dialogo con Dio chiede di iniziare noi ascoltando quello che il Signore ci vuole comunicare e di rispondergli. Nella sua preghiera Gesù non manca di confrontarsi e di dialogare con le Scritture di Israele.

²⁸Circa otto giorni dopo questi discorsi, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. ²⁹Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. ³⁰Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, ³¹apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme (Lc 9,28-31).

Mosè ed Elia, la Legge e i Profeti, la totalità delle Scritture entrano in dialogo con Gesù e parlano «dell'esodo che sta per compiersi a Gerusalemme». Da Mosè Gesù impara il valore dell'agnello pasquale, dai profeti il compito del Figlio dell'uomo, del Servo di Dio. Quando a Pasqua, glorificato dal Padre, il Cristo tornerà a incontrare i suoi discepoli, li renderà partecipi della sua comprensione delle Scritture, perché nello Spirito esse dialoghino anche con loro e comunichino anche a loro le sue acquisizioni.

⁴⁵Allora aprì loro la mente per comprendere le Scritture ⁴⁶e disse loro: «Così sta scritto: il Cristo patirà e risorgerà dai morti il terzo giorno, ⁴⁷e nel suo nome saranno predicati a tutti i popoli la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme (Lc 24,45-47).

Il valore di un testo di riferimento, con il fascino e la fatica di un testo antico, è quello di ancorare la nostra esperienza religiosa alla fisicità e materialità della vita e della storia. Scartare questo passaggio in favore di un approccio solo mentale, rischia di diventare pericoloso e fuorviante, perché ci

illude di aver dialogato con Dio mentre invece abbiamo amplificato solo noi stessi. Il corpo, indispensabile luogo di esperienza religiosa insieme all'anima e allo spirito, ha bisogno di essere coinvolto in modo integrale, pertanto di sentirsi chiamato al dialogo da coloro che, nella loro esperienza storica di Dio, ci hanno preceduto e ora ci hanno raggiunto.

Se l'emozione e il pensiero vengono suscitate da noi stessi e non sono provocate dal confronto con l'esperienza religiosa delle Scritture, è facile immaginare che l'esito della preghiera sia di mettere in bocca a Dio quello che voglio sentire.

Una verifica facilmente riconoscibile è quella emotiva, per cui noi riteniamo autentica solo la preghiera che mi ha suscitato una emozione gratificante. Non è così. Nel rapporto interpersonale, nel dialogo con qualcuno, si può anche rimanere delusi, perché non c'è stata nessuna conferma; si può rimanere disgustati, perché si delineano cose spiacevoli; si può rimanere ancora feriti, colpiti, preoccupati... perché non sono preordinabili le emozioni quando si ha a che fare con un altro vero e proprio. Le Scritture possono essere difficili, l'esperienza di fede che mi vogliono comunicare può essere faticosa, deludente, ma proprio per questo è sincera. Non che si debba cercare la delusione nella preghiera, ma non si può giudicare la preghiera come inefficace solo perché ci ha deluso, perché questa risposta emotiva è segno di una autenticità che accoglie esiti non preordinati.

La qualità dell'ascolto

Un'icona biblica di ascolto ce la offre Maria di Betania, che si ferma ai piedi del Maestro per ascoltare la Parola.

³⁸Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. ³⁹Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. ⁴⁰Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: «Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». ⁴¹Ma il Signore le rispose: «Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ⁴²ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta» (Lc 10,38-42).

L'esempio di ascolto di Maria è reso ancora più evidente dal contrasto stridente di Marta che, assorbita dai suoi impegni di ospitalità, si trova distolta dall'ascolto di cui si era fatta anche promotrice.

Le parole di Gesù, che uniscono insieme affetto e determinazione, aiutano a leggere la vicenda con gli occhi giusti, riconoscendo che c'è una parte migliore che rimane assicurata a coloro che la colgono, che va al centro delle cose necessarie. Scopriamo così che l'ascolto ha una postura (seduta)

una collocazione (ai piedi), un coraggio (in mezzo agli uomini), una concentrazione (sorda agli appelli di Marta), una comprensione (la parola, messaggio unitario) che insegna anche a noi la qualità dello ascolto.

Anzitutto il dialogo non è simmetrico: c'è un maestro e ci sono dei discepoli. Non si tratta di un dialogo alla pari in cui anche io dico qualcosa. Verrà anche quel momento di appello al Signore, di consegna a lui, ma non è questo il caso. Qui ascolta veramente chi si mette ai piedi e si relazione ad un Maestro. Le domande quindi non sono capziose, maliziose, ma il segno di un'intelligenza che vuole capire. Si chiede al Signore, nelle Scritture con cui ci parla, di mostrarci la sua volontà per il desiderio sincero di comprenderla e di corrispondervi, non per insegnare al Maestro o per smentire il suo insegnamento.

¹⁸Zaccaria disse all'angelo: «Come potrò mai conoscere questo? Io sono vecchio e mia moglie è avanti negli anni» (Lc 1,18).

²Alcuni farisei si avvicinarono e, per metterlo alla prova, gli domandavano se è lecito a un marito ripudiare la propria moglie (Lc 10,2).

Non mancano tra gli interlocutori di Gesù persone che chiedono per offrire resistenza e non adesione, per discutere nelle logiche dei propri pensieri la parola del Signore, correggerla, addomesticarla. Mentre l'approccio deve essere altro.

³⁴Allora Maria disse all'angelo: «Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?» (Lc 1,34).

Anche Maria chiede, mette la sua intelligenza a servizio della sua adesione al Signore, e non invece a servizio di una resistenza alla parola di Dio.

L'uso dell'intelligenza, che ci vuole perché nessuna facoltà umana deve essere umiliata nel rapporto con Dio, chiede un approccio diverso. La conoscenza della volontà di Dio e della sua parola avviene per rivelazione e non per conquista. Non è il frutto delle mie elucubrazioni o della logica delle mie deduzioni, ma è intuizione ispirata di ciò che il Signore svela. È un processo quindi legato all'umiltà dell'uomo e non all'orgoglio della sua conquista.

²⁵In quel tempo Gesù disse: «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. ²⁶Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. ²⁷Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo (Mt 11,25-27).

¹⁷E Gesù gli disse: «Beato sei tu, Simone, figlio di Giona, perché né carne né sangue te lo hanno rivelato, ma il Padre mio che è nei cieli (Mt 16,17).

Quando il dialogo comincia con la possibilità di ascolto offerta dal credente, allora si compie quella corrispondenza con Dio che è propria del Figlio Unigenito e che diventa nostra nell'assumerne i tratti caratteristici.

Così il corpo si relaziona materialmente con la testimonianza scritta dei credenti che la Provvidenza di inoltra; l'anima collabora e reagisce con sentimenti e pensieri che amplificano il messaggio invece di piegarlo; lo spirito infine riceve, ama, corrisponde, perché tutta la persona entri in dialogo con Dio

Lectio divina

La tradizione sapiente del monachesimo ci ha consegnato un metodo piuttosto valido di ascolto della Sacra Scrittura, ovvero la lectio divina. Questo metodo prende l'avvio dal testo e dal rispetto che esso merita. Nel primo approccio la *Lectio* (lettura) legge e comprende il testo per quello che vuole dire, riconoscendo che esso è antico, collocato nella sua storicità e ha un suo valore letterario, autori umani che, sostenuti dallo Spirito, testimoniano la loro fede, vissuta con gli strumenti religiosi e culturali che possedevano.

Il secondo passaggio chiede di sentire rivolto a se stesso quel messaggio. Nella *Meditatio* (meditazione) emerge la propria personalità, la propria situazione, perché non a caso a ma noi è indirizzata quella testimonianza di fede. Siamo noi quindi a reagire a quello che i patriarchi, i profeti, i giusti, i sapienti, gli apostoli ci stanno dicendo. Questa risposta può avere le sfumature più diverse, può essere di consolazione o di desolazione, di incoraggiamento o di critica, perché la Parola di Dio rimane sempre una spada a doppio taglio.

La Parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).

Ascoltata la testimonianza di fede dei padri e in essa riconosciuta l'iniziativa divina che chiama proprio me, oggi a corrisponderti, è finalmente il momento di pregare. Nell' *Oratio* (preghiera) diremo a Dio la nostra reazione a quel messaggio, in un dialogo sincero: il dispiacere del male e la richiesta di perdono; la lode, la benedizione, il ringraziamento per l'opera di Dio e la sua premura verso di me; la richiesta di corrispondere meglio e di cooperare con lui per il Regno che egli ha annunciato a me.

