

CENTRO DI ASCOLTO N. 1

MESSAGGIO

La preghiera è dialogo con Dio, da Padre a figli. Gesù parlava confidenzialmente con Dio e orienta la nostra preghiera nella stessa direzione

SEGNO

Si pongono in evidenza oggetti che richiamano il dialogo: un telefono, una cartolina, una lettera...

PREGHIERA INIZIALE

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

G. Cantate inni al Signore perché ha fatto per noi cose grandiose; questo sia noto in tutta la terra.

T. Sì, Dio è la nostra salvezza: la nostra forza e il nostro canto è il Signore.

G. È bello dar lode al Signore e cantare la sua fedeltà e misericordia nei secoli.

(dal Salmo 5)

Porgi l'orecchio, Signore, alle mie parole:
sii attento al mio lamento.

Ascolta la voce del mio grido,
o mio re e mio Dio,
perché ti prego, Signore.

Al mattino ascolta la mia voce;
fin dal mattino t'invoco e sto in attesa.
Poiché Tu non sei un Dio che si compiace del
male;
il malvagio non può essere tuo ospite;
gli arroganti non possono resistere al tuo
sguardo.

Tu detesti chi fa il male,
fai perire i bugiardi.
Il Signore detesta sanguinari e ingannatori.

Ma io per la tua grande misericordia
posso entrare nella tua casa;
e prostrarmi con timore nel tuo santo tempio.

Signore, guidami con la tua giustizia
di fronte ai miei nemici;
spianami davanti il tuo cammino.

Non c'è sincerità sulla loro bocca,
è pieno di perfidia il loro cuore;
la loro gola è un sepolcro aperto,
la loro lingua è tutta adulazione.

Condannali, o Dio, soccombano alle loro trame.
Per tanti loro delitti, disperdili,
perché contro di te si sono ribellati.

Gioiscano quanti in te si rifugiano,
esultino senza fine.
Tu li proteggi e in te si allieteranno
quanti amano il tuo nome.

Signore, tu benedici il giusto:
come scudo lo ricopre la tua benevolenza.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

Gesù in dialogo con il Padre (Lc 3,21-22; 6,12-13; 9,28-31; 22,39-45)

Luca attribuisce all'esempio di Gesù in preghiera maggiore importanza degli altri sinottici, allo stesso modo in cui si mostra generalmente interessato ad indicare come Gesù sia un esempio in tutto. Nel terzo evangelio siamo davanti a un'interpretazione originale della preghiera di Gesù.

In connessione con l'uso personalissimo che Gesù fa del termine "Padre" colpisce il fatto che, secondo Luca, Gesù prega da solo. Egli non associa a sé nessuno, neppure i discepoli; bisogna tenere conto che

comanda di pregare comunitariamente, e la preghiera comunitaria è fondamentale. Eppure, durante la vita pubblica, Gesù non prega mai assieme agli altri, la sua preghiera è sempre solitaria.

Nel Battesimo (Lc 3,21-22)

Ed ecco, mentre tutto il popolo veniva battezzato e Gesù, ricevuto anche lui il battesimo, stava in preghiera, il cielo si aprì e discese sopra di lui lo Spirito Santo in forma corporea, come una colomba, e venne una voce dal cielo: "Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento".

Luca sottolinea che Gesù è in preghiera nel momento in cui riceve il Battesimo nel fiume Giordano. Nello stesso istante discende su di lui lo Spirito e, dal cielo, si ode la voce del Padre, che rivela la sua identità e definisce la sua missione (Lc 3,22): l'immagine è chiaramente trinitaria. In questo evento che segna l'inizio della vita pubblica, Gesù entra nello svolgimento della sua missione non solo in atteggiamento di piena e umile obbedienza, ma di intensa preghiera. Il cielo si apre proprio quando Gesù prega: Luca non lega la teofania (l'intervento divino) al gesto di Giovanni, ossia al battesimo ricevuto da Gesù, ma alla sua preghiera che è comunicazione con Dio. Il cielo si aprì: questo cenno è essenziale, sottolinea la comunicazione ristabilita tra cielo e terra dopo un lungo silenzio. Per comprendere appieno ricordiamo che, nella cultura ebraica e non solo, il cielo è la dimora di Dio; si credeva all'epoca che il cielo fosse chiuso, sigillato, perché Israele aveva rotto l'alleanza con il suo Signore. Alla disposizione espressa da Gesù, il dono totale della sua vita, adesso corrisponde da parte di Dio il dono totale del suo Spirito. Quindi il cielo si aprì, cioè la comunicazione definitiva e permanente di Dio con l'uomo, e discese sopra di lui lo Spirito Santo. L'articolo determinativo indica la totalità. Lo spirito è la forza di Dio, l'amore di Dio. Su Gesù scende tutta la stessa capacità d'amore di Dio. È il Figlio - Servo di Dio che si accinge a compiere ciò che il Padre, che in Lui si compiace, ha voluto da sempre, secondo la parola della Scrittura.

Gesù passa la notte in orazione prima di scegliere gli apostoli (Lc 6,12-13)

In quei giorni Gesù se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio. Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli.

Luca afferma che il Cristo saliva sul monte per "passare la notte in preghiera", letteralmente "nella preghiera di Dio", sottolineando che la scelta dei Dodici è secondo la volontà divina. Le circostanze della scelta dei Dodici sottolineano la sua dimensione teologica: avviene sul monte che è il segno della rivelazione divina, all'alba che è il tempo dell'inizio, dopo una lunga preghiera notturna che rimette la scelta di Gesù al segreto divino. Il tempo prolungato rivela così che la preghiera non è fatta di formule ma consiste in uno stare con Dio. Gesù entra nel mistero della comunione che eternamente unisce il Figlio con il Padre. La chiamata degli apostoli scaturisce da questo eterno dialogo di amore. Chiamando i discepoli a venire presso di lui, chiede loro di entrare nella stessa comunione che vi è tra il Figlio e il Padre. È questa la fonte da cui scaturisce la Chiesa. Ed è questa la garanzia della fedeltà. Gli apostoli devono entrare, con tutta la loro fragile umanità, in quest'eterna comunione. La preghiera è il luogo del discernimento che prepara la decisione, si può notare che le grandi "ore" di Gesù, le "ore" delle grandi scelte, dei grandi gesti, sono tutte preparate da "ore" di preghiera che, per Gesù, è inizio e compimento di tutto. Rappresenta una sorta di "inclusione", che trasforma tutta la sua vita in preghiera. In particolare la preghiera è il luogo del "discernimento". E' cioè il luogo in cui "sintonizzare" il cuore con la volontà del Padre.

Nella Trasfigurazione (Lc 9,28-31)

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

Tra i sinottici, soltanto Luca menziona esplicitamente l'intenzione di Gesù di ritirarsi in preghiera quando sale con Pietro, Giacomo e Giovanni sul monte della trasfigurazione e ripete di nuovo che è durante la sua preghiera che avviene la trasformazione luminosa del suo volto: nell'incontro orante con il Padre, nell'accettazione del suo misterioso volere, si rivela agli occhi dei tre apostoli lo splendore della sua divinità. Luca sottolinea il potere della preghiera di mediare la presenza di Dio perché essa è il fulcro della sua esperienza con il Padre, del rapporto unico che vive con Lui. Potremmo allora dire che l'evento che si

consuma sul monte avviene nella cornice quasi di un'estasi mistica che è rivelazione e incontro con il mistero di Dio. Non per nulla gli spettatori resteranno abbacinati e avranno bisogno, alla fine, del tocco di Gesù per essere riportati alla quotidianità. Egli è colui in cui si compiono le Scritture: Mosè ed Elia confermano il senso del "suo esodo che stava per compiersi a Gerusalemme" (v. 31, proprio di Luca), il luogo dove necessariamente un profeta deve morire.

Nel Getsemani (Lc 22,39-46)

Gesù uscì e andò, come al solito, al monte degli Ulivi; anche i discepoli lo seguirono. Giunto sul luogo, disse loro: "Pregate, per non entrare in tentazione". Poi si allontanò da loro circa un tiro di sasso, cadde in ginocchio e pregava dicendo: "Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà". Gli apparve allora un angelo dal cielo per confortarlo. Entrato nella lotta, pregava più intensamente; e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadono a terra. Poi, rialzatosi dalla preghiera, andò dai discepoli e li trovò che dormivano per la tristezza. E disse loro: "Perché dormite? Alzatevi e pregate, per non entrare in tentazione".

Dalla narrazione sinottica dell'episodio del Getsemani, emerge essenzialmente l'umanità di Gesù, che ha assunto totalmente la tragicità e il dolore della morte di croce, sperimentando a nome di tutti l'alternativa angosciante tra la propria volontà e quella del Padre. La scelta di Gesù è dolorosa, tragica, e tuttavia pacifica, ieratica, avvolta da una estrema dignità. Al limite tra la vita e la morte, si intravede il mistero della divinità e umanità di Gesù, nell'unità della sua persona.

Nella narrazione lucana la preghiera di Gesù è descritta incisivamente una volta sola con l'annotazione che si intensifica maggiormente durante la sua "agonia" (22,44), tanto che il "suo sudore divenne come gocce di sangue che cadevano a terra". Questa preghiera è una lotta (agonia in senso di agone, combattimento). Pregare è difficile, comporta un costo, fatica, battaglia non soltanto di lotta ma di agonia. Ma è illuminante considerare che il testo di Luca è circondato, come in inclusione, da due inviti ai discepoli: "pregate per non entrare in tentazione" (Lc 22,40.46): la prova suprema di Gesù è presentata come una tentazione anche per i suoi discepoli. Dal suo racconto si ricava come primo insegnamento l'appello che Gesù, al cuore del mistero della sua Pasqua, rivolge a tutti i suoi di permanere in preghiera. La preghiera sarà la forza "per non entrare in tentazione", per non essere avvolti e travolti dalla tentazione. Gesù si mette in una delle posizioni abituali per la preghiera: le ginocchia per terra e formula la preghiera con la massima brevità: "Padre, se vuoi, allontana da me questo calice!". Rimette tutto al progetto, al desiderio (se vuoi), del Padre, perché la preghiera non evita la prova ma implora Dio perché questa non diventi una tentazione irresistibile.

APPROFONDIMENTO PASTORALE

Papa Francesco, dalla Catechesi sul "Padre nostro" di Mercoledì 13 febbraio 2019

Continuiamo il nostro percorso per imparare sempre meglio a pregare come Gesù ci ha insegnato. Dobbiamo pregare come Lui ci ha insegnato a farlo.

