

# LE FORME DELLA PREGHIERA

## CHE COSA E' LA PREGHIERA?

Quando parliamo con uno che ci è caro non ci limitiamo a chiedergli solo le cose che ci servono o a raccontargli le nostre preoccupazioni; certo, facciamo anche questo, ma non solo, infatti gli diciamo: parlami di te perché è bello ascoltarti!, voglio conoscerti sempre meglio. Come si dice comunemente: pendiamo dalle sue labbra! Lo sanno bene tutti quelli che si sono innamorati sul serio o che hanno un amico veramente caro.

Così è con Dio, infatti **la preghiera è un colloquio d'amore con lui.**

Dio ama ognuna delle sue creature in un modo così grande che noi umani a stento riusciamo ad immaginare, e noi, che sappiamo che ci ama tanto, ci rivolgiamo a lui non solo per chiedergli ciò che ci serve per la nostra vita ma anche per dirgli che sappiamo che ci ama e che lo contraccambiamo con il nostro amore. E' lui che ci ha amati per primo!

Ecco che cos'è la preghiera cristiana, non una continua richiesta di favori ma anche e soprattutto un dialogo d'amore con lui.

## COME SI PREGA?

Visto che la preghiera è un dialogo d'amore con Dio che ci ama, il primo modo di pregare è farlo con pensieri nostri.

Ce li immaginiamo due fidanzati che per dirsi il loro amore ricorrono solamente alle parole scritte dai poeti e non si parlano mai con parole loro?

Allora è bene imparare a parlare con Dio con parole nostre!

Certe volte, però, il nostro cuore è un pò arido, poco fruttuoso, e così non riusciamo a parlare con Dio con parole nostre ecco che in questo caso è bene ricorrere a preghiere scritte da altri: sono quelle che ci insegna la Chiesa e sono tratte dalla Sacra Scrittura o sono state composte dai Santi che ci hanno preceduto in questa vita.

Quando recitiamo queste belle preghiere dovremmo avere l'accortezza di farle nostre, cioè non dirle solo con la bocca ma anche con la mente e col cuore. Pensiamo sempre a ciò che diciamo: una preghiera detta meccanicamente, senza pensare al significato delle parole è un dialogo d'amore o l'adempimento di un "dovere d'ufficio"?

Che se ne fa Dio di preghiere dette tanto per dirle? Dio vuole il nostro amore, vuole noi, non le nostre recitazioni distratte.

Dice Dio per mezzo del profeta Isaia:

*"... questo popolo si avvicina a me solo con la bocca e mi onora con le sue labbra, mentre il suo cuore è lontano da me e la venerazione che ha verso di me è un imparaticcio di precetti umani..."(Is 29,13)*

## LE FORME DELLA PREGHIERA

Abbiamo visto che la preghiera è un dialogo d'amore e che si fa soprattutto col cuore.

Le preghiere non hanno tutte lo stesso contenuto: sono di tanti tipi; il Catechismo della Chiesa Cattolica elenca questi:

### 1. La preghiera di benedizione

E' la risposta dell'uomo all'amore di Dio: Dio ci benedice donandoci il suo amore e l'uomo risponde benedicendo Dio.

La preghiera di benedizione può salire da noi al Padre. Con questa preghiera che sale a Dio noi benediciamo il Padre perché ci ha benedetti. Una preghiera di questo tipo si trova all'inizio della lettera di san Paolo ai cristiani di Efeso:

***Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo. In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità, predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo, secondo il disegno d'amore della sua volontà (Ef 1,3-5).***

Nella prima lettera di san Pietro troviamo un altro esempio di questo tipo di benedizione al Padre:

***Sia benedetto Dio e Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che nella sua grande misericordia ci ha rigenerati, mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, per una speranza viva, per un'eredità che non si corrompe, non si macchia e non marcisce. (1 Pt 1,3-4 a).***

#### **Per la nostra vita:**

Siamo convinti che il Padre ha già predisposto tutto per la nostra salvezza?

Ci crediamo che, se solo non ci opponiamo consapevolmente, siamo già salvi per i meriti di Gesù?

Allora, se abbiamo questa certezza (chiamata anche *speranza cristiana*), la preghiera di benedizione che sale a Dio dovrebbe veramente essere la nostra preghiera più frequente.