Adesso il dialogo può anche distaccarsi dal testo e nella *Contemplatio* (contemplazione) può immergersi in Dio e dialogare con lui. È questo il vertice della preghiera, ma inaccessibile senza i gradini precedenti che rendono possibile scalare a questo culmine. In questo dialogo la memoria della Sacra Scrittura e l'esperienza che si è accumulata negli anni permette di vestire la parola di Dio di udibilità e di comprensione perché, come si è accennato sopra, il messaggio di Dio è uno solo: tu sei mio figlio, declinato in tutti i modi possibili a seconda della mia esperienza e del mio vissuto.

Un ultimo passaggio chiede di condividere l'esperienza della preghiera con coloro che camminano con noi. È la *Communicatio* (comunicazione) che rende operosi nella costruzione del Regno di Dio, insieme al Cristo che ne è il Signore e l'artefice sulla terra, con scelte, testimonianze, resistenze che traducono l'esperienza di dialogo con il Signore.

Come tutti i metodi, anche questo non è fine a se stesso, ma è efficace solo nella misura in cui riesce nel suo intento di farmi dialogare con Dio. Ha il pregio di valorizzare il metodo di comunicazione che Dio ha scelto, nei gesti e nelle parole della sua rivelazione, oltre a evitare il rischio di dettare a Dio quello che ci fa piacere sentire, compromettendo l'esperienza della preghiera.

È necessario adattarlo alle proprie esigenze e aggiornarlo di quando in quando, ma ha alle spalle un millennio oramai di pratica, senza contare le esperienze precedenti che pur non avevano una definizione così precisa. Ora giunge nelle nostre mani, perché lo applichiamo e ce ne impratichiamo per ascoltare e imparare a rispondere al Signore.

RICHIESTA DI PERDONO

Risposta

Botta... e risposta. La nostra preghiera è sempre risposta alla prima battuta di Dio. Il messaggio che Dio vuole dirmi, confermato dall'esperienza di fede che altri credenti hanno condiviso con me nelle Sacre Scritture, è quello già accennato: il desiderio di Dio di avermi come suo figlio, perché mi fidi di lui e condivida la sua vita e la sua azione.

Le Scritture potranno allora raccontarmi di coloro che hanno creduto e vissuto come figli, secondo la loro comprensione e la cultura del loro tempo, oppure di coloro che non si sono fidati e di come la loro vita si è impoverita per questo rifiuto. Ogni messaggio, ogni contenuto della Sacra Scrittura deve confrontarsi e misurarsi con il messaggio fondamentale della figliolanza divina, e serve per aiutare a qualificare meglio il suo contenuto per il mio vissuto.

Dopo essere stati alla sua presenza e dopo aver ascoltato la sua parola, siamo pronti per rispondere al Signore, entrando in dialogo con lui. Abbiamo ascoltato, declinato nell'esperienza di fede degli altri credenti della storia della salvezza, della volontà e dell'iniziativa di Dio che chiama tutti ad essere suoi figli nel suo Figlio Unigenito Gesù Cristo. Questo messaggio è luce che squarcia le tenebre, è verità che illumina e permette di definire le cose con il loro nome. Alla luce della rivelazione Dio appare nella sua paternità, io nella mia condizione di creatura, il mondo come il luogo da trasformare nel Regno dei cieli. Ogni altra comprensione delle cose si confronta davanti alla luce della rivelazione e si definisce a partire da questa, nella sua coerenza o nella sua distanza.

Così, davanti alla luce della Rivelazione, l'umanità sceglie se venire alla luce o se rimanere nel buio

¹⁹E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. ²⁰Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. ²¹Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio» (Gv 3,19-21).

Quando noi leggiamo la nostra vicenda alla luce della Rivelazione, non è detto che troviamo solo conferme. A volte possiamo trovare smentite, perché ciò che abbiamo fatto, detto, costruito, scelto non è coerente con la luce della Rivelazione, con quella figliolanza che Dio offre per noi.

È il motivo per cui, all'inizio della nostra preghiera, è preziosa l'umiltà di chi ammette la distanza con Dio, colmata dall'iniziativa divina che mi è

venuta incontro e non dalla mia arrogante presunzione di imporre la mia attenzione all'Altissimo.

Confessione della colpa

Il primo atto del fedele che dialoga con Dio è la confessione della colpa. Questo "bagno di realtà" ci permette di dire quello che siamo davanti a Dio.

¹ Nell'anno in cui morì il re Ozia, io vidi il Signore seduto su un trono alto ed elevato; i lembi del suo manto riempivano il tempio. ²Sopra di lui stavano dei serafini; ognuno aveva sei ali: con due si copriva la faccia, con due si copriva i piedi e con due volava. ³Proclamavano l'uno all'altro, dicendo: «Santo, santo, santo il Signore degli eserciti! Tutta la terra è piena della sua gloria».

⁴Vibravano gli stipiti delle porte al risuonare di quella voce, mentre il tempio si riempiva di fumo. ⁵E dissi: «Ohimè! Io sono perduto, perché un uomo dalle labbra impure io sono e in mezzo a un popolo dalle labbra impure io abito; eppure i miei occhi hanno visto il re, il Signore degli eserciti» (Is 6,1-5).

La reazione di Isaia davanti alla maestà di Dio che si rivela nel tempio è la consapevolezza di essere indegno. Per la precisione l'espressione è "impuro", ovvero quella categoria religiosa che sancisce proprio la differenza tra coloro che possono presentarsi e accostarsi a Dio oppure ne sono impediti. Isaia sa di appartenere ad un popolo dove c'è una colpa personale e una sociale che rende Israele impuro e incapace di accostarsi a Dio. Egli passerà tutto il suo libro di oracoli profetici a dimostrare questa impurità e l'invito alla conversione per purificarsi ed essere degni di stare davanti a Dio. Anche Pietro e gli altri apostoli hanno atteggiamenti analoghi, quando Gesù manifesta la sua gloria con i prodigi che accompagnano la sua predicazione e dimostra di essere così il Figlio dell'uomo, mandato dal Padre per attuare il suo Regno sulla terra.

⁴Quando ebbe finito di parlare, disse a Simone: «Prendi il largo e gettate le vostre reti per la pesca». ⁵Simone rispose: «Maestro, abbiamo faticato tutta la notte e non abbiamo preso nulla; ma sulla tua parola getterò le reti». ⁶Fecero così e presero una quantità enorme di pesci e le loro reti quasi si rompevano. ⁷Allora fecero cenno ai compagni dell'altra barca, che venissero ad aiutarli. Essi vennero e riempirono tutte e due le barche fino a farle quasi affondare. ⁸Al vedere questo, Simon Pietro si gettò alle ginocchia di Gesù, dicendo: «Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore». ⁹Lo stupore infatti aveva invaso lui e tutti quelli che erano con lui, per la pesca che avevano

fatto; ¹⁰così pure Giacomo e Giovanni, figli di Zebedeo, che erano soci di Simone (Lc 5,4-10).

Questa confessione di Pietro è meravigliosa, perché esprime fisicamente quella contraddizione propria dell'esperienza religiosa, che il Cristianesimo mette in luce con lucidità. Siamo indegni eppure siamo lì, a prendere le ginocchia del Maestro; gli diciamo di allontanarsi perché siamo impuri e lo stringiamo a noi perché non se ne vada.

Proprio dell'esperienza religiosa del Cristianesimo è infatti che il Signore si avvicina e si lascia raggiungere dai peccatori. Non c'è una purità da conquistare per potersi permettere di essere davanti a Dio, ma c'è una umiltà di chi, sentendosi peccatore, si porta con slancio ai piedi del Signore e scopre che da parte sua c'è una condiscendenza che lo piega fino a noi.

L'ammissione del proprio peccato e la confessione della propria colpa sono così un tratto essenziale della nostra esperienza religiosa.

Quando diamo per scontata la misericordia e la bontà di Dio, noi non facciamo un gran servizio alla nostra esperienza di fede, perché non ne cambiamo la portata. Si tratta di una presunzione che impedisce alla misericordia divina di esprimersi in tutta la sua portata, perché in fondo al cuore pensiamo sempre di essercela meritata la sua benevolenza perché siamo pur sempre delle "brave persone". Il punto di partenza che tanto Dio perdona rende il peccato irrilevante e così pure la misericordia divina, perché non c'è più nessuna ammissione della nostra miseria.