Lui ha detto: quando preghi, entra nel silenzio della tua camera, ritirati dal mondo e rivolgiti a Dio chiamandolo "Padre!". Gesù vuole che i suoi discepoli non siano come gli ipocriti che pregano stando dritti in piedi nelle piazze per essere ammirati dalla gente (cfr Mt 6,5). Gesù non vuole ipocrisia. La vera preghiera è quella che si compie nel segreto della coscienza, del cuore: imperscrutabile, visibile solo a Dio. Io e Dio. Essa rifugge dalla falsità: con Dio è impossibile fingere. E' impossibile, davanti a Dio non c'è trucco che abbia potere, Dio ci conosce così, nudi nella coscienza, e fingere non si può. Alla radice del dialogo con Dio c'è un dialogo silenzioso, come l'incrocio di sguardi tra due persone che si amano: l'uomo e Dio incrociano gli sguardi, e questa è preghiera. Guardare Dio e lasciarsi guardare da Dio: questo è pregare. "Ma, padre, io non dico parole...". Guarda Dio e lasciati guardare da Lui: è una preghiera, una bella preghiera!

Eppure, nonostante la preghiera del discepolo sia tutta confidenziale, non scade mai nell'intimismo. Nel segreto della coscienza, il cristiano non lascia il mondo fuori dalla porta della sua camera, ma porta nel cuore le persone e le situazioni, i problemi, tante cose, tutte le porto nella preghiera.

C'è un'assenza impressionante nel testo del "Padre nostro". Se io domandassi a voi qual è l'assenza impressionante nel testo del "Padre nostro"? Non sarà facile rispondere. Manca una parola. Pensate tutti: che cosa manca nel "Padre nostro"? Pensate, che cosa manca? Una parola. Una parola che ai nostri tempi – ma forse sempre – tutti tengono in grande considerazione. Qual è la parola che manca nel "Padre nostro" che preghiamo tutti i giorni? Per risparmiare tempo la dirò io: manca la parola "io". Mai si dice "io". Gesù insegna a pregare avendo sulle labbra anzitutto il "Tu", perché la preghiera cristiana è dialogo: "sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà". Non il mio nome, il mio regno, la mia volontà. Io no, non va. E poi passa al "noi". Tutta la seconda parte del "Padre nostro" è declinata alla prima persona plurale: "dacci il nostro pane quotidiano, rimetti a noi i nostri debiti, non abbandonarci alla tentazione, liberaci dal male". Perfino le domande più elementari dell'uomo – come quella di avere del cibo per spegnere la fame – sono tutte al plurale. Nella preghiera cristiana, nessuno chiede il pane per sé: dammi il pane di oggi, no, dacci, lo supplica per tutti, per tutti i poveri del mondo. Non bisogna dimenticare questo, manca la parola "io". Si prega con il tu e con il noi. È un buon insegnamento di Gesù, non dimenticatelo. (...)

Nella preghiera, un cristiano porta tutte le difficoltà delle persone che gli vivono accanto: quando scende la sera, racconta a Dio i dolori che ha incrociato in quel giorno; pone davanti a Lui tanti volti, amici e anche ostili; non li scaccia come distrazioni pericolose. Se uno non si accorge che attorno a sé c'è tanta gente che soffre, se non si impietosisce per le lacrime dei poveri, se è assuefatto a tutto, allora significa che il suo cuore... com'è? Appassito? No, peggio: è di pietra. In questo caso è bene supplicare il Signore che ci tocchi con il suo Spirito e intenerisca il nostro cuore: "Intenerisci, Signore, il mio cuore". È una bella preghiera: "Signore, intenerisci il mio cuore, perché possa capire e farsi carico di tutti i problemi, tutti i dolori altrui". Il Cristo non è passato indenne accanto alle miserie del mondo: ogni volta che percepiva una solitudine, un dolore del corpo o dello spirito, provava un senso forte di compassione, come le viscere di una madre. (...) Ci possiamo chiedere: quando prego, mi apro al grido di tante persone vicine e lontane? Oppure penso alla preghiera come a una specie di anestesia, per poter stare più tranquillo? Butto lì la domanda, ognuno si risponda. In questo caso sarei vittima di un terribile equivoco. Certo, la mia non sarebbe più una preghiera cristiana. Perché quel "noi", che Gesù ci ha insegnato, mi impedisce di stare in pace da solo, e mi fa sentire responsabile dei miei fratelli e sorelle. (...)

TRACCE PER IL CONFRONTO

1. Quando prego, intendo la mia preghiera come un dialogo con Dio che è Padre, o piuttosto penso ad una pratica burocratica (prego perché *bisogna* pregare)?
2. La mia preghiera è recitare formule o sa trovare parole nuove e personali? Viaggia verso un accumulo di formule e devozioni da ripetere o sa fare silenzio e dire: "Parla, Signore, il tuo servo ti ascolta"?
3. Nella mia preghiera, che pure è dialogo interiore, c'è posto solo per me, i miei bisogni, le mie richieste interessate per cose da ottenere, o c'è spazio per l'altro, gli altri, il mondo intero?

PREGHIERA CONCLUSIVA (dal Samo 34)

1.L Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.

2.L Io mi glorio nel Signore,
ascoltino gli umili e si rallegrino.

3.L Celebrate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.

1.L Ho cercato il Signore e mi ha risposto
e da ogni timore mi ha liberato.

2.L Guardate a lui e sarete raggianti,

non saranno confusi i vostri volti.

3.L Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo libera da tutte le sue angosce.

1.L L'angelo del Signore si accampa
attorno a quelli che lo temono e li salva.

2.L Gustate e vedete quanto è buono il Signore;
beato l'uomo che in lui si rifugia.

3.L Temete il Signore, suoi santi,
nulla manca a coloro che lo temono.

CENTRO DI ASCOLTO N. 2

MESSAGGIO

La preghiera non è solo un istintivo movimento del cuore, un atto di cui episodicamente si sente il bisogno, una pura emozione interiore. A pregare si impara.
Gesù ci insegna a pregare: con parole e silenzio, con il corpo, in uno spazio e in un tempo.

SEGNO

Si pongono in evidenza oggetti che richiamano l'apprendimento: un libro, una penna, dei quaderni...

PREGHIERA INIZIALE

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

G. Cantate inni al Signore perché ha fatto per noi cose grandiose; questo sia noto in tutta la terra.

T. Sì, Dio è la nostra salvezza: la nostra forza e il nostro canto è il Signore.

G. È bello dar lode al Signore e cantare la sua fedeltà nei secoli.

(dal Salmo 37)

Non adirarti contro gli empi
non invidiare i malfattori.
Come fieno presto appassiranno,
cadranno come erba del prato.

Confida nel Signore e farà il bene;
abita la terra e vivi con fede.
Cerca la gioia del Signore,
esaudirà i desideri del tuo cuore.

Manifesta al Signore la tua via,
confida in lui: compirà la sua opera;
farà brillare come luce la tua giustizia,
come il meriggio il tuo diritto.

Stá in silenzio davanti al Signore e spera in lui;
non irritarti per chi ha successo,
per l'uomo che trama insidie.

Desisti dall'ira e deponi lo sdegno,
non irritarti: faresti del male,
poiché i malvagi saranno sterminati,
ma chi spera nel Signore possederà la terra.

Ancora un poco e l'empio scompare,
cerchi il suo posto e più non lo trovi.
I miti invece possederanno la terra
e godranno di una grande pace.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

Signore, insegnaci a pregare (Mt 6,5-8)

Gesù diceva ai discepoli: "E 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. Invece, 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. Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielie chiediate".

Questa pagina del vangelo secondo Matteo è collocata al centro del primo dei cinque grandi discorsi di Gesù, che questo evangelista riporta: il «discorso del monte» (Mt 5-7), così chiamato perché,

nell'introduzione narrativa di Mt 5,1-2, si dice che «vedendo le folle, Gesù salì sulla montagna e, messosi a sedere, gli si avvicinarono i suoi discepoli».

L'attività pubblica di Gesù è già iniziata nel cap. 3 con il racconto del battesimo, per proseguire poi con le tentazioni, la predicazione in Galilea e la chiamata dei primi discepoli in Mt 4. Il discorso della montagna, in Mt 5, si apre con la proclamazione delle Beatitudini (5,3-12), seguita dal detto sull'essere sale e luce del mondo (5,13-16) e – da 5,17 sino a 5,48 – dalle cosiddette «antitesi» tra antica e nuova legge («Avete inteso che fu detto... ma io vi dico»), che Gesù stesso traccia: l'omicidio e la riconciliazione, l'adulterio e lo scandalo, il ripudio, il giuramento, la legge del taglione, l'amore dei nemici. Mt 6, quindi, si apre con il detto sull'elemosina (6,1-4), prosegue con quello sulla preghiera (6,5-8: il nostro testo) – coronato dal *Padre nostro* (6,9-15) – e si conclude con il detto sul digiuno (6,16-17) e vari altri detti che, intrisi di sapienza popolare, mostrano lo stile proprio dei cristiani nel mondo (6,18-34), secondo l'insegnamento nuovo di Gesù. In questo contesto storico – rispetto alla vita di Gesù – e letterario – rispetto all'articolazione del vangelo – possiamo dunque comprendere adeguatamente il senso della nostra pericope.

Anzitutto, rispetto al contesto storico possiamo subito notare che questo discorso costituisce la prima grande sosta «catechistica» di Gesù che, «nuovo Mosè», sale sul monte per promulgare la sua «nuova legge». Egli ha da poco iniziato la sua predicazione e, dopo la chiamata dei primi discepoli, ha inaugurato la sua già famosa attività di taumaturgo. La sua fama inizia a diffondersi ovunque, attorno a lui c'è il germe di una nuova comunità che sta nascendo, accompagnata in questo suo sorgere dalle tante aspettative che iniziano a serpeggiare tra coloro che stanno attorno a Gesù.

In questo contesto, egli sente l'esigenza di fermarsi e dare delle preziose indicazioni rispetto allo stile di coloro che lo seguono, che è il suo stesso stile. Riprendendo un detto popolare, potremmo esprimere così il senso di questo primo discorso di Gesù in Matteo: «Patti chiari, amicizia lunga!». A partire dai suoi discepoli, per arrivare alle folle, Gesù detta le regole del «suo» nuovo gioco. La nostra pericope, dunque, si pone al centro di questa prima grande catechesi programmatica di Gesù.

A livello letterario, il primo filo rosso di questo grande discorso è il ribaltamento della mentalità comune, a partire dalla paradossalità delle beatitudini: egli proclama «beati» coloro che, nella logica mondana, apparirebbero dei disgraziati. Esistono logiche diverse e alternative e la vita può essere letta e vissuta su dei binari totalmente differenti: è questo il messaggio veicolato da tali paradossali affermazioni di felicità proposte da Gesù ai suoi, che li pongono dinanzi a una scelta.

