

Gli Incontri di Formazione
Fraternità OFS

Come pregare

Appunti
Come pregava Gesù,
così la preghiera della Chiesa,
di ogni fraternità, di ogni credente.



Schema di incontro:

Preghiera comunitaria.	<i>Insieme in Aula</i>	
- Alcuni appunti su <i>Come prega Gesù</i> , modello per la nostra preghiera. - Aspetti attuali della modalità di preghiera: individuale; rituale; devozionale.		
Confronto di gruppo e report comunitario in sala	<i>In gruppi</i>	½ ora
Laboratorio	<i>Insieme in Aula</i>	1 ora

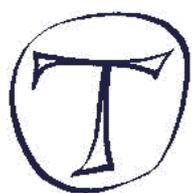
L'insegnamento sulla preghiera cristiana e la dottrina va attinta dalla Rivelazione biblica, che culmina in Gesù di Nazaret. È lui il punto di riferimento principale. Testimone e maestro di preghiera, ce l'insegna con l'esempio e con la parola.

L'ESEMPIO DI GESÙ

Il come e il che cosa diventano una cosa sola

Notiamo vari aspetti, che ritroveremo nella preghiera dei cristiani.

❖ Pregare: un rapporto interpersonale



- Prima dell'**Incarnazione** il Figlio era «rivolto verso Dio» Padre (Gv 1,1) in un eterno e amoroso incontro di volti. Dopo la sua Incarnazione, «nei giorni della sua vita terrena offrì preghiere e suppliche... e fu esaudito per la sua pietà» (Eb 5,7); volentieri spendeva il tempo «in orazione a Dio» (Lc 6,12). Dopo la sua Ascensione è di nuovo «rivolto verso il Padre» (1Gv 2,1), gli parla faccia a faccia «e intercede per noi» (Rm 8,34; cf. Eb 7,25).

- **La preghiera di Gesù è gratuita:** prega anche quando non è segnalata nessuna necessità particolare; è la sua stessa condizione di Figlio che lo spinge al colloquio diretto col Padre.

- **La relazione personale col Padre incrocia quella con gli uomini.** Lo si vede nelle varie forme di preghiera che usa: la lode, la benedizione e il ringraziamento rivolto al Padre per i «piccoli» (Mt 11,25), per gli amici e «per la gente che mi sta attorno» (Gv 11,41s); e la supplica, oltre che per sé stesso (come al Getsemani) per gli altri, per i discepoli presenti e futuri (cf. Gv 17,9.20) e in particolare per Pietro (cf. Lc 22,31). Dall'Incarnazione in poi «nel cuore di Cristo la lode di Dio risuona con parole umane di adorazione, propiazione ed intercessione. Tutte queste preghiere il Capo della nuova umanità e Mediatore tra Dio e gli uomini le presenta al Padre a nome e per il bene di tutti» (LO 3).

❖ Preghiera filiale

«Io e il Padre siamo una cosa sola» (Gv 10,30); «Colui che mi ha mandato è con me e non mi ha lasciato solo» (Gv 8,29); «Nessuno conosce il Figlio se non il Padre e nessuno conosce il Padre se non il Figlio» (Mt 11,27; Lc 10,22); «Io sapevo che tu mi ascolti sempre» (Gv 11,42). **Unità, comunione, conoscenza reciproca ed esclusiva, confidenza**

piena: per queste ragioni la preghiera di Gesù ha una profondità unica, possibile solo al Figlio.

Ogni volta che vi vangeli riportano le preghiere di Gesù, queste cominciano con l'appellativo «Padre» o «Padre mio» (Mt 11,25.26; 26,39.42; Lc 10,21; 22,42; 23,34.46; Gv 11,41; 12,27.28; 17,1.5.11.21.24.25).

Marco 14,36 citando la preghiera di Gesù al Getsemani riporta l'appellativo aramaico «**Abbà**», usato da Gesù, aggiungendo la traduzione «Padre». Gesù si rivolge a Dio con questo appellativo familiare (si può tradurre: «Papà»), che contiene una rivelazione fondamentale di Gesù: la relazione Padre - Figlio è « il messaggio centrale del NT» (J. Jeremias).