Per poter compiere con sincerità una vera confessione delle proprie colpe, è importante relazionarsi con la Rivelazione e non con la propria emozione. Gli adulti generalmente si secondo in colpa solo delle cose di cui hanno percepito il danno. Delle cose che non hanno avuto una ricaduta su di loro non sentono alcuna colpa. Nella fede cristiana invece la colpa è solo nei confronti di Dio. Ci sono naturalmente conseguenze che fanno ricadere il male su di sé e sugli altri, ma il peccato è altra cosa.

⁵ Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

⁶ Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto (Sal 50,5-6).

Come insegna il re Davide nella sua confessione, il peccato che ha ucciso Uria e usurpato il suo letto, è contro Dio, contro lui solo, perché ha fatto ciò che è male agli occhi di Dio.

Non è colpevole ciò che il mondo disapprova, come non è giusto ciò che il mondo approva: ma agli occhi di Dio si qualifica il bene e il male, secondo la sua giustizia.

Posso sentirmi a posto con la coscienza, illudermi di aver agito bene, forte dell'approvazione degli altri, ma agli occhi di Dio non è così: saprò confessarmi colpevole anche se la mia emotività non mi rimorde nulla? Viceversa potrò sentirmi triste, insoddisfatto, riprovato dall'opinione degli altri e dallo stile del mondo eppure aver fatto il bene agli occhi di Dio: avrò il coraggio di far valere il suo giudizio nella mia coscienza?

È importante quindi che la confessione della propria colpa segua l'ascolto della Parola di Dio e non la preceda, perché si finisce altrimenti per amplificare se stessi e sostituirsi al Giudice dei vivi e dei morti, per fare della propria opinione l'unico criterio e dell'emotività del proprio animo l'unico tribunale dal quale sentirsi approvati o condannati.

Richiesta di perdono

La confessione della propria colpa chiede anche di esprimersi con una richiesta di perdono. È una importante professione di fede, la supplica che chiede perdono, perché dice la sicurezza di avere a che fare con un Dio misericordioso. Non si chiede ad un muro di aprirsi, se non perché sappiamo che c'è una porta. Non si chiede a Dio di perdonarci se non perché conosciamo che egli desidera il perdono.

È l'esperienza degli abitanti di Ninive, nella più sconvolgente esperienza di perdono che si ricordi nelle Scritture. Essi hanno sentito l'appello del profeta Giona che non lascia scampo e dichiara che rimangono solo 40 giorni prima della distruzione della immensa capitale Assira. Il profeta non presenta nessuno spiraglio, eppure il re e tutta la città, comprese le bestie, fanno penitenza nella speranza che Dio sia misericordioso.

⁷Per ordine del re e dei suoi grandi fu poi proclamato a Ninive questo decreto: «Uomini e animali, armenti e greggi non gustino nulla, non pascolino, non bevano acqua. ⁸Uomini e animali si coprano di sacco, e Dio sia invocato con tutte le forze; ognuno si converta dalla sua condotta malvagia e dalla violenza che è nelle sue mani. ⁹Chi sa che Dio non cambi, si ravveda, deponga il suo ardente sdegno e noi non abbiamo a perire!».

Questa loro intuizione rende la confessione di colpa non un esercizio sterile e fine a se stesso, ma l'occasione per Dio di manifestare la sua misericordia.

La nostra richiesta di perdono trova dunque accoglienza, oltre ogni nostra speranza, senza che questo minimizzi la nostra colpa. Proprio perché sono consapevole della mia colpa e della sua gravità, dichiaro di non avere altra speranza che nella benevolenza di Dio. Non ho infatti meritato altro che castigo con le mie colpe: cosa altro credo di aver meritato, forse un ap-

plauso? Una pacca sulle spalle? Proprio perché so che il male scelto mi trascina con sé nella condanna, ho bisogno di essere salvato.

²⁹Noi abbiamo peccato, abbiamo agito da iniqui, allontanandoci da te, abbiamo mancato in ogni modo. Non abbiamo obbedito ai tuoi comandamenti, ³⁰non li abbiamo osservati, non abbiamo fatto quanto ci avevi ordinato per il nostro bene.

³¹Ora, quanto hai fatto ricadere su di noi, tutto ciò che ci hai fatto, l'hai fatto con retto giudizio: ³²ci hai dato in potere dei nostri nemici, ingiusti, i peggiori fra gli empi, e di un re iniquo, il più malvagio su tutta la terra (Dn 3,29-32).

Non c'è dunque nessuna possibilità che l'uomo da solo paghi il suo debito, con le forze della sua vita.

⁸ Certo, l'uomo non può riscattare se stesso né pagare a Dio il proprio prezzo. ⁹ Troppo caro sarebbe il riscatto di una vita:

non sarà mai sufficiente ¹⁰ per vivere senza fine e non vedere la fossa.

¹¹ Vedrai infatti morire i sapienti; periranno insieme lo stolto e l'insensato e lasceranno ad altri le loro ricchezze (Sal 48(49),8-11).

Proprio perché so di non avere forza di contrastare e riparare il male commesso, allora mi affido alla misericordia del Signore.

²³Il regno dei cieli è simile a un re che volle regolare i conti con i suoi servi. ²⁴Aveva cominciato a regolare i conti, quando gli fu presentato un tale che gli doveva diecimila talenti. ²⁵Poiché costui non era in grado di restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, i figli e quanto possedeva, e così saldasse il debito. ²⁶Allora il servo, prostrato a terra, lo supplicava dicendo: «Abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa». ²⁷Il padrone ebbe compassione di quel servo, lo lasciò andare e gli condonò il debito (Mt 18,23-27).

La sorpresa immeritata è proprio quella del perdono, del condono delle proprie colpe, possibile solo se non si dà per scontata la bontà di Dio e si ha piena consapevolezza della propria colpa. La luce della Rivelazione che mi svela anche il male e la tenebra presente nel mio cuore, mi incoraggia da andare verso il Signore per essere illuminato e liberato dal male.

Come anche noi li rimettiamo

Per conoscere l'autenticità della nostra richiesta di perdono abbiamo uno strumento efficacissimo: la nostra misericordia verso coloro che ci hanno fatto del male.

La parabola del servo spietato ha una conclusione amarissima, come spesso succede nella narrazione mattea, perché quel servo che ha supplicato e chiesto perdono al suo padrone e signore non è in grado di offrire una più semplice misericordia al suo collega

²⁸Appena uscito, quel servo trovò uno dei suoi compagni, che gli doveva cento denari. Lo prese per il collo e lo soffocava, dicendo: «Restituisci quello che devi!». ²⁹Il suo compagno, prostrato a terra, lo pregava dicendo: «Abbi pazienza con me e ti restituirò». ³⁰Ma egli non volle, andò e lo fece gettare in prigione, fino a che non avesse pagato il debito.

³¹Visto quello che accadeva, i suoi compagni furono molto dispiaciuti e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. ³²Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: «Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito perché tu mi hai pregato. ³³Non dovevi anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?». ³⁴Sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non avesse restituito tutto il dovuto. ³⁵Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello» (Mt 18,28-35).

La nostra richiesta di perdono è falsa, frutto di una emotività autoreferenziale ogni volta che siamo dispiaciuti per noi stessi e non per Dio, dal quale viene la vita e il bene. Per capire se la nostra richiesta di perdono è sincera, è dello spirito che si sbilancia verso il suo Signore nella fiducia della sua misericordia, vediamo come ci rapportiamo ai torti subiti.

C'è allora un aspetto fisico e materiale nella nostra preghiera che consiste nel non fare il male al nostro "nemico", ma di fare il bene.

Non importa se i miei sentimenti sono ancora ostili, se i miei pensieri sono piedi di vendetta: io non mi faccio dominare dai miei pensieri e dai miei sentimenti ma dalla legge divina.

⁴³Avete inteso che fu detto: *Amerai il tuo prossimo* e odierai il tuo nemico. ⁴⁴Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, ⁴⁵affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti. ⁴⁶Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani? ⁴⁷E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? ⁴⁸Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste (Mt 5,43-48).