Le cosiddette «antitesi» proseguono su tale registro di «opposizione», mostrando questa volta la novità dell'insegnamento di Gesù rispetto alla legge veterotestamentaria. Non si tratta di una abolizione dei precetti antichi quanto, piuttosto, di una loro radicalizzazione: nella dialettica tra interiorità ed exteriorità, rispettare la legge non può essere mai un fatto puramente formale ed esteriore, ma ha il suo senso e la sua verifica a partire dall'interiorità dell'uomo.

Con queste chiavi di lettura giungiamo quasi alle soglie del nostro testo. «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro...» (Mt 6,1): così esordisce Gesù, all'inizio del capitolo 6, nel detto sull'elemosina che precede immediatamente il nostro brano. La contrapposizione è fondamentalmente tra interno ed esterno: Gesù intende condurre i suoi interlocutori al cuore della loro vita, nel nucleo incandescente del loro rapporto con Dio. Il modo in cui è vissuta l'interiorità diviene misura della verità di questo rapporto, mentre l'esclusiva attenzione all'esteriorità rischia di essere soltanto un ostacolo alla sua autentica realizzazione.

Solo in questa cornice, dunque, possiamo comprendere il senso della nostra pericope, incentrata sul tema della preghiera.

Anzitutto, Gesù chiede di non essere simili agli ipocriti. Si tratta, a ben vedere, del punto decisivo. «Ipocrita» è, secondo l'etimologia greca della parola, colui che «giudica sotto»; il primo significato del termine, nel greco comune, è «attore, interprete». In altre parole, nell'ipocrita esiste uno iato tra ciò che è e ciò che appare: egli giudica «sotto» in un certo modo, ma si presenta «sopra», cioè all'esterno, in un altro; è una determinata persona nel suo intimo, ma si mostra diversamente, per ciò che non è. L'ipocrisia allude, dunque, a un certo «sdoppiamento» esistenziale.

La domanda, allora, è la seguente: a quale livello va vissuta autenticamente la preghiera?

Il luogo immateriale da cui la preghiera trae linfa vitale, secondo le parole di Gesù, è il segreto, ossia la verità più profonda e inattuabile di sé: «...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».

Ciò che Gesù suggerisce rispetto al luogo fisico della preghiera va colto in questa prospettiva: quando egli critica l'attitudine degli ipocriti «che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente», non critica tanto la collocazione spaziale e fisica dell'orante; più profondamente, egli critica una pseudo-preghiera in cui l'uomo continua a stare tutto fuori di sé, desideroso di appagare i suoi istinti «esteriori» e superficiali, senza una reale attenzione per ciò che, invece, vive «nel segreto», cioè nel suo intimo, nel profondo del suo cuore, che nessuno può vedere. Inoltre, l'uomo «ritto», come il fariseo della parabola di Lc 18,10-14, è colui che si ritiene autosufficiente e, pertanto, non sente il bisogno di aprire veramente il suo cuore all'Altro. A questo livello non esiste vera preghiera, poiché il Padre «vede nel segreto».

Il riferimento alla propria camera, invece, allude proprio alla dimensione intima e concreta della vera preghiera: essa fiorisce autenticamente solo in quel luogo della propria vita personale, privato, la cui porta chiusa all'esterno lo rende inattuabile agli altri, ma che la preghiera dischiude allo sguardo e all'azione di Dio. Quando si chiude la porta della propria camera si vive l'esperienza, antropologicamente rilevante, dell'intimità con se stessi e della totale verità di sé. Far entrare Dio in questo spazio riservato, quindi, significa anche riconoscere il proprio radicale bisogno di lui.

Qui, infine, non servono parole vane: «Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole». Non è per riempire un silenzio che si prega, né per dire parole che – nel senso più banale del termine – «glorifichino» Dio o facciano conoscere qualcosa a lui, al fine di ottenere ciò che si vuole. Piuttosto, si prega per dare voce, davanti a Dio, a ciò che è nel «segreto» di sé, là dove le parole non possono che essere scarse e misurate, ma sempre e solo profondamente vere. Per questo Gesù chiede ai suoi discepoli una preghiera dalle parole misurate: l'eccessiva verbosità è tipica di chi teme il silenzio che mette a nudo e fa verità dentro di sé. Per questo la preghiera, che è un dischiudere a Dio Padre il «segreto» della propria vita, non può essere fatta di troppe parole; se così fosse, sarebbe ancora troppo «esteriore», non vera preghiera.

Imparare a non sprecare parole nella preghiera significa, dunque, imparare a entrare sempre più in profondità, nel «segreto» di sé, là dove le parole quasi cessano e resta solo il vissuto profondo, a volte inespriabile. Mettere questo davanti a Dio, riconoscendo il proprio radicale bisogno di lui, è autentica preghiera. Non si tratta di un esercizio che serve a Dio, ma a noi, come esperienza di liberazione: «il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate».

APPROFONDIMENTO PASTORALE

«Signore, insegnaci a pregare!» (Lc 11,1). Così i discepoli dicevano a Gesù, riconoscendo in tal modo di non saper pregare con le proprie forze. Essi avevano necessità di imparare. Imparare a pregare: l'espressione ci suona contraddittoria. Infatti ci sembra che il cuore o sarà così traboccante da iniziare da solo a pregare, o non imparerà mai. Ma è un pericoloso errore, oggi in effetti molto diffuso nella cristianità, quello di ritenere che il cuore sia naturalmente portato a pregare. Scambiamo la preghiera con i desideri, le speranze, i sospiri, i lamenti, la gioia; tutte cose queste che il cuore sa esprimere per suo conto. Ma così scambiamo la terra con il cielo, l'uomo con Dio. Pregare non significa semplicemente dare sfogo al proprio cuore, ma significa procedere nel cammino verso Dio e parlare con lui, sia che il nostro cuore sia traboccante oppure vuoto. Ma per trovare questa strada non bastano le risorse umane ed è necessario Gesù Cristo. I discepoli vogliono pregare, ma non sanno farlo.

Può diventare un grande tormento il voler parlare con Dio senza sapere come, l'esser costretti al mutismo davanti a lui, il rendersi conto che l'eco di ogni nostra invocazione resta confinata all'interno del nostro io, che il cuore e la bocca parlano una lingua stravolta, cui Dio non vuole prestar ascolto. In questa penosa situazione ricorriamo ad uomini che possono aiutarci, che sappiano qualcosa della preghiera. Se uno che sa pregare ci coinvolgesse, ci consentisse di partecipare alla sua preghiera, ne avremmo un aiuto! Certamente qui possono aiutarci molto quei cristiani che hanno già percorso molta strada, ma solo per mezzo di colui che deve aiutare anche loro e al quale essi ci indirizzeranno, se sono autentici maestri di preghiera, cioè per mezzo di Gesù Cristo. Se egli ci coinvolge nella sua preghiera, se ci consente di pregare con lui, se ci fa

percorrere in sua compagnia il cammino verso Dio e ci insegna a pregare, allora saremo liberati dal tormento dell'impossibilità di pregare. Ed è questo che Gesù Cristo vuole. Vuol pregare con noi, noi partecipiamo alla sua preghiera e perciò possiamo avere la certezza e la gioia che Dio ci presterà ascolto. È corretta la nostra preghiera se tutta la nostra volontà, tutto il nostro cuore fa tutt'uno con la preghiera di Cristo. Solo in Gesù Cristo possiamo pregare, e con lui saremo esauditi anche noi. Dunque è necessario che impariamo a pregare. Il bambino impara a parlare in quanto il padre gli parla. Impara la lingua del padre. Allo stesso modo impariamo a parlare a Dio, in quanto Dio ci ha parlato e ci parla. Sulla base del linguaggio del Padre celeste i figli imparano a parlare con lui. Nel ripetere le parole stesse di Dio, noi iniziamo a pregarlo.

Il linguaggio di Dio in Gesù Cristo lo incontriamo nella sacra Scrittura. Se vogliamo pregare nella certezza e nella gioia, dobbiamo porre la parola della Scrittura come solida base della nostra preghiera. Da qui sappiamo che Gesù Cristo, Parola di Dio, ci insegna a pregare. Le parole che vengono da Dio saranno i gradini della scala per giungere a Dio. Ora nella sacra Scrittura c'è un libro che si distingue da tutti gli altri per il fatto di contenere solo preghiere. È il libro dei salmi. A un primo sguardo è molto sorprendente trovare nella Bibbia un libro di preghiera. Infatti la sacra Scrittura è la Parola di Dio a noi, mentre le preghiere sono parole umane. Come mai entrano nella Bibbia? Non lasciamoci trarre in inganno: la Bibbia è Parola di Dio anche nei salmi. Ma allora le preghiere a Dio sono Parola di Dio? È qualcosa che ci sembra difficilmente comprensibile. Se ci pensiamo, l'unica cosa che possiamo capire è che solo da Gesù Cristo si può imparare a pregare nel modo giusto, che in lui siamo in presenza della Parola del Figlio di Dio, vivente in mezzo agli uomini, che si rivolge al Padre, che vive nell'eternità. Così tutte le preghiere della Bibbia sono preghiere in cui noi partecipiamo alla preghiera di Gesù Cristo, in cui egli ci coinvolge, portandoci al cospetto di Dio; altrimenti non sono le preghiere giuste, perché possiamo pregare solo in e con Gesù Cristo.

(D. Bonhoeffer, *Il libro di preghiera della Bibbia. Introduzione ai salmi*, Queriniana).

TRACCE PER IL CONFRONTO

1. Spesso si sente dire: vado in chiesa quando mi sento, quando ho tempo, quando è possibile; prego quando ne ho voglia: condividi questo modo di pensare? Perché?
2. Gesù ci ha insegnato a pregare, lui pregava la mattina presto, prima di decisioni o fasi importanti della sua vita, in luoghi solitari. Pensiamo che si può imparare a pregare o che la preghiera è un gesto istintivo, naturale? Noi dove e quando preghiamo meglio? Cerchiamo le condizioni migliori per pregare?
3. Quali preghiere mi sono più congeniali, cioè con quali prego meglio?
4. Pregare è mettersi alla presenza di Dio. Proviamo ad entrare nella preghiera così: cerchiamo un luogo lontano da distrazioni, assumiamo una posizione del corpo idonea, comoda; iniziamo la preghiera con una invocazione: Signore, mi metto alla tua presenza, allontana da me la distrazione, donami il tuo Spirito che preghi in me.....

PREGHIERA CONCLUSIVA

Dio onnipotente,
eterno, giusto e misericordioso,
concedi a me misero
di fare sempre, per grazia tua,
quello che tu vuoi,
e di volere sempre
quel che a te piace.