**Dimmi come preghi e ti dirò a che cosa credi!**

La preghiera di benedizione si può anche esprimere implorando la benedizione del Padre (è lui che ci benedice). Un esempio è la finale della seconda lettera di san Paolo ai cristiani di Corinto:

*La grazia del Signore Gesù Cristo, l'amore di Dio e la comunione dello Spirito Santo siano con tutti voi. (2 Cor 13,13).*

Un altro esempio di "benedizione discendente" si trova nella lettera di san Paolo ai Romani:

*Il Dio della speranza vi riempia, nel credere, di ogni gioia e pace, perché abbondiate nella speranza per la virtù dello Spirito Santo. (Rm 15,13).*

### **Per la nostra vita:**

Siamo convinti che, per ciascuno di noi, credere fermamente nella salvezza che il Padre ci offre è vivere già su questa terra una vita trasformata perché piena di gioia per questa salvezza?

In altre parole, crediamo nella Vita di eterna gioia che il Padre ha progettato per noi e che ci è resa disponibile per mezzo di Gesù?

Allora, se crediamo a questo, come non invocare il Padre perché renda sempre più solida la fiducia nostra e di tutti di essere amati da lui, ricco di misericordia?

## **2. L'adorazione**

E' la disposizione interiore dell'uomo che davanti al suo Creatore riconosce di essere solo creatura. Nell'adorazione l'uomo rimane sbalordito davanti a Dio che è così grande nell'amore e nella misericordia verso tutto ciò che ha creato e liberato dal male.

Un esempio di preghiera di adorazione è questo brano del salmo chiamato "invitatorio":

*...prostrati, adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti. E' lui il nostro Dio e noi il popolo del suo pascolo, il gregge che egli conduce. (Sal 95/94 6b-7).*

### **Per la nostra vita:**

Sostare davanti al Tabernacolo non è "fare una visitina a Gesù" ma è riempire il proprio animo della Sua presenza, è quasi un rimanere senza fiato davanti al Pane conservato in quel luogo o esposto nell'ostensorio, perché quel Pane è segno vero di Gesù morto, risorto ed entrato nella gloria del Padre. Davvero c'è da rimanere ammutoliti a pensare che Gesù ci ha detto:

*Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Se no, vi avrei mai detto: "Vado a prepararvi un posto"? Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché **dove sono io siate anche voi.** (Gv 14,1-3).*

Verrebbe voglia di dire "allontanati da me, perché sono peccatore" e invece possiamo dire: "Grande è il Tuo nome su tutta la terra!"

## **3. La preghiera di domanda**

Prima di tutto si chiede il perdono: *abbi pietà di me che sono peccatore* ed è la base per una preghiera **giusta** (cioè in sintonia con Dio) e **pura** (cioè non "contaminata" dai nostri egoismi).

La prima domanda è chiedere il Regno di Dio (cioè la vita secondo la volontà del Padre), proprio come ci ha insegnato Gesù, poi ciò che è necessario per accogliere il Regno (ad esempio: un cuore docile alla Parola di Dio, umiltà nei suoi confronti, consapevolezza che senza Gesù non possiamo far niente, ecc.).

Quando si corrisponde così all'amore di Dio si capisce che possiamo chiedere qualsiasi cosa, purché **pura e giusta**.

Gesù ha detto:

*Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto. (Gv 15,7).*

San Giacomo ha scritto:

*Se qualcuno di voi è privo di sapienza, la domandi a Dio, che dona a tutti con semplicità e senza condizioni, e gli sarà data. La domandi però con fede, senza esitare, perché chi esita somiglia all'onda del mare, mossa e agitata dal vento. Un uomo così non pensi di ricevere qualcosa dal Signore: è un indeciso, instabile in tutte le sue azioni. (Gc1,5-8).*

Una grande preghiera di domanda è il **Padre Nostro**.

#### **Per la nostra vita:**

Certe volte abbiamo la tentazione di dire: io prego, ma il Signore non mi ascolta. Cerchiamo piuttosto di ascoltare Lui: ci parla in mille modi, ma spesso la sua voce non è forte come il tuono, ma è come un vento leggero, la possiamo percepire solo se siamo allenati; la conoscenza della Sacra Scrittura è come una grande antenna che ci permette più facilmente di ascoltarlo quando ci parla. Ci sia di esempio Maria Santissima, di lei è scritto che *custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore. (Lc 2,19).*

#### **4. La preghiera di intercessione.**

Intercedere, cioè chiedere in favore di un altro, è tipico di un cuore in sintonia con la misericordia di Dio. E' volere il bene dell'altro, in modo sincero, senza pensare al proprio tornaconto.