Crediamo di essere ipocriti quando facciamo il bene che non sentiamo, quando obbediamo alla legge divina anche quando non la condividiamo, mentre invece questa obbedienza è la nostra salvezza. Verrà il tempo in cui

anche il cuore imparerà dalle buone abitudini a cui lo sottoponiamo, ma la sincerità di essere fedeli al proprio sentimento è una tirannia pericolosa, che ci confina al nostro male. Quando ci vantiamo di essere sinceri perché facciamo e diciamo tutto quello che abbiamo nel cuore, dobbiamo ricordare le parole di Gesù:

¹⁸Ciò che esce dalla bocca proviene dal cuore. Questo rende impuro l'uomo. ¹⁹Dal cuore, infatti, provengono propositi malvagi, omicidi, adulteri, impurità, furti, false testimonianze, calunnie. ²⁰Queste sono le cose che rendono impuro l'uomo (Mt 15,18-20a).

Esercitata materialmente la misericordia verso coloro che ci hanno fatto del male, per obbedienza alla legge divina, allora possiamo cominciare ad esercitare sentimenti e pensieri che siano conformi al sentimento e al pensiero di Cristo. Dopo tutto, la meta della nostra vita è la somiglianza a Cristo Gesù e non la sua deformazione a somiglianza nostra. È per questo che sentire quello che sente Gesù e pensare conformemente alla sapienza di Cristo è una purificazione importante.

Occorre avere il coraggio di giudicare i propri sentimenti e i propri pensieri come negativi, ispirati dal maligno e non dallo Spirito Santo, e per questo di distruggerli, anche se li abbiamo concepiti noi, senza la presunzione di avere sempre ragione.

Gli antichi padri nel deserto applicavano a questi pensieri concepiti nel proprio cuore il versetto imprecatorio del salmo 136.

⁹ Beato chi afferrerà i tuoi piccoli e li sfracellerà contro la pietra (Sal 136,9).

Scopriremo così che mentre i nostri sentimenti e i nostri pensieri sono tutti rivolti a noi stessi e al danno che noi abbiamo ricevuto dal male subito, rispetto ai nostri obiettivi e alle nostre aspirazioni, i sentimenti e i pensieri del Cristo sono rivolti al Padre celeste, a colui che è padre mio e del mio avversario, che non gode del male che io ho subito e nemmeno della vendetta dei fratelli.

Finché il mio senso di giustizia ascolterà solo me stesso e non ascolterà anche come il padre vede il male tra i suoi figli, non capirò il senso della mia supplica, della mia richiesta di perdono. La mia giustizia deve crescere, diventare una "giustizia superiore" (Mt 5,20), la giustizia che ha Dio, che detesta il male e ama i suoi figli.

Quando dunque il nostro corpo si è allenato a fare il bene oltre il proprio sentimento, il nostro animo a sentire e a pensare come chiede Cristo Gesù, allora il nostro spirito può chiedere perdono, può supplicare Dio di essere perdonato, secondo l'espressione del Padre nostro: rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori.

Tra le consapevolezza più grandi ci sarà poi quella di considerare sinceramente il peccato, la ribellione a Dio, come la cosa più drammatica della nostra esistenza. Noi lo ripetiamo un po' stancamente, credendoci sì e no, che più di tanti altri danni che possiamo ricevere, decidere di separare da parte nostra il nostro legame con Dio sia la cosa più grave di tutte.

¹ Salito su una barca, passò all'altra riva e giunse nella sua città. ²Ed ecco, gli portavano un paralitico disteso su un letto. Gesù, vedendo la loro fede, disse al paralitico: «Coraggio, figlio, ti sono perdonati i peccati». ³Allora alcuni scribi dissero fra sé: «Costui bestemmia». ⁴Ma Gesù, conoscendo i loro pensieri, disse: «Perché pensate cose malvagie nel vostro cuore? ⁵Che cosa infatti è più facile: dire «Ti sono perdonati i peccati», oppure dire «Àlzati e cammina»? ⁶Ma, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha il potere sulla terra di perdonare i peccati: Àlzati - disse allora al paralitico -, prendi il tuo letto e va' a casa tua». ⁷Ed egli si alzò e andò a casa sua. ⁸Le folle, vedendo questo, furono prese da timore e resero gloria a Dio che aveva dato un tale potere agli uomini (Mt 9,1-8).

Non so se saremmo rimasti soddisfatti di avere ricevuto il perdono e non la guarigione, noi che pensiamo che "quando c'è la salute c'è tutto". Quando in Cristo il legame con Dio è ristabilito allora c'è tutto, perché con esso abbiamo ogni beatitudine e ogni coronamento della nostra esistenza.

SUPPLICA

La preghiera può finalmente rispondere a Dio. Dopo averne scoperto la presenza e aver ascoltato la sua parola, possiamo finalmente rispondere... a tono. Ogni nostra preghiera non può essere un dire cose a Dio, senza tener conto di quello che lui ha già detto, altrimenti non è dialogo, ma sono due monologhi che si intrecciano, ciascuno indifferente all'altro.

La risposta della nostra preghiera, che può essere naturalmente anche una richiesta, non può non partire da quella rivelazione che mi ha raggiunto attraverso l'esperienza religiosa di Israele e della Chiesa delle origini consegnata alle Sacre Scritture: "tu sei mio figlio, amato".

È davanti alla paternità di Dio che mi ha unito a sé e reso partecipe del suo Regno che io effondo la mia preghiera e la mia supplica.

Non siamo davanti ad una forza cieca, non dobbiamo convincere qualcuno di diffidente, non dobbiamo bloccare qualcuno di ostile: siamo davanti al Padre che ci ama e ci ha pensati fin dalla creazione del mondo per stare alla sua presenza nell'amore (Cfr. Ef 1,4-5).

Ripercorriamo allora gli insegnamenti di Gesù sulla preghiera, facendo appello alla sua esperienza specifica di figliolanza al Padre celeste, tradotta anche per noi nelle parole del Vangelo.

¹ Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli» (Lc 11,1).

La preghiera di Gesù, per quello che era visibile ai discepoli, è qualcosa che affascina chi lo vede e suscita il desiderio di dividerla, di parteciparne. Sappiamo che Gesù cerca momenti di intimità e di silenzio per pregare. Lo vediamo cercare prima dell'alba tempi di silenzio, oppure isolarsi nel deserto, sul monte, per rimanere da solo con il Padre. Quando ci sono dei testimoni della sua preghiera, i racconti sono intensissimi, come per la Trasfigurazione o per la preghiera nell'Orto degli Ulivi.

Proprio per la sua discrezione, raramente ci vengono riportate le parole che dice Gesù nella preghiera, quando avvengono in pubblico oppure davanti agli apostoli, come nella benedizione di Mt 11,25-26, il ringraziamento di Gv 11,41-42, l'invocazione di Gv 12,28 oppure nel Getsemani; unico è il cap 17 di Giovanni, che chiamiamo comunemente "Preghiera sacerdotale di Gesù".

Oltre che da solo, Gesù prega anche con il suo popolo, frequenta abitualmente la sinagoga (Lc 4,16), il tempio che vuole si conservi casa di preghiera (Mt 22,13) e dove fin da ragazzino amava fermarsi (Lc 2,41-50). Egli

poi frequenta la preghiera rituale di Israele al pasto (Mt 14,19), nella quale lascia poi l'Eucaristia con il comando di ripeterla.

La sua esperienza in prima persona e il fascino che esercita la sua preghiera, portano i discepoli a chiedere di esservi introdotti e Gesù ad offrire diversi insegnamenti sulla preghiera.

Senza esibizionismo

La preghiera personale, non la preghiera in assemblea del popolo di Dio, è una preghiera che ha come unico indirizzo Dio: lui deve vedere, sapere, conoscere la nostra preghiera. Questa unicità di motivazione e di indirizzo fa sì che la nostra preghiera, a somiglianza del Figlio di Dio, non sopporta di avere altre motivazioni: sentirsi bravi, ottenere un beneficio, incontrare ammirazione e apprezzamento.

⁵E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. ⁶Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà (Mt 6,5-6).

Si prega per Dio, per stare con lui, prima ancora che per avere dei benefici. Il frutto della preghiera infatti, se si esaurisce in una ambizione mediocre invece che nella comunione con Dio, non raggiunge il suo profitto. Il beneficio della preghiera è nella relazione con il Padre celeste.

Senza sprecare parole

Dio non va convinto con ragionamenti a esercitare la sua potenza nei miei confronti. Dio va coinvolto nella nostra vicenda, ma non deve essere attirato, sedotto, persuaso con parole accattivanti, o con frasi magiche che producono l'effetto.

⁷Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. ⁸Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielie chiediate (Mt 6,7-8).