Purifica l'anima mia
perché, illuminato
dalla luce dello Spirito Santo
e acceso dal suo fuoco,

possa seguire
l'esempio del Figlio tuo
e nostro Signore Gesù Cristo.

Donami di giungere,
per tua sola grazia, a te,
altissimo e onnipotente Dio
che vivi e regni nella gloria,
in perfetta trinità e in semplice unità,
per i secoli eterni. Amen.

(San Francesco d'Assisi)

CENTRO DI ASCOLTO N. 3

MESSAGGIO

Il *Padre nostro*, la preghiera del Signore, modello di ogni preghiera

SEGNO

Si pone in evidenza una pergamena con il testo del Vangelo scritto in greco

PREGHIERA INIZIALE

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

G. Cantate inni al Signore perché ha fatto per noi cose grandiose; questo sia noto in tutta la terra.

T. Sì, Dio è la nostra salvezza: la nostra forza e il nostro canto è il Signore.

G. Tu, o Padre, ci hai fatto dono della libertà e noi l'abbiamo offerta a Te, scegliendoti come guida per il nostro cammino. Donaci, Signore, la forza e la gioia di scegliere ogni giorno di fare la tua volontà; donaci la prontezza di rispondere al tuo amore; donaci di percorrere fino in fondo la strada che abbiamo scelto, per ritrovarci un giorno insieme nella tua casa.

(dal Salmo 15)

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.
Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,
senza di te non ho alcun bene».

Un tempo adoravo gli dèi del paese,
confidavo nel loro potere.

Ora pensino altri a fare nuovi idoli,
non offrirò più a loro il sangue dei sacrifici,
con le mie labbra non dirò più il loro nome.

Sei tu, Signore, la mia parte di eredità,
il calice che mi dà gioia;
il mio destino è nelle tue mani.

Splendida è la sorte che mi è toccata,
magnifica l'eredità che ho ricevuto.

Loderò Dio che ora mi guida,
anche di notte il mio cuore lo ricorda.
Ho sempre il Signore davanti agli occhi,
con lui vicino non cadrò mai.

Perciò il mio cuore è pieno di gioia,
ho l'anima in festa;
anche il mio corpo riposa al sicuro.

Mi mostrerai la via che porta alla vita:
davanti a te pienezza di gioia,
vicino a te felicità senza fine.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

Il *Padre nostro* (Mt 6,9-15)

*Gesù diceva: "Voi dunque pregate così:
Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti*

*come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.*

*Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il
Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a
voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure
il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.*

La preghiera del *Padre nostro* è la più nota al cristiano, perché insegnata da Gesù stesso, e rappresenta la sintesi di tutto il Vangelo, come afferma Tertulliano. Mette al centro Dio, visto come il sovrano del mondo, e perciò le sue creature possono rivolgersi a Lui con fiducia filiale, chiamandolo Padre. Esprime la nuova concezione della paternità di Dio, fulcro della predicazione di Gesù, un Dio vicino alle sue creature, premuroso e misericordioso, vigile ed attento ai loro bisogni più profondi, nonostante la loro fragilità ed ingratitudine. La struttura del *Padre nostro* si articola in due strofe: la prima (vv. 9-10) include l'invocazione iniziale e tre richieste rivolte al Padre, che hanno per oggetto la santificazione del suo Nome, il pieno compimento del suo Regno e l'attuazione della sua volontà salvifica. La seconda strofa (vv. 11-13) è costituita da quattro domande, in cui compare il *noi*, che hanno per oggetto i nostri principali bisogni temporali.

"*Padre nostro...*". La parola Padre va intesa nel senso stretto in cui la intende il Vangelo. Non è un dato esclusivo del cristianesimo quello di rivolgersi a Dio come Padre. Anche nell'Antico Testamento Israele si rivolge a Dio chiamandolo Padre. La paternità di Dio sottolineata da Gesù ha una venatura che potremmo definire in un certo senso "provocatoria": riconoscere la paternità di Dio significa amare il fratello. È la fraternità il segno di riconoscimento dell'accoglienza della paternità di Dio. Se non si considera l'altro come fratello, se non si imita la generosità di Dio, che fa piovere su tutti, anche sugli ingiusti, non si vive appieno la paternità di Dio. Il *Padre nostro* ci spinge ad un autentico percorso di "conversione cristiana": comprendere che Dio è Padre, Padre di ciascuno di noi, senza distinzione, quindi anche dei peccatori. La paternità di Dio va compresa però anche alla luce della sua identità eterna all'interno del mistero della Trinità. La paternità è una qualità imprescindibile di Dio, anche nei confronti delle persone della Trinità. È una caratteristica eterna, che possiede da sempre, e che manifesta ed esercita anche sul cosmo e sull'uomo a partire dalla creazione. Dio è Padre per sua "natura", ma il suo modo di esserlo è diverso dal nostro. A volte appare silenzioso, sordo alle nostre richieste di aiuto, addirittura sembra abbandonarci totalmente. In realtà Egli si colloca al di sopra dei nostri desideri, guarda oltre i nostri orizzonti, ma non li ignora. Piuttosto nutre per noi desideri più ampi e completi, interpretando i nostri bisogni più profondi, che sovente sfuggono al nostro occhio umano. Inoltre il suo apparente silenzio o la sua inoperosità nei confronti delle storture della storia non sono sinonimo di disinteresse, ma bensì di un'inspiegabile rispetto della nostra libertà umana, anche quando è incline all'errore. È la grandezza del suo amore che lo spinge a non oltrepassare la soglia della nostra libertà, continuando tuttavia ad interpellare il nostro ritorno. Questo Padre infinitamente buono non è né "mio" né "tuo", ma "nostro". Il discepolo che si rivolge a Lui, con gli atteggiamenti di Gesù, deve avere la consapevolezza di non pregare un Dio esclusivo, appannaggio di un singolo o di una ristretta cerchia. Dio è Padre di tutti, non esclude nessuno dal suo amore e dalla sua provvidenza. Lui, "che è nei cieli", guarda tutto da una prospettiva più alta, scruta il cammino della storia dal punto di vista della sua onnipotenza e sovranità.

"*Sia santificato il tuo nome...*". È la prima domanda strettamente connessa all'invocazione iniziale "Padre". La forma passiva del verbo indica che Dio stesso è il soggetto attivo di una simile azione: solo Lui può "santificare" nella storia il suo Nome, già santo e benedetto di per sé, manifestando all'uomo la grandezza della sua santità ed instaurando la grandezza del suo Regno nel mondo. Gesù insegna ai discepoli a pregare il Padre perché santifichi il suo nome, manifestando la sua bontà e misericordia, espressione perfetta della sua santità. Ma possiamo anche cogliere un ulteriore filone interpretativo: si chiede a Dio di santificare il suo nome facendo in modo che i discepoli diano una buona testimonianza nel mondo. Ogni azione contraria al Vangelo, perpetrata dai credenti, rischia di diventare fango che insozza la santità del nome di Dio, è una contro testimonianza. Allora, chiedendo a Dio di rendere santo il suo nome si chiede implicitamente di santificare i nostri cuori e le nostre vite.

"*Venga il tuo regno...*". È la seconda domanda, strettamente connessa alla prima. La missione di Gesù ha sempre avuto al centro la predicazione e l'edificazione del Regno del Padre sulla terra. Non è una realtà rimandata solo agli ultimi tempi, quelli del compimento definitivo. Infatti già da ora, coloro che si aprono al suo messaggio, accolgono il Vangelo, possono irradiare attorno a sé la bontà, il perdono e l'amore fraterno, frutti dello Spirito. Nella persona e nei gesti di Gesù il Regno ha già fatto la sua irruzione nella storia del mondo, e la comunità credente ha il compito di proseguire con l'opera di Gesù.

"*Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra...*". La terza domanda ricapitola il significato delle precedenti richieste: l'orante domanda al Padre che attui il suo disegno di salvezza. Ciò implica per il discepolo l'impegno di compiere in concreto la sua volontà, osservando i suoi comandamenti. Anche qui il

soggetto attivo è sempre Dio, ma anche l'uomo ha una responsabilità nel cooperare a tale progetto. L'espressione "come in cielo così in terra" può riferirsi alle prime domande contenute nel *Padre nostro*. La distinzione tra cielo e terra, oltre a richiamare alla pienezza del creato, facendo eco al linguaggio dei racconti della creazione di Gn 1-2, presupporrebbe una situazione di peccato e di resistenza al compimento alla volontà di Dio nell'ambito terrestre, il riconoscimento di un reale divario tra la santità di Dio, che abita i cieli, e la fragilità della nostra terra.

"Dacci oggi il nostro pane quotidiano...". È la quarta domanda, che orienta il nostro sguardo interiore ai nostri bisogni temporali. Richiesta ricca di suggestioni. Ciò che viene messo in rilievo nella domanda è il pane "quotidiano" o meglio, il pane "di oggi", cioè necessario. La domanda allora potrebbe assumere da un lato il tono supplichevole del mendicante, del bisognoso che al mattino si rivolge a Dio manifestando il suo bisogno impellente di pane per attraversare la giornata, confidando nella bontà paterna di Dio, che non farà certamente mancare nulla ai suoi figli bisognosi. Ma potrebbe anche essere intesa, secondo alcuni esegeti, come la preghiera dell'umile bracciante, sfinito da un'estenuante giornata di lavoro, che a sera chiede il giusto salario per la sua opera, solo ciò che gli spetta e gli è necessario, e che cela anche nella richiesta la speranza di essere richiamato all'indomani a lavorare nuovamente, per ricevere il compenso. Il verbo "dare", utilizzato nella richiesta, indica una consapevolezza. Secondo la logica umana il pane è nostro perché frutto del nostro lavoro, della nostra fatica, e dunque come opera nostra ci appartiene. Invece chi prega sa che il pane, come tutti i beni della terra, sono anzitutto un "dono" della bontà di Dio, un'opera delle sue mani a nostro vantaggio, senza offuscare il valore del nostro impegno e delle nostre capacità. E se è dono, il pane quotidiano deve essere condiviso con i fratelli. Il pane non è un possesso esclusivo di chi lo chiede, non è solo "mio", ma "nostro", di tutti, come Dio non è solo Padre "mio", ma di tutti. Chi ha la consapevolezza che il pane è un dono a sua volta lo dona agli altri, sapendo di compiere non un gesto di magnanimità, bensì di giustizia evangelica. Spesso quando soddisfiamo i nostri bisogni vorremmo essere da soli, come gli animali che si accaparrano la loro personale razione di cibo e si rintanano per consumarla gelosamente. La preghiera invece ci educa a chiedere per sé e per gli altri, inserendo nel cuore i bisogni e le sofferenze dell'intera umanità. Il *Padre nostro* è una vera scuola di carità.