❖ Preghiera eucaristica

Nell'ultima cena Gesù istituisce l'eucaristia utilizzando il rituale ebraico della cena pasquale, dove è essenziale la preghiera di «benedizione»: **«pronunziò la benedizione e rese grazie»** (Mt 26,26s; Mc 14,22s; Lc 22,19; 1Cor 11,24). Gesù dice la preghiera di benedizione anche al momento delle due moltiplicazioni dei pani (cf. Mt 14,19; 15,36; Mc 6,41; 8,6s; Lc 9,16; Gv 6,11) e nella cena di Emmaus (cf. Lc 24,30). La **preghiera di Gesù è «eucaristica»:** proclama l'opera di salvezza compiuta dal Padre, e per questo lo benedice, lo loda e lo ringrazia.

❖ Preghiera e Bibbia

«Entrando nel mondo Cristo dice... Ecco, io vengo - poiché di me sta scritto nel rotolo del libro - per fare, o Dio, la tua volontà» (Eb 10,5.7). A dodici anni Gesù si fa trovare «nel tempio, seduto in mezzo ai dottori, mentre li ascoltava e li interrogava. E tutti quelli che l'udivano erano pieni di stupore per la sua intelligenza e le sue risposte» (Lc 2,46s).

All'inizio del suo ministero pubblico, nella sinagoga di Nazaret, « si alzò a leggere... trovò il passo dove era scritto... Poi arrotolò il volume... Allora cominciò a dire: Oggi si è adempiuta questa scrittura» (Lc 4,16s.20s).

Nel suo ministero rivela una tale conoscenza della Scrittura che tutti «erano stupiti e dicevano: Come mai costui conosce le Scritture, senza avere studiato?» (Gv 7,15).

Ai Giudei dice: «Voi scrutate le Scritture... ebbene, sono proprio esse che mi rendono testimonianza» (Gv 5,39); e ai discepoli, «cominciando da Mosè e da tutti i profeti spiegò in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui» (Lc 24,27; cf. 24,44). Questi testi mostrano che Gesù ha un precoce interesse per la Bibbia (cf. Lc 2,46), la legge

(cf. Lc 4,16), la conosce in modo straordinario (cf. Gv 7,15), la attualizza (cf. Lc 4,21) e vi scopre la sua carta d'identità, il progetto del Padre su di lui (cf. Lc 24,27; Gv 5,39) e vi risponde con una preghiera che è l'offerta totale di sé in sacrificio gradito al Padre (cf. Eb 10,7).

❖ Preghiera e Salmi

Gesù rilegge per sé i Salmi: «bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me... nei Salmi» (Lc 24,44).

Certamente pregava con i Salmi quando, come gli altri pii ebrei, frequentava il tempio.

In particolare, il suo pregare con i Salmi è menzionato alla fine dell'ultima cena: «dopo aver cantato l'inno», cioè i Salmi dell'Hallel, 112-117 (Mt 26,30; Mc 14,26); e sulla croce con il Salmo 21,2: «Dio mio, Dio mio, perchè mi hai abbandonato?» (Mt 27,46; Mc 15,34) e col Salmo 30,6: «Padre, nelle tue mani affido il mio spirito» (Lc 23,46).

❖ Preghiera nel tempo

Certamente, come ogni ebreo ben educato, Gesù pregava almeno **«tre volte al giorno»** mattino, mezzogiorno e sera (Dn 6,11; cf. Sal 54,18); «secondo il suo solito, di sabato» frequentava la sinagoga (Lc 4,16); e ogni anno celebrava a Gerusalemme le feste del calendario religioso ebraico (cf. Lc 2,41; Gv 2,13; 5,1; 7,2.10; 10,22s; 11,52; 12,1; 13,1).

Dal vangelo risulta chiaramente che Gesù prega molto di più di quanto è previsto dalla «Liturgia delle Ore» del pio ebreo: « Al mattino si alzò quando era ancora buio» per pregare (Mc 1,35); prega dalla «sera» fin «verso la fine della notte» (Mt 14,23.25; Mc 6,46-48); «passò la notte in orazione a Dio» (Lc 6,12).



Gesù ha compiuto per primo la sua parola sulla **necessità di «pregare sempre»** (Lc 18,1): più volte ci è presentato in preghiera (cf. Lc 9,29; 11,1): «la sua attività quotidiana era strettamente congiunta con la preghiera, anzi quasi derivava da essa» (LO 4).

