



DIOCESI DI BRESCIA

Siate sempre lieti, pregate continuamente



Luciano Monari

IN COPERTINA:

Angélus, **Jean-François Millet**, 1858. Museo d'Orsay a Parigi.

Presentazione

Pregare è questione di cuore, visitato dalla misericordia di Dio e lieto di poter rispondere a Colui che ci ama di amore infinito. È quanto il vescovo Luciano desidera per la Chiesa bresciana attraverso questo breve ma ricco libretto che raccoglie le principali preghiere del cristiano.

Dopo un'introduzione sul senso profondo del pregare, il Vescovo ci aiuta a guardare le preghiere quotidiane più familiari con uno sguardo meditativo, contemplando Dio che ci insegna a pregare, si rivela nella preghiera e ci dà la possibilità di entrare in un rapporto di profonda amicizia.

Questo libretto è rivolto a tutti coloro che nella Comunità cristiana sanno che avere un buon rapporto con Dio è la condizione essenziale per amarlo come Gesù, servirlo guidati dal soffio dello Spirito Santo, essere partecipi, da figli, della sua gloria.

Sia, questo prezioso libretto, un punto di riferimento per fare delle preghiere del buon cristiano un atto di amore sincero a Dio e ai fratelli, ogni giorno.

Don Roberto Sottini

Il senso profondo della preghiera

Nella prima lettera ai Tessalonicesi (che è lo scritto più antico del Nuovo Testamento) san Paolo esorta i cristiani a vivere da cristiani: *Siate sempre lieti; pregate ininterrottamente; in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.* (1Ts 5,16-18) Siccome la vita cristiana è la risposta dell'uomo al vangelo di Dio, all'annuncio di salvezza che Dio ci trasmette, non possiamo che *essere lieti*; fossimo tristi, smentiremmo coi fatti la proclamazione che il vangelo è davvero un vangelo (cioè una buona notizia; una notizia di vita, portatrice di gioia; cf. Fil 4,4). Siccome la vita cristiana è la risposta libera a un Dio personale, questa risposta deve contemplare necessariamente una relazione di dialogo, uno scambio anche di parole; per questo: *pregate ininterrottamente*. Poiché tutto ciò di cui viviamo viene da Dio; e siccome in tutto quello che viviamo si compie in noi la volontà di amore di Dio; e siccome Dio fa servire al bene tutto quello che ci accade (Rm 8,28), possiamo (e dobbiamo) *rendere grazie* in ogni cosa.

C'interessa ora la seconda di queste richieste: *pregate ininterrottamente*. Parafrasi: pregate in modo che tutta la vostra vita (tutto il vostro tempo) sia avvolta nella preghiera; in modo che non ci siano tempi (e azioni) sottratti al rapporto con Dio. Qualcosa di simile a quanto Dio dice ad Abramo: "*Cammina* (cioè: vivi, agisci) *davanti a me e sii integro.*" (Gn 17,1) Naturalmente ci sono delle interruzioni materiali nella preghiera, cioè dei tempi in cui le attività che facciamo sono diverse rispetto alla preghiera; ma non ci debbono essere interruzioni formali, cioè dei tempi, delle azioni che non entrino a far parte del dialogo di vita tra il Signore e noi. Quando lavoro, soprattutto se si tratta di lavoro mentale, non posso pensare esplicitamente a Dio.

Ma se il lavoro che faccio entra nella volontà di Dio; se la preghiera che ho fatto prima e quella che farò dopo avvolgono il mio lavoro dentro a un rapporto di amore con il Signore, allora posso dire che la mia preghiera non è interrotta. Chi è innamorato e ha confermato il suo amore con un solenne impegno ‘a vita’, qualunque cosa faccia, la fa ‘insieme con’ la persona che ama, ‘per’ la persona che ama. Non potrà pensare sempre a lei, ma lei non sarà mai estranea al suo lavoro. Così con Dio: i tempi concreti di preghiera (mattino, pasti, sera...) tendono a ricoprire tutto l’arco della giornata e a fare entrare tutte le diverse azioni nel rapporto con Dio.