"E rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori...". Questa richiesta ci mette di fronte alla fragilità della nostra vita con onestà: il peccato. Non possiamo nasconderci da questo lato oscuro che ci abita. Il peccato è essenzialmente contrapposizione all'amore di Dio e personale fallimento nella realizzazione del progetto di santità. La preghiera non lascia spazio a comode vie di fuga: il perdono che riceviamo come dono straordinario da Dio va condiviso con i nostri fratelli, alla stregua del pane materiale. Non posso tendere verso Dio la mia mano ferita per elemosinare il pane della misericordia e poi non essere capace di spezzare questo stesso pane con chi sbaglia nei miei confronti. Ogni volta che recitiamo il *Padre nostro* dovremmo chiederci se il perdono sia davvero la regola che guida i nostri rapporti fraterni, a tutti i livelli. Si sbaglia, si viene corretti, ma si può contare sulla disponibilità al perdono e all'accoglienza.

"E non abbandonarci alla tentazione...". La sesta domanda rappresenta un grido implorante di aiuto. Il verbo "non indurci" che (ancora per poco!) usiamo nel pregare, è stato giustamente meglio tradotto dal greco in italiano nella nuova traduzione CEI del 2008 con l'espressione "non esporci, non abbandonarci". E "tentazione" dovrebbe anche abbracciare, includendolo, il significato di "prova". Se è vero che Dio non ci istiga e non ci espone assolutamente alla tentazione, non ci induce a compiere il male, ma ci accompagna paternamente laddove ci vede più vacillanti, è anche vero che non ci preserva dall'esperienza della prova. La vicenda di Abramo, o del popolo nel deserto, sono emblematiche al riguardo. Gesù ci insegna dunque ad invocare l'aiuto del Padre affinché ci sostenga nelle prove che, data la nostra fragilità, potrebbero risultare fatali per il nostro cammino di fede. Il buio della prova ed il pungolo della tentazione non sono stati risparmiati nemmeno alla vita del Maestro stesso. Gesù spesso è stato provocato da satana a rinunciare alla propria missione, o ad assumere logiche mondane per realizzarla. La tentazione più grande per Gesù è stata quella che lo provocava a scendere dalla croce, a fuggire da quel patibolo. Il volto di un Dio perdente, che non cancella il dolore con un colpo di spugna, è la tentazione più grande alla quale siamo esposti anche noi. Gesù ci fa chiedere nella preghiera insistente di essere vittoriosi come Lui.

"Ma liberaci dal male". È l'ultima domanda, che ribadisce la precedente, e che chiede al Padre la liberazione dal potere del male o, più correttamente, dal maligno. Con la missione di Gesù il potere del diavolo viene scosso, mandato in frantumi, ma ancora la nostra storia deve fare i conti con alcuni strascichi. Il credente allora, come figlio fiducioso, chiede al Padre di essere protetto, custodito dal potere delle tenebre, sempre

in agguato. Inoltre tale domanda può essere anche intesa come una specificazione della precedente, e dunque la richiesta di non essere lasciati soli e soccombere nella tentazione verrebbe qui ampliata con la richiesta di essere preservati dal male inteso in senso morale, cioè dal peccato, fallimento più grande per l'uomo in quanto figlio di Dio, creato a sua immagine e somiglianza, e dunque erede legittimo della prerogativa della santità.

APPROFONDIMENTO PASTORALE

Dai Manoscritti autobiografici di s. Teresa di Gesù bambino e del Volto santo (nn. 917-318)

«Per me la preghiera è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo gettato verso il Cielo, è un grido di gratitudine e di amore nella prova come nella gioia, insomma è qualche cosa di grande, di soprannaturale, che mi dilata l'anima e mi unisce a Gesù.

Non vorrei però, Madre cara, farle credere che io reciti senza devozione le preghiere in comune, nel coro o negli eremitaggi. Al contrario, amo molto le preghiere in comune, perché Gesù ha promesso di "trovarsi in mezzo a coloro che si riuniscono nel suo nome"; sento allora che il fervore delle mie sorelle supplisce al mio. Ma da sola (ho vergogna di confessarlo), la recita del rosario mi costa più che mettermi un strumento di penitenza. Sento che lo dico così male! Ho un bell'impegnarmi nel meditare i misteri del rosario, non arrivo a fissare il mio spirito. Per lungo tempo mi sono afflitta per questa mancanza di devozione che mi meravigliava, perché amo tanto la Vergine Santa, tanto che mi dovrebbe esser facile fare in onor suo le preghiere che le piacciono. Ora me ne cruccio meno, penso che la Regina dei Cieli è mia madre, vede certo la mia buona volontà e se ne contenta.

Qualche volta, se il mio spirito è in un'aridità così grande che mi è impossibile trarne un pensiero per unirmi al buon Dio, recito molto lentamente un "Padre nostro" e poi il saluto angelico; allora queste preghiere mi rapiscono, nutriscono l'anima mia ben più che se le avessi recitate precipitosamente un centinaio di volte».

TRACCE PER IL CONFRONTO

1. Tra poco la Chiesa italiana inizierà a pregare il *Padre nostro* con la nuova e più precisa traduzione, dicendo "non abbandonarci alla tentazione" anziché "non indurci in tentazione". Accogli volentieri questa novità o ti crea resistenza?
2. Ripercorri la preghiera del *Padre nostro*: quale invocazione suscita in te un particolare ricordo o emozione?
3. Braccia verso l'alto o presi per mano: sono due posture spesso assunte durante il *Padre nostro*: la migliore è la prima, richiesta al sacerdote durante la celebrazione eucaristica. La seconda invece sottolinea la fraternità, ma non è suggerita da nessuna rubrica, poiché il momento di stringersi la mano verrà subito dopo, allo scambio di pace. Pur senza rigidità, riusciamo a dare abitualmente la precedenza alle braccia verso l'alto, nella posizione del bambino che si vuole far prendere in braccio da suo papà?

PREGHIERA CONCLUSIVA

Signore, Padre buono,
aiutaci a non dimenticare
che ogni giorno è un Tuo dono;
trasforma ogni attimo della nostra esistenza
in una lode a Te,
nell'incontro continuo tra la nostra povertà
e la Tua ineffabile ricchezza.

Signore Gesù, Unigenito del Padre,
vieni ad abitare nei nostri cuori,
perché sappiamo avvertire

la commozione gioiosa di essere tuoi
e il desiderio di seguirti
come nostro Maestro e Salvatore.

Spirito del Padre e del Figlio,
fa' che non dimentichiamo mai che, per noi,
il perdono non è
una trascurabile suppellettile,
ma il segno del Tuo essere con noi
e l'autenticazione della Tua presenza. Amen.

CENTRO DI ASCOLTO N. 4

MESSAGGIO

La preghiera di lode. In preghiera con la Chiesa e la Liturgia delle Ore

SEGNO

Si pone in evidenza una Bibbia aperta al Libro dei Salmi

PREGHIERA INIZIALE

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

G. Cantate inni al Signore perché ha fatto per noi cose grandiose; questo sia noto in tutta la terra.

T. Sì, Dio è la nostra salvezza: la nostra forza e la nostra lode è al Signore.

G. È bello dar lode al Signore e cantare la sua fedeltà nei secoli.

(dal Salmo 145)

Voglio lodare il Signore.

A lui canterò per sempre,

loderò il mio Dio finché avrò vita.

Non contate su gente influente:
sono uomini non possono salvarvi;
muoiono, ritornano alla terra,
ogni progetto vien sepolto con loro.

Felice l'uomo fedele,
che conta sull'aiuto del Dio di Giacobbe,

e mette ogni sua speranza
nel Signore suo Dio.

Il Signore ha fatto il cielo e la terra,
il mare e tutto quello che esiste;
mantiene la sua parola,
difende la causa dei perseguitati.

Il Signore libera i prigionieri,
da il pane agli affamati;
il Signore apre gli occhi ai ciechi,
rialza chi è caduto,
e ama gli onesti.

Il Signore protegge lo straniero,
egli sostiene l'orfano e la vedova,
ma sbarra il cammino agli oppressori.

Questo è il tuo Dio, o Sion,
egli è re in ogni tempo;
il suo potere rimane per sempre.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

La preghiera di lode (Mt 11,25-27)

In 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. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. Tutto 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».

Questo brano del vangelo di Matteo si colloca in un momento particolare del racconto evangelico e della storia di Gesù. Quanto all'aspetto storico, Gesù è ormai nel pieno della sua attività di predicazione e guarigione, ampiamente raccontata in Mt 8-9: ha operato vari miracoli, tra lo stupore generale di una folla bisognosa di salvezza – cfr. 9,8: «A quella vista, la folla fu presa da timore e rese gloria a Dio che aveva dato un tale potere agli uomini» – e, dall'altra parte, alcuni primi focolai di tensione e risentimento verso di lui – cfr., ad esempio, le parole degli indemoniati gadarèni: «Cominciarono a gridare: "Che cosa abbiamo noi in comune con te, Figlio di Dio? Sei venuto qui prima del tempo a tormentarci?"» (8,29); oppure, ancora, la reazione di coloro che vengono a conoscenza di questo miracolo: «Tutta la città allora uscì incontro a Gesù e, vistolo, lo pregarono che si allontanasse dal loro territorio» (8,34); o, infine, le obiezioni

avanzate a Gesù dai farisei: ad esempio, «“Perché il vostro maestro mangia insieme ai pubblicani e ai peccatori?”» (9,11).

Il capitolo 10 rappresenta la seconda grande sosta «catechistica» del Gesù di Matteo, con il cosiddetto «discorso apostolico»: Gesù invia i Dodici in missione, come apostoli, indicando loro modalità e caratteristiche di tale «nuova» missione.

Nel capitolo 11, quindi, riprende la sezione narrativa. È significativo che essa inizi con una domanda decisiva, avanzata da un uomo altrettanto importante nella narrazione evangelica, Giovanni il Battista: «Sei tu colui che deve venire o dobbiamo attenderne un altro?» (11,3). È l'interrogativo più radicale che sorge dinanzi alla rivelazione di Gesù. La sua stessa presenza nel mondo crea la possibilità dell'indifferenza e del rifiuto, come emerge subito dopo dalla domanda di Gesù e dal modo in cui egli si risponde: «Ma a chi paragonerò io questa generazione?» (11,16). Siamo al punto culminante di questa dialettica tra rivelazione e rifiuto, con la menzione del funesto giudizio divino come conseguenza di tale decisiva non accoglienza (cfr. 11,16-24).