❖ Preghiera nello spazio

Gesù prega comunitariamente nei luoghi di culto del popolo di Dio: la sinagoga, dove va «secondo il suo solito, di sabato» (Lc 4,16), e il tempio, che chiama «casa del Padre mio» (Gv 2,16),

«casa di preghiera», da cui scaccia i venditori (Mt 21,12s; Mc 11,11.15.17; Lc 19,45s).

Ma più spesso ama pregare in solitudine: «Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare» (Lc 5,16), «si ritirò in un luogo deserto e là pregava» (Mc 1,35), «salì sul monte, solo, a pregare» (Mt 14,23; cf. Mc 6,46; Lc 6,12; 9,28), «si allontanò da loro quanto un tiro di sasso e pregava» (Lc 22,41; cf. Mt 26,36.39; Mc 14,35).

A volte Gesù prega davanti ai discepoli, ma non con loro (cf. Gv 11,41s; 12,27s; 17); egli si rivolge al Padre in modo singolare.

❖ Preghiera in situazione

Vediamo Gesù pregare in riferimento a varie situazioni della sua vita, specialmente nei momenti forti della sua missione salvifica. A farcelo notare è soprattutto l'evangelista Luca: nel battesimo, quando viene rivelata dal Padre la sua identità e la sua missione (cf. Lc 3,21s);

la notte prima della chiamata degli apostoli (cf. Lc 6,12); quando moltiplica i pani (cf. Mt 14,19; 15,36; Mc 6,41; 8,7; Lc 9,16; Gv 6,11);

quando risana il sordomuto (cf. Mc 7,34); quando risuscita Lazzaro (cf. Gv 11,41s); prima di provocare la confessione di Pietro (cf. Lc 9,18); prima della Trasfigurazione sul monte (cf. Lc 9,28s); prima di insegnare ai discepoli a pregare (cf. Lc 11,1); quando i discepoli ritornano dalla loro missione (cf. Mt 11,25s; Lc 10,21s); quando benedice i fanciulli (cf. Mt 19,13); quando annunzia il rinnegamento di Pietro (cf. Lc 22,32); dopo le palme, nell'imminenza della passione (cf. Gv 12,27s); alla fine dei discorsi dell'ultima cena (cf. Gv 17); al Getsemani (cf. Mt 26,36-44; Mc 14,32-39; Lc 22,39-46; Eb 5,7); sulla croce (cf. Mt 27,46; Mc 15,34: supplica per se stesso; Cf. Lc 23,34: intercede per il perdono dei crocifissori; Cf. Lc 23,46: si affida al Padre).

❖ Preghiera del cuore

La preghiera di Gesù **sgorga dal suo cuore**, animato dallo Spirito Santo: «Gesù esultò nello Spirito Santo e disse: lo ti rendo lode, Padre» (Lc 10,21).

Durante la passione Gesù prega il Padre quando il suo cuore comincia a «provare tristezza e angoscia» (Mt 26,37). È una preghiera fatta di una breve formula, ma ripetuta con tutta l'intensità del Cuore: «pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole» (Mt 26,44).

«Egli offrì preghiere e suppliche... e fu esaudito per la sua pietà» (Eb 5,7): «pietà» è il rispetto filiale, la profonda sottomissione e obbedienza verso il Padre - «sia fatta la tua volontà» (Mi 26,42) - che ottiene a Gesù la liberazione e la glorificazione pasquale.

Nella preghiera Gesù **coinvolge anche il corpo**: «Nei giorni della sua vita terrena – letteralmente: «nei giorni della sua carne» - egli offrì preghiere e suppliche con forti grida e lacrime» (Eb 5,7). Si noti il nesso tra preghiera, corpo, grida e lacrime.

In particolare i vangeli ricordano alcuni gesti oranti di Gesù: «alzando gli occhi al cielo»: nella benedizione che pronuncia quando moltiplica i pani (Mt 14,19; Mc 6,41; Lc 9,16), alla risurrezione di Lazzaro (Cf. Gv 11,41), nella «preghiera sacerdotale» (Gv 17,1), nella guarigione del sordomuto (Cf. Mc 7,34; qui c'è l'aggiunta: «emise un sospiro»); nella Trasfigurazione «mentre pregava il suo volto cambiò d'aspetto» (Lc 9,29); al Getsemani «si prostrò con la faccia a terra e pregava» (Mt 26,39). «si gettò a terra e pregava» (Mc 14,35), «inginocchiatosi pregava» (Lc 22,41), «e il suo sudore diventò come gocce



di sangue che cadevano a terra» (Lc 22,44), «rialzatosi dalla preghiera» (Lc 22,45); morendo in croce «Gesù gridò a gran voce» (Mt 27,46; Mc 15,34; Lc 23,46).