La preghiera è professione di fede nella bontà di Dio, che già mi ama, è ben disposto nei miei confronti, che non devo interessare alla mia vicenda perché egli già la segue. Si confida in lui, non lo si informa e non lo si aggiorna. Le parole della preghiera servono a me, non a Dio, per alimentare la mia fiducia in lui, riuscire ad esprimerla e in essa radicarmi.

Senza stancarsi

La preghiera, luogo nel quale ci si intrattiene con Dio, è esperienza continua, reiterata. Noi siamo infatti sempre nella necessità di "aumentare la nostra fede" (Cfr. Lc 17,6) e per questo abbiamo bisogno che una preghiera costante ci insegni una sana abitudine, quella di sbilanciarci nella fiducia in Dio e di affidare in lui. Le abitudini, infatti, sono nostre alleate. Fare le cose per abitudine, avere una sana abitudine non è affatto un limite, qualcosa che rende di minor valore il nostro gesto. L'abitudine aiuta, perché è il frutto della perseveranza che fa assumere un'azione come parte integrante della propria vita e toglie la fatica di avere piena consapevolezza e deliberazione in ogni istante, una concentrazione estenuante.

¹ Diceva loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai: ²«In una città viveva un giudice, che non temeva Dio né aveva riguardo per alcuno. ³In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: «Fammi giustizia contro il mio avversario». ⁴Per un po' di tempo egli non volle; ma poi disse tra sé: «Anche se non temo Dio e non ho riguardo per alcuno, ⁵dato che questa vedova mi dà tanto fastidio, le farò giustizia perché non venga continuamente a importunarmi». ⁶E il Signore soggiunse: «Ascoltate ciò che dice il giudice disonesto. ⁷E Dio non farà forse giustizia ai suoi eletti, che gridano giorno e notte verso di lui? Li farà forse aspettare a lungo? ⁸Io vi dico che farà loro giustizia prontamente. Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?» (Lc 18,1-8).

Senza diffidenza

Perché pregare sempre per colui che sa tutto? È una professione di fede. Nessuno insisterebbe a bussare davanti ad un muro compatto, ad una parete solida di pietra, se non perché c'è una porta e sa che può aprirsi. La preghiera è anzitutto una professione di fede in colui che è onnipotente.

⁷Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. ⁸Perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. ⁹Chi di voi, al figlio che gli chiede un pane, darà una pietra? ¹⁰E se gli chiede un pesce, gli darà una serpe? ¹¹Se voi, dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che glielie chiedono! (Mt 7,7-11).

Sapendo che il Padre è buono, la preghiera confessa questa consapevolezza. Ma insieme fa crescere anche un altro tratto della nostra spiritualità, ovvero ci fa aumentare la fiducia in lui. Spinta dalla necessità, provocata

dalla paura, la preghiera conduce il fedele a Dio per confidargli la propria difficoltà e la speranza riposta in lui. Mentre così facendo riconosce che c'è un Dio che può, fa crescere anche nel cuore la fiducia in lui e l'affidamento a lui. Ancora l'esempio del Signore Gesù è per noi magistrale.

⁷Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte e, per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito. ⁸Pur essendo Figlio, imparò l'obbedienza da ciò che patì ^{9e}, reso perfetto, divenne causa di salvezza eterna per tutti coloro che gli obbediscono (Eb 5,7-9).

Si rimane sempre disorientati davanti a queste parole della lettera agli Ebrei, ovvero come si possa ritenere esaudita la preghiera di Cristo a colui che poteva liberarlo da morte, dal momento che alla fine della passione "Gesù di nuovo gridò a gran voce ed emise lo spirito" (Mt 27,50).

Il brano della lettera fa riferimento a tutta la vita di Gesù e alla sua preghiera costante, ma soprattutto si legge in "controluce" l'evento della preghiera nell'Orto degli Ulivi, dove chiese per tre volte che fosse allontanata da lui quella tragedia.

Sappiamo come finisce la vicenda e come l' "amaro calice venga bevuto fino in fondo". Ma sappiamo anche l'intensità della preghiera e l'evoluzione delle parole di Gesù nella sua preghiera al Padre.

³⁶Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». ³⁷E, presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. ³⁸E disse loro: «*La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me*». ³⁹Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». ⁴⁰Poi venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: «Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora? ⁴¹Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». ⁴²Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà». ⁴³Poi venne e li trovò di nuovo addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti. ⁴⁴Li lasciò, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. ⁴⁵Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite pure e riposatevi! Ecco, l'ora è vicina e il Figlio dell'uomo viene consegnato in mano ai peccatori. ⁴⁶Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino» (Mt 26,36-46).

Gesù è triste, angosciato, chiede l'aiuto dei suoi amici e allo stesso tempo è solo. La sua preghiera è intensa e pesante: lo schiaccia faccia a terra mentre

supplica. All'inizio chiede se è possibile che "passi via da me questo calice!" Ma sempre conclude rimettendosi nelle mani del Padre "Però non come voglio io, ma come vuoi tu!" (Mt 26,40). Nell'insistenza della sua preghiera, deluso dai suoi amici, ammette che lo spirito è pronto ma la carne non collabora, si rifiuta e si ribella ad accondiscendere a quello che sta per succedere. Ora la preghiera di Gesù cambia, non mette più avanti la possibilità che "passi il calice" ma la possibilità che invece "non è possibile", è inevitabile che gli eventi si determinino come ormai si sono delineati senza il suo coinvolgimento, senza che "lui beva". La preghiera rimane invariata: "si compia la tua volontà".

La preghiera di Gesù, esemplare luminoso della preghiera di tutti, serve quindi non per informare o convincere Dio, ma per convertire noi stessi ad avere piena fiducia nel Signore. Succeda o non succeda quello che io temo o che io spero, comunque "si compia la volontà del Padre", la quale nel suo completarsi fino in fondo, è promessa di bene, di gioia e di pace.

La piena fiducia in Dio, nella sua opera, nella conduzione della storia anche quando essa sembra smentirlo, è il frutto della preghiera: non l'ottenimento di questo o di quel bene.

La cosa migliore infatti che il Padre celeste possa offrire al suo popolo, mentre lo accompagna attraverso una storia accidentata verso il suo esodo nel Regno, è di crescere nell'affidamento a lui e di godere della sua presenza e della sua grazia.

L'insegnamento di Gesù sul Padre buono che dà cose buone ai figli, nella versione di Luca ha una interessante variante sulla cosa migliore che il Padre celeste possa offrire ai suoi figli.

¹¹Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pesce, gli darà una serpe al posto del pesce? ¹²O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? ¹³Se voi dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro del cielo darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono!» (Lc 11,11-13).

I genitori, per quanto cattivi, danno cose buone ai figli. Il Padre celeste, il solo buono, è disposto a dare lo Spirito Santo, la vita divina, Amore, misericordia, benevolenza e grazia. La cosa migliore che egli possa offrire non è l'esaudimento di questa o quella richiesta, ma la partecipazione alla sua vita, dono che si realizza nel tempo storico pur nella complessità del suo dispiegarsi e nel tempo escatologico, quando la risurrezione di Cristo diventerà condizione condivisa da tutto il Creato.

Formule di preghiera

Sentiamo a volte la critica all'utilizzo di formule di preghiera. Queste hanno certamente dei limiti, ma sono in realtà anche molto preziose quando sono usate bene.

L'idea di una formula che convinca Dio a fare quello che gli chiediamo è superstiziosa e magica. Non c'è una tecnica che tenga in scacco Dio così da convincerlo o costringerlo ad agire in nostro favore. L'unica preghiera che convince, e la Passione di Gesù Cristo ci dice poi anche come, è quella del Figlio di Dio, che è compiacimento, soddisfazione, amore del Padre suo.

La nostra preghiera, se vuole somigliare a quella di Gesù, deve attingere dal suo insegnamento, anche nella forma. Il Padre nostro quindi, per quanto sia un canovaccio e non una formula, è e rimane la preghiera per eccellenza, l'unica che ha insegnato Gesù dicendo: "quanto pregate dite: Padre". Paolo insegna che solo nello Spirito Santo è possibile dire "Abbà, Padre", ma quello stile di preghiera e quelle formulazioni sono preziose perché lo Spirito si esprima, lui che altrimenti parla con gemiti inesprimibili.