È a questo punto, quindi, che inizia la nostra pericope, in 11,25. Il tono cambia radicalmente: dall'annuncio di giudizio si passa a una preghiera di lode, in un clima particolarmente disteso e rassicurante. Al di là delle possibili spiegazioni di natura redazionale, legate alla storia del testo, questo passaggio sembra avere un senso nella logica del percorso storico e letterario condotto sinora: Gesù fornisce, in queste battute, la chiave dell'accoglienza della rivelazione di Dio in Gesù, fulcro attorno a cui sembra ruotare tutto il racconto precedente, «segreto» per sfuggire alla paura di un temibile giudizio e per vivere con serenità la propria vita, nella sequela di Gesù.

La lode di Gesù al Padre – «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra» – ha, dunque, questo principale motivo: affermare che egli si è rivelato ai «piccoli» – «...hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli». Questo essere «piccoli», dunque, è la condizione necessaria per accogliere la rivelazione di Dio in Gesù.

Per comprendere il significato di tale «piccolezza» possiamo fare un passo indietro. Parlando di Giovanni Battista, dopo aver fatto emergere la domanda decisiva su Gesù che abbiamo già richiamato e che solleva la questione dell'accoglienza della sua rivelazione, Gesù fa questa affermazione, piuttosto enigmatica e variamente interpretata: «il più piccolo nel regno dei cieli è più grande di lui» (11,11b). Allo stesso campo semantico della piccolezza appartiene, nel nostro passo, il sostantivo «piccoli» – sebbene il greco biblico presenti due termini differenti. Il «piccolo», dunque, è colui che è predisposto ad accogliere le realtà del regno dei cieli. Giovanni, così come è presentato da Matteo al capitolo 11, è invece assalito da un dubbio dinanzi alla rivelazione di Dio in Gesù, che dice le sue resistenze interiori rispetto a questa fiduciosa accoglienza. Gesù, dunque, sembra suggerire che la vera grandezza dell'uomo consiste nella sua totale apertura ad accogliere la rivelazione di Dio in lui. Questo comporta la necessità di rinunciare alla «violenza» – come dice Gesù stesso subito dopo questo detto su Giovanni, in 11,12 – cioè al tentativo di «mettere le mani» sul regno dei cieli, di sentirsi superiori a esso, piuttosto che accoglierlo con l'umiltà e la radicale disponibilità dei piccoli.

Ritornando al nostro brano con queste chiavi interpretative, dunque, scopriamo che «i sapienti e i dotti» sono proprio coloro che pensano di poter afferrare il mistero del regno, di tenerlo in qualche modo tra le proprie mani, piuttosto che avere una sincera disponibilità a riceverlo totalmente da lui.

In questo contesto, è interessante che Gesù si rivolga al Padre chiamandolo «Signore del cielo e della terra»: egli afferma che la storia e l'universo è nelle sue mani, mostrando così, in un altro modo, la necessità che l'uomo conservi sempre la coscienza della sua piccolezza di fronte a lui, cioè del suo dipendere strutturalmente e radicalmente dal Dio creatore e Signore.

Allo stesso modo, anche il fatto che per ben due volte Gesù ripeta l'appellativo «Padre», posto sulle sue labbra, è altamente indicativo: è necessario sentirsi figli, cioè bisognosi di ricevere tutto da Dio, per poter accogliere autenticamente la sua rivelazione. L'opposto è quella presunzione di essere «sapienti e dotti», che ci fa credere di poter avere persino Dio in una mano, misconoscendo il nostro essere sempre e profondamente piccoli, sempre e profondamente figli bisognosi di lui.

La seconda parte del testo innesta questo atteggiamento di piccolezza direttamente nel rapporto tra Gesù e il Padre, quasi fosse il naturale sviluppo dell'appellativo «Padre» posto dall'evangelista per ben due volte sulle labbra stesse di Gesù.

Egli dice anzitutto che «tutto è stato dato a me dal Padre mio»: tale affermazione esplicita la radicale dipendenza del Figlio dal Padre: egli ha ricevuto tutto da lui, non può esistere senza il Padre che gli ha dato

ogni cosa. Se questo vale per Gesù, è certamente necessario anche per chi, in lui, voglia sentirsi «piccolo» e, solo così, capace di accogliere la sua rivelazione che dona serenità.

In secondo luogo, Gesù mostra una perfetta sovrapposizione tra Padre e Figlio: «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». Questa affermazione contiene due aspetti: anzitutto, Gesù lascia intendere che, quando si conosce il Figlio, necessariamente si conosce il Padre; in altre parole, il Figlio rimanda sempre a lui, cioè alla necessità di sentirsi figli per poter accogliere la sua rivelazione. Il secondo aspetto è collegato al primo: può conoscere il Padre solo il Figlio e colui al quale il Figlio voglia rivelare il Padre (il verbo è lo stesso usato in 11,25); in altri termini, non si può conoscere Dio che è Padre se non dalla prospettiva del Figlio, ricevendo tale rivelazione quasi come un dono da lui, come partecipazione della sua figliolanza.

L'uso dello stesso verbo «rivelare» ci aiuta a chiudere il cerchio di questa pericope: il Padre rivela ai «piccoli» i misteri del regno, ossia si fa conoscere a coloro che entrano nel rapporto con lui dalla prospettiva del Figlio Gesù, che si mostra così – mentre invoca egli stesso Dio con il nome di «Padre» – come il «piccolo» per eccellenza. Questo richiede la rinuncia alle proprie manie di grandezza e una accoglienza fiduciosa e sincera della rivelazione di Dio.

In definitiva, questo testo si collega al cammino precedente, rispondendo alla grande questione per eccellenza: come è possibile accogliere la rivelazione di Dio, che è fonte di serenità e gioia?

Di fronte a questa domanda e a tante risposte negative, le parole stesse di Gesù, nella nostra pericope, aiutano a comprendere che la condizione richiesta è essere «piccoli», cioè disponibili a riconoscere che si ha bisogno di ricevere tutto da Dio e che, con la propria intelligenza e sapienza, non si riuscirà mai ad afferrarlo. Un altro nome di questa piccolezza, radicata nel rapporto stesso di Gesù con il Padre, è la figliolanza: non si può ricevere e accogliere la rivelazione di Dio in Gesù se non dalla prospettiva dei figli, che è quella propria di Gesù stesso. Accogliere questa rivelazione da «piccoli» e da figli, dunque, non è una diminuzione dell'uomo – chiamato a rinunciare alle proprie capacità intellettive – ma un essere come lui e, così, poter entrare nella sua stessa lode.

APPROFONDIMENTO PASTORALE

Principi e norme per la Liturgia delle Ore

1. La preghiera pubblica e comune del popolo di Dio è giustamente ritenuta tra i principali compiti della Chiesa. Per questo sin dall'inizio i battezzati «erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nella preghiera» (At 2, 42). Più volte gli Atti degli Apostoli attestano la preghiera unanime della comunità cristiana.

Le testimonianze della Chiesa primitiva attestano che anche i singoli fedeli, in ore determinate, attendevano alla preghiera. In seguito, in varie regioni, si diffuse la consuetudine di destinare tempi particolari alla preghiera comune, come, per esempio, l'ultima ora del giorno, quando si fa sera e si accende la lucerna, oppure la prima ora, quando la notte, al sorgere del sole, volge al termine.

Con l'andare del tempo si cominciarono a santificare con la preghiera comune anche altre ore, che i Padri vedevano adombrate negli Atti degli Apostoli. In questo libro, infatti, si parla dei discepoli radunati all'ora di terza. Il Principe degli apostoli «salì verso mezzogiorno sulla terrazza a pregare» (10, 9); «Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera verso le tre del pomeriggio» (3, 1); «verso mezzanotte, Paolo e Sila in preghiera cantavano inni a Dio» (16, 25).

2. Queste preghiere fatte in comune, a poco a poco, furono ordinate in modo da formare un ciclo ben definito di Ore: la Liturgia delle Ore o Ufficio divino. Essa, arricchita anche di letture, è principalmente preghiera di lode e di supplica, e precisamente preghiera della Chiesa con Cristo e a Cristo. (...)

Introduzione alla Liturgia delle Ore

La "Liturgia delle Ore" è la preghiera ufficiale della Chiesa Cattolica, per la quale essa è partecipazione sacramentale alla preghiera personale di Gesù Cristo: Egli continua, incessantemente, quale supremo e perfetto Sacerdote, a pregare e lodare il Padre nella preghiera della Chiesa. Il contenuto della Liturgia delle Ore è basato soprattutto sui Salmi e sulla lettura della Parola di Dio: Antico e Nuovo Testamento, Lettere cattoliche e altri scritti.

La Liturgia delle Ore si articola in varie ore canoniche. Le due ore principali sono:

- le Lodi Mattutine, che si celebrano all'inizio della giornata;
- i Vespri, che si celebrano alla sera, solitamente all'imbrunire o prima di cena.

La Liturgia delle Ore comprende anche altre ore minori:

- l'Ufficio delle Letture, che non è legato ad un'ora prestabilita ma può essere celebrato in qualunque ora della giornata;
- l'Ora Media (Terza, Sesta e Nona che corrispondono alle 9, alle 12 ed alle 15);
- la Compieta (prima di andare a dormire).

La successione temporale delle ore nel corso della giornata è:

- Lodi Mattutine,
- Ora Media – terza,
- Ora Media – sesta,
- Ora media – nona,
- Vespri,
- Compieta.

Tutte le ore (tranne la Compieta) sono basate su uno schema di quattro settimane che raccoglie i 150 Salmi presenti nell'Antico Testamento, in maniera tale che nel corso del mese si possano recitare tutti (o quasi). Lo schema della Compieta è invece di una sola settimana.

I sacerdoti hanno l'impegno di pregare ogni giorno tutta la Liturgia delle Ore. Normalmente si celebra una sola ora media (solitamente solo i monaci celebrano tutte e tre le ore medie). Un laico può scegliere le ore della Liturgia che desidera celebrare dando la precedenza a Lodi e Vespri che sono le due ore principali; l'orario non è rigido, ma può essere adattato ai propri ritmi.

La Liturgia delle Ore si basa sull'anno liturgico, che è il ciclo temporale in cui la Chiesa Cattolica celebra nel corso di un anno la storia della salvezza, dalla nascita di nostro Signore Gesù Cristo, continuando con la sua morte e resurrezione fino al dono dello Spirito Santo nel giorno di Pentecoste. Il tutto si sviluppa nell'arco di un anno.

Le varie ore sono composte da diverse parti che si scelgono in base al giorno dell'anno liturgico in cui ci si trova. Questa la **struttura** della **Liturgia delle ore**

Inno

Dopo l'introduzione, si inizia con un inno, tratto dalle composizioni poetiche di origine ecclesiale.