Per questo la preghiera non solo è una delle tante attività particolari che riempiono la giornata. È piuttosto l’espressione della nostra identità di credenti e contiene e custodisce il senso ultimo che intendiamo dare alla nostra vita. “Per noi c’è un solo Dio, il Padre, dal quale tutto proviene e noi siamo per lui; e un solo Signore, Gesù Cristo, in virtù del quale esistono tutte le cose e noi esistiamo per lui” (1Cor 8,6): *‘da’* Dio, *‘per’* Dio, *‘attraverso’* Gesù Cristo; bisognerebbe aggiungere *‘nello’* Spirito Santo: queste sono le coordinate essenziali dell’esistenza cristiana. La preghiera cristiana riceve la sua forma da questa relazione (con Dio: Padre, Figlio e Spirito Santo) e nello stesso tempo la rende viva, la mantiene e la rafforza lungo tutto il cammino e tutte le trasformazioni che segnano la maturazione umana. Siamo ‘figli di Dio’: abbiamo ricevuto la vita stessa di Dio, siamo chiamati a vivere da figli di Dio con tutto ciò che questo comporta, tendiamo a Dio con tutto il dinamismo del cuore. Nello stesso tempo viviamo nel mondo, sottomessi a tutte le necessità, i condizionamenti, le relazioni del mondo. La preghiera ci permette di continuare a vivere nel mondo e tenere nello stesso tempo la relazione decisiva con Dio; di vivere nel mondo senza diventare mondani; di impegnarci seriamente e lealmente nel mondo, senza fare del successo nel mondo il criterio ultimo della nostra riuscita.

La preghiera, a sua volta, è una forma di dialogo con Dio. In questo dialogo è Dio che ha preso l'iniziativa ed è a Lui che spetta sempre il primo posto. L'ascolto di Dio è quindi parte integrante della preghiera perché è la parte prima del dialogo: Dio parla e noi lo ascoltiamo. È quello che avviene tutte le volte che leggiamo con fede il vangelo (la Bibbia) come parola di amore che Dio Padre rivolge a noi, suoi figli. Un ascolto attento e sincero suscita necessariamente una risposta libera e personale fatta di gioia, di riconoscenza, di confessione dei nostri peccati, di richiesta di perdono; una risposta che esprima il desiderio di Dio, l'attesa della salvezza. Quando rispondiamo a Dio, possiamo parlargli con *'parresia'* cioè con la piena libertà dei figli; possiamo narrargli le nostre gioie e le nostre sofferenze, esporgli le nostre speranze e le delusioni, confessargli i nostri limiti e i nostri peccati. Ma dobbiamo anche rispettare lo spazio di Dio e non occupare tutto lo spazio per noi soli. Non si tratta mai solo di farci presenti a Dio con le nostre necessità, ma di lasciare che Dio si faccia presente a noi con la sua volontà. Preghiamo, infatti, convinti che "nella volontà di Dio è collocata la nostra pace" e che non potremmo desiderare di meglio che il compimento del disegno di Dio su di noi.

Per noi, ormai, Dio è e rimane per sempre "il Padre del Signore nostro Gesù Cristo." Possiamo usare tante formule nella preghiera, ma il volto di Dio a cui ci rivolgiamo è quel volto che è stato delineato dalle parole, dalle azioni, dal sacrificio, dalla risurrezione di Gesù. Solo se la preghiera rispecchia questa esperienza può essere detta pienamente 'cristiana'. Per questo c'è una tradizione di preghiera che accompagna il cammino della Chiesa nella storia. È una tradizione che ha al suo cuore la preghiera del 'Padre Nostro', preghiera che Gesù stesso ci ha insegnato e che rimane la regola della nostra preghiera. Accanto al Padre nostro stanno i Salmi: erano la preghiera di Israele, quindi la preghiera che Gesù ha usato sempre. Dai Salmi vengono le ultime parole di Gesù in croce nei vangeli secondo Matteo e Marco ("Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?") e nel vangelo secondo Luca

(“Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito.”). Per questo i Salmi sono sempre stati la preghiera della liturgia (la Liturgia delle Ore, la celebrazione dell’eucaristia e dei sacramenti) e la preghiera dei monaci. Accanto a queste preghiere va collocata subito l’Ave Maria che ha assunto un posto di privilegio nell’esperienza cristiana: è la preghiera con la quale riconosciamo le cose grandi che Dio ha compiuto in Maria e ci affidiamo alla sua protezione materna. Innumerevoli sono poi le preghiere che lo Spirito Santo ha messo sulla bocca dei credenti nel corso del tempo. Di queste alcune sono apparse così belle e così vere che i credenti hanno continuato a usarle nella loro preghiera personale e sono entrate nel patrimonio di preghiera comune.