Ma soprattutto sono i salmi la preghiera che Gesù ha usato per rivolgersi al Padre. Come membro del suo popolo, egli ha condiviso l'insegnamento della sua gente, di sua Madre e di suo padre Giuseppe di cercare il Padre celeste e "di occuparsi delle cose sue" (Cfr Lc 2,49). Egli conosce e utilizza i salmi, nella predicazione e nella preghiera, come ricordano le parole di Gesù sulla croce: "Dio mio, Dio mio perché mi hai abbandonato" (Sal 21,2); "Nelle tue mani affido il mio spirito" (Sal 31,6). Quei testi ispirati a Davide sono serviti al Figlio di Dio per esprimere con parole e pensieri umani il suo rapporto con Dio. Il suono di quelle parole è servito al Verbo eterno per dire e alimentare il suo rapporto con il Padre, così che quando noi recitiamo i salmi continuiamo a far emergere risuonare nel mondo la preghiera di Gesù, nel desiderio di condividerla e di farla nostra.

Formule quindi, che incanalano i nostri sentimenti nei pensieri e nei sentimenti condivisi dal Cristo perché ci facciano sperimentare la vita del Figlio di Dio.

La tradizione della Chiesa conosce anche altre formule, indirizzate a Dio e ai santi, nei quali la sapienza dei credenti che ci hanno preceduto si è espressa. È una ricchezza conoscerle ed usarle, non un limite. Sono fari, luci nel nostro cammino a volte oscuro e ottenebrato in cui non sappiamo come muoverci e in che direzione andare, facendoci accompagnare da esperti viaggiatori dello spirito che hanno percorso quelle strade prima di noi e ci hanno preceduto nell'esperienza della fede.

Naturalmente l'esperienza liturgica della Chiesa è la maestra per eccellenza della preghiera. Ma insieme con essa tante esperienze dei santi, come pure le pratiche religiose che ci hanno insegnato i nostri antenati, per quanto bisognose di purificazione dalla superstizione, e che essi hanno vissuto come espressione sincera di affidamento a Dio nella loro necessità.

Preghiera libera e spontanea

Poi viene anche l'espressione libera del nostro spirito. Parole e sentimenti espressi dinanzi a Dio con libertà, dal colmo del nostro dolore o della nostra euforia, dall'afflizione più sconsolata alla gioia più soddisfatta.

Certamente il Padre celeste apprezza che i suoi figli si rivolgano a lui, comunque, anche in modo inadeguato.

¹⁹Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. ²¹Il figlio gli disse: «Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio». ²²Ma il padre disse ai servi: «Presto, portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare, mettetegli l'anello al dito e i sandali ai piedi. ²³Prendete il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, ²⁴perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato». E cominciarono a far festa (Lc 15,19-24).

Il "discorsino" che il figlio prodigo si era preparato è meschino e patetico. Il padre impedisce che lo reciti fino in fondo, espressione di un'anima calcolatrice e non già pentita.

A volte non abbiamo nemmeno parole e stiamo lì con sulle labbra solo l'amarezza della nostra condizione.

¹²Mentre ella prolungava la preghiera davanti al Signore, Eli stava osservando la sua bocca. ¹³Anna pregava in cuor suo e si muovevano soltanto le labbra, ma la voce non si udiva; perciò Eli la ritenne ubriaca. ¹⁴Le disse Eli: «Fino a quando rimarrai ubriaca? Smaltisci il tuo vino!». ¹⁵Anna rispose: «No, mio signore; io sono una donna affranta e non ho bevuto né vino né altra bevanda inebriante, ma sto solo sfogando il mio cuore davanti al Signore. ¹⁶Non considerare la tua schiava una donna perversa, poiché finora mi ha fatto parlare l'eccesso del mio dolore e della mia angoscia». ¹⁷Allora Eli le rispose: «Va' in pace e il Dio d'Israele ti conceda quello che gli hai chiesto». ¹⁸Ella replicò: «Possa la tua serva trovare grazia ai tuoi occhi». Poi la donna se ne andò per la sua via, mangiò e il suo volto non fu più come prima (1Sam 1,12-18).

Nel cuore abbiamo tutto quello che vogliamo dire eppure le parole non ci arrivano.

La nostra preghiera può essere anche deficitaria, ma il Padre la ascolta lo stesso. Intanto siamo andati a lui, abbiamo segnato il sentiero che porta a lui, anche se le intenzioni non sono purificate. Verrà il tempo -si spera- della conversione e della comprensione, ma intanto Dio apprezza sempre che

si vada a lui. Ma ne parliamo alla fine, come in appendice, perché solo dopo i passaggi precedenti ha senso parlare di preghiera spontanea, perché se questa deve essere una promozione di se stessi, lascia il tempo che trova, spazientisce l'onnipotente e delude noi, perché non siamo riusciti a piegare Dio al nostro volere.

Ne parliamo in fondo perché questa preghiera ha senso nel cammino di conversione che ci avvicina alla somiglianza con il Figlio di Dio. Quando noi desideriamo questa somiglianza e camminiamo in questa direzione, allora possiamo riconoscere all'opera lo Spirito e la sua purificazione, allora l'esperienza della preghiera è una esperienza arricchente che fa avvicinare il mio spirito alla figliolanza divina.

RINGRAZIAMENTO

A conclusione del percorso ci dedichiamo alla preghiera di ringraziamento, non perché sia esaurito l'argomento ma sono finiti i giorni del nostro piccolo ritiro spirituale.

Vale la pena però di concludere con questa forma di preghiera, che in qualche modo conclude l'esperienza spirituale. Essa è partita dall'iniziativa di Dio che si è proposto, ha parlato e ha suscitato in me la risposta. Nel dialogo poi tra noi e l'Onnipotente, ci troviamo anche a riconoscere i benefici ricevuti e a rendere grazie a Dio per il bene che ha corrisposto ai suoi figli.

Cercheremo allora di distinguere i diversi termini che la Scrittura ci consegna e nella quale ci invita ad esercitare il nostro ringraziamento, tra la lode, la benedizione e il rendimento di grazie, ma non prima di aver messo a fuoco i termini della riconoscenza da esprimere nei confronti di Dio.

Riconoscenza

La riconoscenza è il tratto spirituale con cui noi sappiamo attribuire a qualcuno il suo contributo determinante in ordine ad un bene che abbiamo ricevuto.

Questo atteggiamento spirituale è possibile solo se noi usciamo da noi stessi e perdiamo finalmente la nostra autoreferenzialità. Finché infatti noi siamo concentrati su noi stessi, noi non avremo mai la percezione del contributo altrui nel raggiungimento del nostro bene. O crederemo di esserci fatti da soli e di non avere debiti di riconoscenza verso nessuno, oppure crederemo che gli altri abbiamo fatto esattamente quello che dovevano fare e per questo non meritino alcuna gratitudine. È questa una malattia spirituale dai risvolti anche sociali, che richiamando tutti al proprio dovere e al reddito percepito per il proprio lavoro, si sente esonerata da qualsiasi riconoscenza per qualsiasi contributo, dal momento che tutto è dovuto e c'è un pagamento per la prestazione erogata.

Finché allora l'uomo pensa a se stesso come origine e fine di ogni cosa, la riconoscenza non sorge nel cuore umano. Nemmeno nei confronti di Dio. Egli potrà essere creduto e temuto e del resto anche i demoni credono (Gc 2,19), potrà essere pregato e oggetto di culto per avere i suoi benefici a nostro servizio, ma nessuna riconoscenza, dal momento che il bene erogato sarà stato ampiamente meritato con il proprio esercizio religioso e culturale.

Per poter essere riconoscenti occorre sentire la propria vita in relazione con l'altro e sentire l'azione dell'altro non come inevitabile o dovuta, ma come grazia, benevolenza, espressione di un indirizzo della vita nei miei

confronti. Quando dismetto i panni di questa auto-centratura, allora mi accorgo degli altri e del loro impegno. Ci si rende conto che non si può spiegare ogni cosa con il semplice contrattualismo per cui gli altri devono fare il bene richiesto a fronte del pagamento di un servizio, nemmeno Dio. C'è qualcosa che va oltre questa dualità e questa è la grazia. Non era dovuto, non era necessario, non era giustificato nemmeno dalla retribuzione, pertanto c'è qualcosa che sfugge ad una versione così minimale e meschina del bilancio: c'è l'altro.

Questa riconoscenza, come tratto spirituale, comincia da un approccio materiale alle cose, ovvero da come io tratto e rispetto il lavoro degli altri. L'oggetto che è stato prodotto, la pietanza cucinata, l'ambiente ripulito, l'esercizio che viene svolto... se io non ho rispetto della cosa, non ho riconoscenza nei confronti di chi l'ha fatto.