Salmodia

Si continua quindi con la recita della Salmodia, che è composta da salmi (o parti di essi) e cantici. Nelle ore maggiori i salmi sono scelti in maniera che si adattino al corrispondente momento della giornata. In base all'ora, la salmodia è così composta:

- Nelle Lodi Mattutine si inizia con un salmo, seguito da un cantico dell'Antico Testamento, e poi da un altro salmo;
- Nei Vespri si inizia con due salmi mentre al terzo posto c'è un cantico del Nuovo Testamento;

Letture

Ai Salmi segue una lettura biblica breve (da tutta la Bibbia, eccetto i 4 vangeli) con il suo responsorio.

Cantici

Nelle ore maggiori (lodi e vespri) e nella Compieta appare poi un cantico tratto dal Vangelo di Luca:

- il *Benedictus* o Cantico di Zaccaria nelle Lodi;
- il *Magnificat* o Cantico della Beata Vergine Maria nei Vespri;
- il *Nunc dimittis* o Cantico di Simeone nella Compieta.

Invocazioni e Intercessioni

Le Lodi proseguono con un gruppo di invocazioni, e i Vespri con le corrispondenti intercessioni, a cui fa seguito il *Padre nostro*.

Conclusione

Tutte le ore terminano con l'orazione finale seguita da una benedizione o invocazione diversa a seconda dell'ora che si celebra. La Compieta prevede dopo l'invocazione la recita di un'Antifona alla Beata Vergine Maria.

Recita dei salmi e cantici

Si ricordi che ogni salmo, parte di salmo e cantico è introdotto da un'antifona che ha la funzione di orientare la preghiera al contenuto del salmo. Alla fine si recita il Gloria al Padre e si ripete l'antifona. Il Gloria al Padre viene recitato per ricordare la finalità trinitaria della preghiera. La forma più bella della preghiera del Salmo è quella cantata.

L'orazione finale

L'orazione cambia a seconda delle ore solo per le ferie, per tutti gli altri casi (domeniche, solennità, feste e memorie) si recita sempre la stessa.

TRACCE PER IL CONFRONTO

1. Nel brano del Vangelo abbiamo incontrato Gesù che loda il Padre. Tra le diverse forme di preghiera, oggi sottolineiamo la preghiera di lode: essa dice il bello che Dio fa, lo esalta, lo coglie in modo meravigliato e meraviglioso; non chiede nulla, esalta la bellezza e la grandezza. Essa sboccia naturalmente nella preghiera di ringraziamento per i doni e le opere di Dio. Rivolgiamo abitualmente al Padre la preghiera di lode o siamo piuttosto ripiegati esclusivamente su richieste da presentargli, su grazie da chiedergli? Tendiamo a dirgli: "Dio, fa' questa cosa che mi sta a cuore" o "Dio, non la mia ma la tua volontà"?
2. Per che cosa potresti lodare Dio nella giornata di oggi? Per cosa ringraziarlo?
3. Riprendiamo il Salmo 145 della preghiera iniziale. Rileggiamolo lentamente in silenzio, ognuno dice ad alta voce il rigo che lo ha colpito di più, se vuole può provare a formulare una preghiera a partire da quel versetto.
4. Perché non iniziare a pregare con la Liturgia delle Ore? I libretti sono molto facili da procurarsi ed economici. Oggi su smartphone ci sono molte app gratuite che la offrono (quella ufficiale della CEI si chiama appunto Liturgia delle ore e si presenta come nell'immagine a destra, ed è anche sonora. Ma senza esagerare, però! Per pregare, il libro è sempre l'ideale: come ogni liturgia, anche quella delle Ore ha il suo libro rituale, che introduce naturalmente nella preghiera).



PREGHIERA CONCLUSIVA

Ti lodo o Signore per l'amore che sempre mi doni,
ti lodo o Altissimo perché ogni giorno mi sostieni,
ti lodo Onnipotente perché ami questa tua
creatura,
ti lodo Santissimo perché sei misericordioso.

Ti ringrazio per avermi donato l'esistenza,
per avermi immerso tra le altre creature,
per l'affetto dei miei cari che mi hai messo
accanto,
per il dono giornaliero delle cose necessarie.

Ti lodo perché mi hai fatto meravigliosamente,
Ti lodo per il respiro che ritempra il mio corpo,
per ogni battito del cuore che tu mi concedi.

Riconosco, o Signore, la tua grande magnificenza,
il sublime mistero della tua Incarnazione
che ti ha reso solidale con noi peccatori
per portarci alle vette della tua divinità.

Ti lodo, o Signore, per il tuo fecondo Spirito
che è sempre pronto e sollecito con noi.
Ti lodo, o Signore, perché mai ci abbandoni
anche quando noi abbandoniamo Te.

CENTRO DI ASCOLTO N. 5

MESSAGGIO

La comunità di Gesù in preghiera. L'Eucaristia, la liturgia che edifica la Chiesa

SEGNO

Si pongono in evidenza sullo sfondo la sagoma di una chiesa,
in primo piano un pane spezzato e una brocca di vino

PREGHIERA INIZIALE

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

T. Amen.

G. Cantate inni al Signore perché ha fatto per noi cose grandiose; questo sia noto in tutta la terra.

T. Sì, Dio è la nostra salvezza: la nostra forza e il nostro canto è il Signore.

G. È bello dar lode al Signore e cantare la sua fedeltà e misericordia nei secoli.

(dal Salmo 141)

Col filo di voce che mi resta
ti rivolgo questa preghiera, Signore;
spendo le mie ultime forze
per invocarti, mio Signore e mio Dio.

Ti apro il mio cuore in confidenza
per esprimerti il mio interiore tormento:
mi sento logorato e consunto
come un vestito di fine stagione.

Tu hai seguito il filo della mia vita,
il bene e il male che ho fatto,

le gioie, le speranze, i progetti
e le lotte che ho dovuto affrontare.

Guarda ora come sono ridotto:
ho perduto la speranza di vivere,
ho perduto anche gli amici,
sono solo ad affrontare la morte.

Per questo ti prego, ti supplico,
ti invoco con maggiore insistenza;
solo in te è la mia speranza, Signore,
nelle tue mani affido la mia vita.

Assistimi, Signore, consolami
nell'estrema povertà in cui mi trovo;
liberami dalla notte dello spirito:
è una prova troppo grande per me.

Abbrevia il tempo di questa agonia!
Finalmente potrò vedere il tuo volto
ed incontrare nella tua casa di pace
le persone che ho amato in questa vita.

IN ASCOLTO DELLA PAROLA

La comunità che "fa" l'Eucaristia, l'Eucaristia che "fa" la comunità (1Cor 11,17-34)

Mentre vi do queste istruzioni, non posso lodarvi, perché vi riunite insieme non per il meglio, ma per il peggio. Innanzi tutto sento dire che, quando vi radunate in assemblea, vi sono divisioni tra voi, e in parte lo credo. È necessario infatti che sorgano fazioni tra voi, perché in mezzo a voi si manifestino quelli che hanno superato la prova. Quando dunque vi radunate insieme, il vostro non è più un mangiare la cena del Signore. Ciascuno infatti, quando siete a tavola, comincia a prendere il proprio pasto e così uno ha fame, l'altro è ubriaco. Non avete forse le vostre case per mangiare e per bere? O volete gettare il disprezzo sulla Chiesa di Dio e umiliare chi non ha niente? Che devo dirvi? Lodarvi? In questo non vi lodo!

Io, infatti, ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: "Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me". Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: "Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di

me". Ogni volta infatti che mangiate questo pane e bevete al calice, voi annunciate la morte del Signore, finché egli venga. Perciò chiunque mangia il pane o beve al calice del Signore in modo indegno, sarà colpevole verso il corpo e il sangue del Signore. Ciascuno, dunque, esamini se stesso e poi mangi del pane e beva dal calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il corpo del Signore, mangia e beve la propria condanna. È per questo che tra voi ci sono molti ammalati e infermi, e un buon numero sono morti. Se però ci esaminassimo attentamente da noi stessi, non saremmo giudicati; quando poi siamo giudicati dal Signore, siamo da lui ammoniti per non essere condannati insieme con il mondo. Perciò, fratelli miei, quando vi radunate per la cena, aspettatevi gli uni gli altri. E se qualcuno ha fame, mangi a casa, perché non vi raduniate a vostra condanna. Quanto alle altre cose, le sistemerò alla mia venuta.

Il discorso sull'Eucarestia, già presentato in 1Cor 10 come criterio di incompatibilità per la partecipazione ai banchetti pagani, è ripreso in relazione agli abusi della comunità di Corinto nei confronti delle riunioni eucaristiche (1Cor 11,17-34).

Secondo le parole di Paolo, la celebrazione avviene in un convito, all'interno di una "chiesa domestica". In quest'ambientazione le divisioni (v. 19) tra ricchi e poveri, tra primi e ultimi, si manifestano come scandalose e, tuttavia, provvidenziali per un più profondo discernimento personale e comunitario. Le divisioni, infatti, sono in contraddizione con ciò che si celebra. Perché, da sempre, il modo di celebrare manifesta la fede e, soprattutto, la vita nuova da essa determinata. Quando il "proprio pasto" (v. 22) si contrappone alla "cena del Signore" (v. 20), che esige, per essere tale, una celebrazione comune nella carità e non un frazionamento ispirato dall'egoismo, "si getta il disprezzo sulla chiesa di Dio" (v. 22b). A Corinto accadeva che alcuni, i quali erano forse anche i cristiani più facoltosi, arrivavano per primi alla cena e non aspettavano gli altri per consumare il pasto, ma prendevano in anticipo il cibo che ciascuno aveva portato con se, saziandosi abbondantemente; di conseguenza il pasto comune si riduceva a ben poca cosa e i poveri, che arrivavano in ritardo (cf. v. 33), forse per motivi di lavoro o per non sentirsi umiliati, perché non avevano niente da mettere in comune, trovavano poco o nulla da consumare.

Non è difficile comprendere il comportamento dei cristiani benestanti di Corinto: essi si conformavano agli usi e ai costumi conviviali del loro ambiente, nel quale erano considerate normali quelle separazioni tra persone appartenenti a ranghi sociali diversi, denunciate da Paolo. Il conflitto che avveniva nella comunità corinzia era un conflitto sociale, culturale, economico, condizionato dalla presenza in essa di strati sociali diversi; questa comunità era formata da una minoranza di «sapiienti secondo carne», «potenti» e «nobili» e da una maggioranza di nullatenenti (cf. 1,26). L'abuso denunciato da Paolo è, quindi, la spaccatura che esiste tra i cristiani di Corinto, e che appare in modo vistoso quando la comunità si riunisce per la celebrazione della cena del Signore. Nei vv. 23-26 Paolo riporta il racconto dell'istituzione eucaristica da parte di Gesù alla vigilia della sua passione. Si tratta di un testo di fondamentale importanza in quanto è la più antica testimonianza del gesto compiuto da Cristo. Paolo fa risalire quanto annuncia al Signore stesso, ovvero risale direttamente a lui tramite la "traditio apostolica".