*Nessuno cerchi il proprio interesse, ma quello dell'altro. (1 Cor 10,24).*

*Prego che la vostra carità cresca sempre più in conoscenza e in pieno discernimento, perché possiate distinguere ciò che è meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo. (Fil 1,9-10).*

L'intercessione del cristiano non conosce frontiere:

*Raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per quelli che stanno al potere, perché possiamo condurre una vita calma e tranquilla, dignitosa e dedicata a Dio. Questa è cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e giungano alla conoscenza della verità... Voglio dunque che in ogni luogo gli uomini preghino, alzando al cielo mani pure, senza collera e senza polemiche. (1 Tm 2,1-4.8).*

Arriva a chiedere il bene per i propri persecutori, come fece Gesù:

*Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno. (Lc 23,34).*

### **Per la nostra vita:**

Una seria difficoltà ad amare il prossimo e a pregare per lui è data da un malinteso senso di giustizia che non solo ci porta a giudicare, ma addirittura a condannare. E' un problema che si può superare anche da un punto di vista puramente umano: basterebbe considerare che nessuno ci ha costituito giudice degli altri; e poi per poter giudicare bene dovremmo poter conoscere tutto e noi non abbiamo la capacità di leggere nell'animo altrui.

Da un punto di vista cristiano, inoltre, pensare di poter fare ripicche, vendette, "fargliela pagare" perché "ce l'ha fatta troppo grossa" non è secondo la volontà di Dio, che invece vuole che i suoi figli si riconcilino tra loro.

Dice Gesù:

*Se tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, v'è prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono. (Mt 5,23-24).*

## **5. La preghiera di ringraziamento.**

Il principale motivo per ringraziare il Padre è per la sua volontà di salvezza per tutti: ci ha creati per una vita senza fine, piena di gioia, in comune unione con Lui e con i nostri fratelli. Ringraziamolo perché ci ama così concretamente che ha voluto che la Seconda Persona della Santissima Trinità si facesse uomo per salvarci e per mostrarci il vero volto del Padre, cioè la sua essenza più intima: l'amore e la misericordia (che dell'amore è figlia).

### **Per la nostra vita:**

Abituiamoci a ringraziare.

Quando diciamo "grazie" per una cosa che ci è dovuta, è per buona educazione, come ad esempio quando compriamo qualcosa, il negoziante ci vende la merce senza fare cose particolari e noi diciamo: grazie.

Molto spesso però riceviamo cose che non ci sono dovute: un dono, una gentilezza, un sorriso, un gesto affettuoso; allora ringraziare diventa qualcosa in più della semplice buona educazione: dovrebbe diventare la regola della nostra vita.

E come ci dobbiamo comportare, allora, davanti al dono grandioso, completamente gratis, che Dio ci fa facendoci diventare suoi figli, da semplici creature che eravamo? Ecco allora che ringraziare Dio e lodarlo è l'atteggiamento tipico del vero cristiano.

## **6. La preghiera di lode**

La lode è la forma di preghiera che più immediatamente riconosce che Dio è Dio!

La lode è perché EGLI E', a prescindere da quello che fa. La preghiera di lode non chiede nulla, è completamente disinteressata e nasce dalla contemplazione del Dio tre volte santo che Gesù ci ha rivelato.

### **Per la nostra vita:**

La celebrazione eucaristica contiene ed esprime tutte le forme di preghiera: è l' *offerta pura* di tutto il Corpo di Cristo (capo e membra).

Tutte le volte che partecipiamo alla Messa sentiamoci uniti l'un l'altro e uniti a Gesù; nella Messa è Lui che agisce, e noi con Lui, per elevare al Padre la nostra benedizione, ricevere la sua, adorarlo nella consacrazione del pane e del vino, domandargli di aiutarci nella nostra debolezza, intercedere per il bene di tutto il mondo, ringraziarlo per la salvezza che ci ha dato e lodarlo perché **“grande è il Tuo nome su tutta la terra”**