C’è un’obiezione che viene ripetuta spesso e che sembra mettere un punto di domanda sulla prassi della preghiera: “Se Dio sa tutto, a che cosa serve pregare? Perché dovrei dirgli quello che Egli sa già molto bene, prima di me, meglio di me?” La risposta è semplice: la preghiera non serve a cambiare Dio ma a cambiare noi. Può darsi che la moglie sappia bene l’amore che il marito ha per lei; ma è esigenza del marito dirglielo esplicitamente perché nel momento stesso in cui l’amore viene detto, esso cresce nel cuore di chi lo proclama. Se un marito non dice mai alla moglie il proprio amore, c’è da temere assai che poco alla volta l’amore stesso si raffreddi e il rapporto con la moglie diventi rigido, formale, rischi addirittura di scomparire. Se chiedo a Dio che perdoni i miei peccati, la preghiera rende il desiderio del perdono più intenso e profondo; il perdono di Dio diventerà allora più efficace; non perché Dio mi darà un perdono più grande, ma perché il mio cuore sarà più capace di accogliere il perdono di Dio. Lo ricorda quel maestro straordinario di preghiera che è stato sant’Agostino: quando preghiamo, dilatiamo il desiderio del cuore; e il desiderio del cuore è la misura secondo la quale possiamo ricevere il dono di Dio. Il dono di Dio può essere senza misura, ma il cuore umano è sempre meschino, capace di comprendere e accogliere qualcosa ma non tutto. Lo stesso vale per le altre forme di preghiera: se desidero un

bene e lo chiedo a Dio nella preghiera, sarò costretto a chiedere quello che mi sembra il bene più grande davanti a Dio. I miei capricci infantili lasceranno il posto a desideri più veri, più orientati alla salvezza (e cioè alla vita di comunione con Dio) che alla soddisfazione di bisogni immediati e passeggeri. Se ringrazio, scoprirò sempre meglio che la mia vita è circondata dai doni generosi e immeritati di Dio, scoprirò cioè che “tutto è grazia”; e così via. Si può dire che l’esercizio della preghiera è un lungo cammino attraverso il quale impariamo a passare dai nostri desideri ai desideri di Dio. Come dice una bella preghiera del messale: “O Dio Onnipotente ed eterno, accresci in noi la fede, la speranza e la carità, e perché possiamo ottenere ciò che prometti, fa’ che amiamo ciò che comandi.” (Dom. xxx per annum)

La vita di ogni uomo è costituita di ritmi, cioè di comportamenti diversi che si succedono uno all’altro e che si rafforzano uno con l’altro: il ritmo del sonno e della veglia, quello del lavoro e del riposo, quello della parola e del silenzio. Se uno dorme bene, quando si sveglia sarà sveglio davvero; se poi, durante la veglia si impegna e si affatica nelle cose che fa, riuscirà probabilmente a dormire meglio... e così via. Se un cristiano prega bene, riuscirà anche a vivere più coerentemente da cristiano; e nella misura in cui vivrà meglio da cristiano, riuscirà anche a pregare meglio. Insomma: nella vita cristiana preghiera e impegno nel mondo sono complementari, si arricchiscono e si completano a vicenda. Ciascuno dovrà trovare lui stesso il ritmo corretto che unisce la sua attività e la sua preghiera e le rende espressioni autentiche della fede. Credo, però, si possa dire che c’è un ritmo elementare che sembra valere per (quasi) tutti. È fatto così: in ogni giornata la preghiera ha il suo posto all’inizio (al risveglio), al termine (al riposo), ai pasti; è prezioso anche un tempo di lettura del vangelo e di riflessione personale da collocare nel corso della giornata (la lunghezza di questo tempo varia secondo la sensibilità della persona: non dev’essere troppo lungo così da provocare noia; nemmeno così breve da non lasciare un segno nella memoria e nei desideri).

C'è poi un ritmo settimanale che è scandito dalla domenica. Qui, al centro, sta la celebrazione dell'eucaristia insieme con tutta la comunità cristiana; e dovrebbe esserci un tempo più disteso anche per la lettura e meditazione personale. La domenica è giorno in cui la voglia e la gioia di vivere debbono esprimersi non soprattutto nel cercare emozioni particolari, ma nel riempire di gusto le cose normali: i rapporti con le persone, la memoria di Gesù, il gusto della natura, della poesia, della bellezza.

Un ritmo ulteriore è quello scandito dalla celebrazione del sacramento della penitenza. L'esistenza cristiana nasce con un movimento di conversione (cioè un cambiamento nella direzione delle scelte, una vera e propria "inversione a U") e la conversione ha bisogno di essere verificata e rinnovata con regolarità. Riprendo in mano la mia vita e mi chiedo: dove sto andando? Sto andando davvero nella direzione che ho scelto o sto andando 'alla deriva'? È difficile che una nave non si allontani per nulla dalla sua rotta perché le diverse correnti, poco o tanto, la fanno deviare; è ancora più difficile che una persona sia sempre così presente a se stessa in tutto quello che fa (o non fa) da non allontanarsi mai dalla via diritta. Si tratta allora di diventare consapevoli dei propri peccati, di riconoscerli con sincerità, di rinnovare la conversione di fondo, di prendere le decisioni necessarie per rimettersi in carreggiata. Perché possiamo fare meglio questo lavoro il Signore ci ha fatto il dono del sacramento della penitenza e sarebbe sciocco non farne uso.