La parola di Dio dà luce e ordine ad una comunità dove le differenze sociali continuano a pesare fino al punto di lacerare il tessuto comunitario. Nella comunità ci sono divisioni (scismi) e regna un disordine che rende necessario il richiamarsi da parte di Paolo alla parola del Signore Gesù; questa Parola ridarà ordine, e ricreerà la comunità, perché la Parola ha sempre questa funzione di 'ri-creazione'. Certo, l'effetto della parola di Dio non è magico, ma se è accolta veramente si rivela capace di ricreare le cose, di rendere nuove le situazioni. È questo che Paolo vuole si realizzi a Corinto. E Paolo giunge a stabilire in qualche modo un parallelo tra il calice e il pane della cena con la vita della Chiesa; pertanto andare contro la comunione della Chiesa è porre dei gesti in contrasto con il pane e il calice del Corpo e Sangue del Signore. È la vita dei Corinzi che svuota il senso del pasto del Signore correndo il rischio di ridurlo ad un pasto come quello dei culti ellenistici e favorendo così le divisioni comunitarie: mangiare il Corpo e Sangue del Signore, senza discernarli, significa concretamente non tanto il non-credere alla presenza eucaristica, ma il non-capire la morte del Signore e quanto essa richieda al nostro vivere durante e fuori del rito. Dal contesto immediato (cf. v. 23) e da tutta la lettera, si evince che è l'assenza di un comportamento fraterno a rendere indegni del corpo e del sangue di Cristo. Chi non tiene conto del fratello, pecca contro Cristo che è morto per lui. Paolo vuole fare comprendere ai Corinzi che, quando essi si radunano per celebrare la cena del Signore Gesù, commemorano la sua morte in croce, prefigurata nei gesti e nelle parole dell'ultima cena, con la quale egli ha attuato la nuova alleanza promessa dai profeti e ha radunato il nuovo popolo di Dio. È fondamentale, perciò, che tra i membri della comunità si crei quello stesso rapporto d'amore e di solidarietà

che vi era tra Gesù e i discepoli, che lo ha portato a donare la sua vita per loro sulla croce. I cristiani di Corinto potranno celebrare in verità la cena del Signore solo se supereranno le divisioni che esistono tra loro; altrimenti con il loro comportamento contraddicono ciò che celebrano, con la conseguenza che la loro celebrazione si riduce a un rito privo di significato. L'Apostolo mette in luce il legame inscindibile che esiste tra eucaristia e comunità, tra celebrazione del corpo del Signore, donato agli uomini nella morte, e l'esistenza dei credenti, membra del corpo di Cristo, fondata sulla solidarietà e sull'amore. Una celebrazione eucaristica senza una sincera fraternità o addirittura in un contesto di divisioni e di fratture è un tradimento di Cristo, di tutto ciò che egli ha voluto esprimere nella sua morte, prefigurata nell'ultima cena.

APPROFONDIMENTO PASTORALE

Gesti e atteggiamenti del corpo durante la Messa

I gesti e l'atteggiamento del corpo durante la comune liturgia tendono a far sì che tutta la celebrazione risplenda per decoro e per nobile semplicità. Si deve cogliere, da parte di tutti, il vero e pieno significato delle cose che accadono e favorirle con la personale partecipazione.

L'atteggiamento comune del corpo, da parte di tutti i partecipanti, è segno della loro comunione e partecipazione alla sacra Liturgia: manifesta e favorisce i loro comuni sentimenti. Ogni celebrazione liturgica è fondamentalmente un atto della persona, anima e corpo. Infatti, la prima legge della liturgia è il radunarsi, costituire un corpo solo e un'anima sola. L'assemblea è la realtà che ogni battezzato contribuisce a comporre, anche con il proprio corpo.

Durante la liturgia i credenti assumono diverse posizioni del corpo a seconda dei momenti della celebrazione.

In piedi

Si sta in piedi, pronti a ricevere i doni di Dio. Stare in piedi è la posizione dell'uomo nella sua dignità: piedi a terra, in alto i cuori, verso il cielo. Nei momenti di gioia si sta e ci si alza in piedi. Si prega in piedi perché siamo vivi, siamo risorti.

In quali momenti i fedeli stanno in piedi? All'inizio (ingresso del sacerdote che si reca all'altare), fino a prima delle letture; al momento dell'Alleluia e della proclamazione Vangelo; durante la professione di fede e la preghiera universale (o preghiera dei fedeli); dal prefazio alla Comunione; alla preghiera finale e alla Benedizione

Seduti per ascoltare Gesù

Stare seduti è atteggiamento di ascolto, di apprendimento e di interiorizzazione.

Stare seduti è la posizione di chi è tutto orecchi e vuole ascoltare una parola-messaggio importante. Se vogliamo ascoltare la Parola del Signore dobbiamo raggiungere la quiete e la pace sia fuori che dentro di noi. Chi sta seduto è come se dicesse al Signore: "Tu sei per me importante ed io sto qui ad ascoltarti, senza fretta, senza guardare l'orologio, senza scalpitare; sto qui: parla, o Signore, che il tuo servo ti ascolta". Nella celebrazione vi sono preghiere e parole da ascoltare. L'udito è il senso più sollecitato nella liturgia e richiede all'uomo uno sforzo più grande della vista.

Stiamo seduti durante la liturgia della Parola (letture e salmo); all'omelia e all'offertorio; nel momento di silenzio dopo la Comunione.

In ginocchio davanti a Gesù

Mettersi in ginocchio (si addice più alla preghiera individuale) è la posizione che la liturgia consiglia, come atteggiamento di umiltà e di adorazione, solo al momento della consacrazione.

Inginocchiarsi, oltre ad essere un gesto di rispetto, esprime il sentimento di umiltà e di sottomissione, di adorazione a Dio. Chi si inginocchia infatti dimezza la sua statura, è incapace di fare del male, di reagire.

In ginocchio si esprime meglio la propria piccolezza, l'umiltà, il bisogno di ricevere il dono. Questa posizione del corpo è ideale per l'adorazione eucaristica comunitaria e per la preghiera personale davanti al SS. Sacramento.

Chiaramente non sempre è possibile che tutti si mettano in ginocchio: basti pensare a motivi legati all'età, a problemi di salute o al luogo della celebrazione (troppo piccolo o troppo affollato). In tal caso, coloro che

non possono inginocchiarsi restano in piedi (e comunque è sempre preferibile che tutti si inginocchino o tutti stiano in piedi; se non è possibile ciò, meglio restare tutti in piedi).

Questi continui cambiamenti di posizione del corpo, durante l'azione liturgica, possono essere considerati da qualcuno elementi di disturbo. Ma non è così: occorre stare e partecipare alla celebrazione come un corpo solo, in modo comunitario, con le stesse parole e con gli stessi gesti, con un cuore solo e un'anima sola. È necessario quindi nella liturgia compiere comunitariamente gli stessi gesti come segno di unità, per vivere bene la preghiera liturgica (diversa dalla preghiera personale).

Principi e norme per l'uso del Messale, al n. 20, dice: "L'atteggiamento comune del corpo, che tutti i partecipanti al rito sono invitati a prendere, è il segno della comunità e dell'unità dell'assemblea: esso esprime e favorisce l'intenzione e i sentimenti dell'animo dei partecipanti".

Il silenzio

Si deve anche osservare il sacro silenzio, come parte integrante della celebrazione, durante l'atto penitenziale e dopo l'invito alla preghiera (colletta), dopo l'omelia, per meditare brevemente ciò che si è ascoltato e dopo la Comunione, per favorire la preghiera di lode e di ringraziamento da parte di ognuno. Anche prima della stessa celebrazione è bene osservare il silenzio in chiesa, in sagrestia e nel luogo dove si assumono i paramenti e nei locali annessi, perché tutti possano prepararsi devotamente e nei giusti modi alla sacra celebrazione.

Altre accortezze

La preghiera fatta insieme richiede molte attenzioni. Ecco alcune indicazioni per i momenti liturgici, l'Eucaristia soprattutto. Non sembra superfluo ricordarle, poiché alcune di esse vanno un po' perdendosi: entrando e uscendo si fa la genuflessione al Santissimo Sacramento e ci si segna con il segno della croce con l'acqua benedetta a memoria del battesimo; si partecipa rispondendo e cantando; non si accendono candele né si salutano le statue dei santi quando ci si muove per ricevere la Comunione; non si mangia e non si mastica; si spegne il telefono cellulare o lo si mette in silenzio e non lo si usa; non si parla né ci si distrae, mantenendo il più possibile l'attenzione; ci si veste in modo adeguato; non si manifestano segni di insofferenza per bimbi piccoli che si muovono e si sentono o per le mamme che allattano; non ci si muove senza motivo; quando si è in pochi, è preferibile posizionarsi in maniera ravvicinata, ecc.

TRACCE PER IL CONFRONTO

1. La preghiera comunitaria ha una grande forza, indica e realizza l'essere il popolo di Dio salvato, il corpo mistico del Signore. Ne sono consapevole, o continuo a partecipare alla Messa in maniera individuale, come se fosse la "mia" personale devozione? Uso ancora il termine "oggi la Messa è mia" quando viene celebrata secondo una mia intenzione particolare o viene anche ricordato un mio caro defunto?
2. Ripercorri i gesti e gli atteggiamenti da assumere durante le celebrazioni liturgiche: in quale sei più forte e in quale più debole? E in quale deve crescere di più secondo te la tua comunità parrocchiale?

PREGHIERA CONCLUSIVA

Cosa darò in cambio della tua bontà?
Gloria a te, amico degli uomini!
Gloria a te, misericordioso!
Gloria a te, generoso!
Gloria a te, che assolvi i peccati!
Gloria a te, che sei venuto a salvarci!
Gloria a te, che hai preso carne dalla Vergine!
Gloria a te, che fosti legato!
Gloria a te, che fosti flagellato!
Gloria a te, che fosti schernito!

Gloria a te, che fosti inchiodato alla croce!
Gloria a te, che fosti sepolto e sei risuscitato!
Gloria a te, che fosti annunciato agli uomini, e in te hanno creduto!
Gloria a te, che sei salito al cielo!
Gloria a te, che ti sei seduto alla destra del Padre;
e con lui ritornerai con gli angeli santi,
a giudicare chi ha disprezzato la tua passione.

(Preghiera del IV secolo)