Così anche per Dio. Se non ho rispetto della sua opera, della sua Creazione, della sua Scrittura, dei suoi Sacramenti, della sua salvezza... difficilmente potrò dire di avere riconoscenza. È l'atteggiamento di quanti danno tutto per scontato, sciupano, si avvicinano a Dio con leggerezza, disprezzando le "cose sante".

Quando invece noi ci rendiamo conto della presenza divina e del suo beneficio allora la nostra riconoscenza comincia dal modo in cui io tratto il libro delle Scritture, la sua Chiesa, la sua Creazione, ...

Da questa riconoscenza nasce la nostra preghiera di ringraziamento. A partire dall'esperienza di Israele e degli apostoli, questa preghiera conosce diverse denominazione, di per sé anche interscambiabili, però con sfumature diverse che ci permettono di vedere anche esercizi spirituali differenti.

La lode, la benedizione, il rendimento di grazie.

Senza aver la pretesa di offrire una distinzione così convincente o determinante, propongo questa comprensione dei termini:

La lode come l'indirizzo a Dio della nostra riconoscenza.

La benedizione come un indirizzo pubblico della nostra riconoscenza a Dio, perché la conoscano anche gli altri.

Il rendimento di grazie come la materiale corrispondenza a Dio per il suo beneficio, offrendo a lui qualcosa di gratuito per il beneficio che ha concesso.

Lode

Lodate il Signore dai cieli,
lodatelo nell'alto dei cieli.

² Lodatelo, voi tutti, suoi angeli,
 lodatelo, voi tutte, sue schiere.
³ Lodatelo, sole e luna,
 lodatelo, voi tutte, fulgide stelle.
⁴ Lodatelo, cieli dei cieli,
 voi, acque al di sopra dei cieli.
⁵ Lodino il nome del Signore,
 perché al suo comando sono stati creati.
⁶ Li ha resi stabili nei secoli per sempre;
 ha fissato un decreto che non passerà.
⁷ Lodate il Signore dalla terra,
 mostri marini e voi tutti, abissi,
⁸ fuoco e grandine, neve e nebbia,
 vento di bufera che esegue la sua parola,
⁹ monti e voi tutte, colline,
 alberi da frutto e voi tutti, cedri,
¹⁰ voi, bestie e animali domestici,
 rettili e uccelli alati.
¹¹ I re della terra e i popoli tutti,
 i governanti e i giudici della terra,
¹² i giovani e le ragazze,
 i vecchi insieme ai bambini
¹³ lodino il nome del Signore,
 perché solo il suo nome è sublime:
 la sua maestà sovrasta la terra e i cieli.
¹⁴ Ha accresciuto la potenza del suo popolo.
 Egli è la lode per tutti i suoi fedeli,
 per i figli d'Israele, popolo a lui vicino (Sal 148).

Ogni creatura del cielo e della terra è chiamata a lodare il Signore, a riconoscere che da lui prende vita e senza di lui non sarebbe. Nel cielo come sulla terra ogni creatura riferisce al Signore la sua gratitudine per esserci. Le creature irrazionali con la loro semplice esistenza, obbedendo al Signore. L'umanità invece che conosce il Nome di Dio dicendo che egli è sublime.

La lode è il primo moto di corrispondenza che lo spirito effonde dinanzi a colui del quale ha scoperto il beneficio. Preziosa può essere da questo punto di vista la testimonianza di S. Francesco nelle sue "Lodi all'Altissimo".

Tu sei santo, Signore solo Dio, che compi meraviglie.
 Tu sei forte, Tu sei grande, Tu sei altissimo,

Tu sei onnipotente, Tu, Padre santo, re del cielo e della terra.
Tu sei trino ed uno, Signore Dio degli dèi,
Tu sei il bene, ogni bene, il sommo bene,
Signore Dio vivo e vero.
Tu sei amore e carità, Tu sei sapienza,
Tu sei umiltà, Tu sei pazienza,
Tu sei bellezza, Tu sei sicurezza, Tu sei quiete.
Tu sei gaudio e letizia, Tu sei la nostra speranza,
Tu sei giustizia e temperanza,
Tu sei tutto, ricchezza nostra a sufficienza.
Tu sei bellezza, Tu sei mansuetudine.
Tu sei protettore, Tu sei custode e nostro difensore,
Tu sei forza, Tu sei rifugio.
Tu sei la nostra speranza, Tu sei la nostra fede,
Tu sei la nostra carità, Tu sei tutta la nostra dolcezza,
Tu sei la nostra vita eterna,
grande e ammirabile Signore,
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore. (Fonti Francescane 261)

Benedizione

Quando la lode diventa pubblica e ci sono persone che rimangono edificate dalla nostra testimonianza, la potremmo chiamare benedizione o glorificazione. Dire-bene, riferire il bene che si ha ricevuto, comunicarlo e dividerlo con gli altri, alimentando la buona opinione di colui che ha fatto il bene (*doxa*: opinione e gloria).

Possiamo leggere come benedizioni pubbliche perché avvenute alla presenza di testimoni alcuni importanti testi delle Scritture.

Anania, Azaria e Misaele, gettati nella fornace, scoprono di essere difesi dall'angelo che con una rugiada li difende dal fuoco. Essi allora benedicono Dio e invitano poi tutta la creazione a benedire Dio. Lo fanno davanti ai carnefici che li stanno uccidendo, perché sentano invece l'opera di bene di Dio.

⁵¹Allora quei tre giovani, a una sola voce, si misero a lodare, a glorificare, a benedire Dio nella fornace dicendo:

⁵²«Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto il tuo nome glorioso e santo,
degnò di lode e di gloria nei secoli.

⁵³Benedetto sei tu nel tuo tempio santo, glorioso,
degnò di lode e di gloria nei secoli.

⁵⁴Benedetto sei tu sul trono del tuo regno,

degnò di lode e di gloria nei secoli.

⁵⁵Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi e siedi sui cherubini,

degnò di lode e di gloria nei secoli.

⁵⁶Benedetto sei tu nel firmamento del cielo,
degnò di lode e di gloria nei secoli (Dn 3,51-56).

Ma per noi più rilevanti sono gli inni evangelici del Benedictus e del Magnificat.

⁶⁸«Benedetto il Signore, Dio d'Israele,

perché ha visitato e redento il suo popolo,

⁶⁹e ha suscitato per noi un Salvatore potente
nella casa di Davide, suo servo,

⁷⁰come aveva detto

per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:

⁷¹salvezza dai nostri nemici,
e dalle mani di quanti ci odiano.

⁷²Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri
e si è ricordato della sua santa alleanza,

⁷³del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,
di concederci, ⁷⁴liberati dalle mani dei nemici,
di servirlo senza timore, ⁷⁵in santità e giustizia
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

⁷⁶E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo
perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade,

⁷⁷per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza
nella remissione dei suoi peccati.

⁷⁸Grazie alla tenerezza e misericordia del nostro Dio,
ci visiterà un sole che sorge dall'alto,

⁷⁹per risplendere su quelli che stanno nelle tenebre
e nell'ombra di morte,

e dirigere i nostri passi
sulla via della pace» (Lc 1,68-79)

Zaccaria ha chiaro il beneficio ricevuto dal Signore, di aver suscitato una salvezza potente per la casa di Davide, secondo le sue promesse. Di questa salvezza, che permetterà finalmente il culto e il servizio divino fatto in santità e giustizia, c'è un prezioso germoglio nella nascita di Giovanni Battista.

Questa sintesi della fede, che riferisce con riconoscenza l'opera divina compiuta a vantaggio del suo popolo, è il cuore della benedizione. È necessario, come per la lode, di avere ben chiaro il motivo della nostra riconoscenza per poterla attribuire a Dio ed elogiarlo.

Ma per Zaccaria c'è un compito profetico da compiere in relazione al suo popolo, quello di una benedizione divina che possa risuonare e tutti possano conoscere quello che Dio ha compiuto a vantaggio di tutto il popolo. Il mutismo e il recupero della parola da parte del sacerdote Zaccaria e parte della dinamica di questa benedizione. Egli è stato impedito di benedire Dio e il popolo, di compiere il culto, finché non è nato Giovanni e non ha recuperato la voce. Egli non poteva più esercitare il culto perché ha dubitato delle promesse. Adesso la presenza del precursore permette a lui di riconoscere la fedeltà di Dio, il compiersi della sua azione e quindi può recuperare il culto in santità e giustizia, benedicendo Dio in pubblico.