2. LA PAROLA DI GESÙ

Nei vangeli **gli insegnamenti di Gesù sulla preghiera** si trovano nei testi seguenti:

Mt 5,23s.44; 6,5-15; 7,7-11; 9,38; 17,21; 18,19s; 26,41; Mc 9,29; 11,24s; 14,38; Lc 6,28; 10,2; 11,1-13; 18,1-14; 21,36; 22,40.46; Gv 4,23s; 14,13s; 15,7-16; 16,23-27.

Gli insegnamenti si possono ordinare così:

1. Centrale è la catechesi che contiene il «Padre nostro», nella duplice versione di Matteo e di Luca.

Mt 6,5-15:

vv.5-6 : **pregare nel segreto**, senza l'ostentazione degli ipocriti;

vv.7-8 : preghiera **semplice**, non parolaia, come quella degli scribi (Cf. Mc 12,40) e dei pagani (Cf. Is 1,15; 1Re 18,27);

vv.9-15: la preghiera del Signore: il «**Padre nostro**»;

7,7-8 : **invito alla preghiera di domanda**;

7,9-11: **efficacia della preghiera**, garantita dalla bontà del Padre celeste;

Lc 11,1-13:

v. 1 : domanda dei discepoli: «**Insegnaci a pregare**»;

vv.2-4 : risposta di Gesù: il «Padre nostro»;

vv.5-8 : pregare con **insistenza e fiducia**;

vv.9-10: invito alla preghiera di domanda;

vv.11-13: **efficacia** della preghiera, garantita dalla bontà del Padre celeste.

2. **Condizioni per pregare**: «perdonare» (Mc 11,25) e «riconciliarsi prima» (Mt 5,24).

3. Pregare **da soli «nel segreto»** (Mt 6,6) e comunitariamente, «due o tre riuniti nel mio nome» (Mt 18,20).

4. **Per chi pregare**: «per i vostri persecutori» (Mt 5,44), «per coloro che vi maltrattano» (Lc 6,28).

5. **Perchè pregare**: «perchè mandi operai nella sua messe» (Mt 9,38; Lc 10,2); «perchè abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo» (Lc 21,36), «per non entrare in tentazione» (Lc 22,40.46), «per non cadere in tentazione» (Mt 26,41; Mc 14,38).

6. **Come pregare**: con l'insistenza dell'amico (cf. Lc 11,5-8) e la fiducia del figlio (cf. Mt 7,9-11; Lc 11,11-13), con fede «senza dubitare, ma credendo» (Mc 11,23), con umiltà (cf. Lc 18,9-14: parabola del fariseo e del pubblicano), rafforzando la preghiera col digiuno (cf. Mt 17,21; Mc 9,29) e con la vigilanza (cf. Mt 26,41; Mc 14,38; Lc 21,36).

7. **Quando pregare**: «**sempre**» (Lc 18,1), «**notte e giorno**» (Lc 18,7), «in ogni momento» (Lc 21,36).

8. **Caratteristica** del vangelo di Giovanni è la dottrina sulla preghiera «**nel nome**» di Gesù (Gv 14,13-14; 15,7.16; 16,23-24.26-27). L'espressione ricorre 6 volte, con l'introduzione solenne: «In verità, in verità vi dico» (14,12; 16,23): significa fondarci sull'autorità e i meriti di Gesù; è rivolta a Gesù stesso o al Padre; ha per contenuto « qualunque cosa» (14,13); ha un'efficacia sicura, per la « gloria» del Padre (14,13) e per la nostra «gioia» (16,24); la condizione è «chiedere secondo la sua volontà» (1Gv 5,14s), «osservare i comandamenti e fare ciò che è gradito a lui» (1Gv 3,22), «amare» Gesù e «rimanere» in lui (Gv 15,7; 16,27).

NB. - Questi insegnamenti del vangelo sulla preghiera vanno completati con quelli che vengono dal resto della Bibbia e dall'esempio stesso di Gesù.