Ancor più celebre e per certi versi significativo il Magnificat, come una glorificazione di Dio da parte di Maria, che ingigantisce la presenza del Signore davanti a tutte le generazioni per la sua opera di salvezza, iniziata in lei. La Madre di Gesù si trova a celebrare la grandezza del Signore per una salvezza che ancora non si è compiuta, ma siccome essa è già premissa nell'incarnazione, è ormai cantata come definitiva e piena prima ancora che si compia storicamente.

⁴⁶«L'anima mia magnifica il Signore
⁴⁷e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
⁴⁸perché ha guardato l'umiltà della sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.
⁴⁹Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente
e Santo è il suo nome;
⁵⁰di generazione in generazione la sua misericordia
per quelli che lo temono.
⁵¹Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;
⁵²ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;
⁵³ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.
⁵⁴Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia,
⁵⁵come aveva detto ai nostri padri,
per Abramo e la sua discendenza, per sempre» (Lc 1,46-55).

Questa dinamica aperta sul futuro e allo stesso tempo già compiuta nella fede è tipica della preghiera cristiana, che celebra ciò che non è ancora successo storicamente ma nella vicenda di Cristo è già compiuta e quindi ... è solo questione di tempo. Conoscendo il mistero della salvezza nella morte e risurrezione di Cristo, il credente considera gli eventi futuri come già successi e per questo diventano memoria da ricordare pur essendo ancora

di là da venire. I superbi sono già dispersi perché Cristo è risorto dai morti. Gli umili e i poveri sono già esaltati e saziati perché Cristo è risorto. Israele ha già visto la benedizione di Abramo compiuta perché Cristo è risorto. Dettaglio trascurabile che i superbi ancora esercitino il loro potere, i ricchi affamino e il popolo di Dio patisca, perché Cristo è risorto dai morti.

Rendimento di grazie

Non sempre distinguibile dalla lode e dalla benedizione, il rendimento di grazie è una risposta spirituale al dialogo con Dio che si svolge sempre con gesti e parole.

Lo possiamo definire non tanto nell'essenza, perché nella stragrande maggioranza delle volte si tratta proprio di ringraziare attraverso una lode o una benedizione, ma come una disposizione d'animo che desidera restituire qualcosa per quanto ricevuto.

La dinamica del dono, in tutte le culture, si definisce attraverso la consegna di qualcosa che lega il ricevente ad una dinamica di restituzione. Chi riceve un regalo sente il bisogno di restituire, si sente in difetto. L'equilibrio è stato compromesso e si richiede una restituzione per poter riportare in equilibrio le cose e... sdebitarsi. Chi riceve un regalo, infatti, contrae un debito di gratitudine, e ha l'obbligo di sdebitarsi offrendo a sua volta qualcosa di paragonabile.

Ma a Dio che cosa si può restituire per quello che ha fatto? Sua è la nostra vita, suo è il nostro beneficio, suo è anche tutto ciò che contiene. Cosa gli potremo mai dare in cambio? E di cosa potrebbe mai aver bisogno così da gradire il nostro dono?

¹⁷«Noi ti rendiamo grazie,
Signore Dio onnipotente,
che sei e che eri,

¹⁸perché hai preso in mano la tua grande potenza
e hai instaurato il tuo regno (Ap 11,17-19).

Davanti alla riconoscenza, alla consapevolezza del beneficio ricevuto cosa possiamo restituire come regalo, gratuitamente?

⁸ Certo, l'uomo non può riscattare se stesso
né pagare a Dio il proprio prezzo.

⁹ Troppo caro sarebbe il riscatto di una vita:
non sarà mai sufficiente

¹⁰ per vivere senza fine
e non vedere la fossa (Sal 48,8-10).

Non abbiamo alternative. Ci tocca di rimanere grati in eterno con Dio, perché non possiamo restituire nulla di quello che abbiamo e non possiamo così pagare il nostro debito di gratitudine. L'unica cosa che possiamo fare è quella di rimanere grati e di restituire grazie. Il complesso di lodi, di benedizioni, di azioni di grazie che noi facciamo ruota attorno al sacrificio della lode. Non posso offrirti nient'altro che la mia lode e la mia benedizione. Non ho altra possibilità di vivere lo squilibrio della salvezza divina se non vivendo grato e disponibile alla lode, al ringraziamento.

Un prefazio della messa recita così la consapevolezza della nostra eucaristia/rendimento di grazie.

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, per Cristo Signore nostro (MR p. 400).

Dio, materialmente, non se ne fa niente delle nostre lodi: non è come noi che impariamo il nostro valore dai ringraziamenti che riceviamo, perché lui lo sa già. Non diventa più grande di così solo perché siede un trono di lodi (Cfr. Sal 21,4). A cosa serve allora lodare e ringraziare il Signore? Ancora una volta, come tutto il complesso della preghiera, serve a noi. Ci salva rendere grazie, infatti "è cosa buona, giusta, doverosa e salvifica rendere grazie sempre e dovunque a Dio Padre onnipotente per il suo Figlio Gesù". Così mentre noi offriamo e restituiamo a Dio la lode e il riconoscimento, questa disposizione d'animo ci salva perché sbilancia il nostro spirito verso Dio e risana quell'instinguibile auto-referenzialità che si porta a Dio solo per paura o per necessità.

Questo atteggiamento di gratitudine recupera anche il complesso sacrificale come approccio gradito a Dio. Rendere grazie è un modo per dire fare un regalo e quando si tratta di Dio che è trascendente, il regalo deve essere consumato e reso indisponibile per tutti sulla terra per essere reso esclusivo per Dio. È quello che nel linguaggio religioso si chiama sacrificare: rendere sacro.

Un sacrificio non è affatto qualcosa di triste e di fastidioso, ma il regalo che si fa a Dio, non per pagare il proprio riscatto, il proprio debito di gratitudine ma per rendere efficace l'azione di grazia, perché le parole non siano vuote. Si tratta così di donare qualcosa a Dio che renda materialmente significativa la lode e il ringraziamento. Offerta a Dio che diventa sacra, perché non più disponibile per noi, ma disponibile per Dio e per la sua opera di salvezza.

Così anche materialmente la nostra preghiera ci deve pesare, dobbiamo accorgerci che stiamo offrendo, consegnando qualcosa a Dio, ovvero la nostra lode e il nostro ringraziamento. È una azione il rendimento di grazie, che per coinvolgere lo spirito ha bisogno ancora una volta come tutta la preghiera di coinvolgere integralmente la persona. Lo spirito si accorge di Dio e dei suoi benefici, presenti, futuri ed escatologici, per questo impone all'animo pensieri e sentimenti di gratitudine per offrire a lui il dono gratuito della lode e della benedizione. Il cuore spinge alla generosità materiale del corpo, che accompagna con l'offerta di qualcosa di tangibile la propria preghiera, perché tutto si disponga nella tensione verso Dio. A sua volta l'offerta pesa sul cuore, perché esso si ribella a tutto quello che si poteva fare con quel dono sprecato, e così nella purificazione della propria coscienza, l'azione di grazie salva il fedele e nel suo spirito più luminoso si sbilancia in affetto verso il suo Signore.

¹⁵Per mezzo di Cristo dunque offriamo a Dio continuamente un sacrificio di lode, cioè il frutto di labbra che confessano il suo nome (Eb 13,15).

Indice

Presentazione	2
Introduzione	4
Adorazione	7
<i>La presenza di Dio</i>	9
<i>I gesti dell'adorazione</i>	11
<i>Silenzio</i>	12
<i>L'amore</i>	13
Dialogo con Dio	15
<i>Seconda battuta</i>	16
<i>La Sacra Scrittura</i>	17
<i>La qualità dell'ascolto</i>	19
<i>Lectio divina</i>	21
Richiesta di perdono	23
<i>Risposta</i>	23
<i>Confessione della colpa</i>	24
<i>Richiesta di perdono</i>	26
<i>Come anche noi li rimettiamo</i>	27
Supplica	31
<i>Senza esibizionismo</i>	32
<i>Senza sprecare parole</i>	32
<i>Senza stancarsi</i>	33
<i>Senza diffidenza</i>	33
<i>Formule di preghiera</i>	35
<i>Preghiera libera e spontanea</i>	37
Ringraziamento	39
<i>Riconoscenza</i>	39
<i>Lode</i>	40
<i>Benedizione</i>	42
<i>Rendimento di grazie</i>	45