Infine sarebbe cosa ottima se una volta all'anno si facesse un giorno intero (o tre giorni!) di ritiro perché si possa riprendere decisamente in mano il cammino della propria vita e si possano prendere quelle decisioni più difficili che nel trantran dei giorni normali tendiamo a rimandare. Naturalmente queste indicazioni vengono dall'esperienza e non sono leggi rigide. Ciascuno deve valutare e scegliere per sé. Bisogna però che la scelta sia consapevole e buona, non motivata dalla

pigrizia e non impedita dalla poca disponibilità a cambiare, ma sorretta dal desiderio di santità che, secondo il Concilio, è la vocazione reale di ogni cristiano. Sarà prezioso l'ascolto e il consiglio di una persona 'spirituale' e cioè che abbia dimestichezza con l'azione dello Spirito e che possa aprire meglio gli occhi su quello che non si vede immediatamente.

Le preghiere quotidiane

1. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

Generalmente il segno della croce è pensato come introduzione alla preghiera; per questo lo facciamo in fretta, con l'intento di cominciare poi subito a pregare. In realtà, il segno della croce è già preghiera e una preghiera impegnativa: è infatti una consegna della propria vita al Dio trinitario e, nello stesso tempo, è un sigillo della nostra identità cristiana.

Si legge nel libro di Isaia: “Questi dirà: io appartengo al Signore... altri scriverà sulla mano: Del Signore...” (Is 44,5)

Sono espressioni con cui un fedele proclama pubblicamente e coraggiosamente la sua identità vera: egli è “del Signore”; addirittura questa espressione viene tatuata sulla mano in modo da essere visibile a tutti e da non poter essere dimenticata. Ebbene, quando diciamo: “Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo” vogliamo dire che la nostra vita è orientata verso Dio e, ancora più precisamente, verso quel Dio che è uno solo in tre persone: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Nel nome della Trinità siamo stati battezzati; a motivo del battesimo apparteniamo a Dio; facendo il segno della croce rinnoviamo con chiarezza e fierezza questa dichiarazione di appartenenza.

Nello stesso tempo – ma è solo un altro aspetto della medesima realtà – il segno della croce funziona come la firma in un documento, come la marca (il logo) in un prodotto. La conseguenza è che la nostra vita non può più essere considerata come un oggetto di serie che potrebbe essere sostituito facilmente; è piuttosto una vita che ha una forma precisa (quella dell'amore che si dona) e che verso la pienezza di questa forma deve cercare di crescere.

2. **Ti adoro, mio Dio, ti amo con tutto il cuore;
ti ringrazio di avermi creato,
fatto cristiano e conservato in questa notte.
Ti offro le azione della giornata;
fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà
e per la maggior tua gloria.
Preservami dal peccato e da ogni male;
la tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.**

Ti adoro, mio Dio, ti amo con tutto il cuore. Al mattino, appena sveglio, ancora un po' assonnato, comincia così, in ginocchio, con un atto di adorazione. Dice, questo atto di adorazione, che non sei solo nel mondo; che il mondo attorno a te non è tutto; che sei davanti a un Tu degno di adorazione e cioè degno di essere amato e servito con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze. Continuando la giornata sarai a contatto con gli altri, con le istituzioni umane, con i programmi di azione e dovrai prendere una tua posizione. Potrai conoscere, stimare, servire; ma sai bene che nessuna persona, nessuna istituzione, nessuna potenza del mondo avrà il diritto di dominare la tua vita. Hai adorato Dio e non puoi, non vuoi adorare nessun altro, nemmeno te stesso; siccome in Dio riconosci il creatore del mondo, riconoscerai volentieri che tutte le cose del mondo sono in sé buone, contengono germi di bontà; ma siccome le cose non sono Dio, avrai la libertà di usarle o di rifiutarle quando il loro uso produca dal bene o, viceversa, produca del male a te o agli altri. Insomma, cominciare la giornata con l'adorazione di Dio ti permette di entrare nel mondo con una libertà di fondo, di fronte a tutto e a tutti.

Ti ringrazio di avermi creato. Dunque non sei al mondo per caso, non sei il prodotto di circostanze non volute da nessuno: all'origine della tua vita sta la conoscenza e l'amore di qualcuno che "chiama all'esistenza le cose che non esistono." (Rm 4,17) Sta scritto che le stelle "brillano di gioia per colui che le ha create." (Bar 3,35)

Non sei meno prezioso delle stelle e il sorriso del tuo volto è ancora più espressivo dei loro raggi. Se accogli la tua giornata (la tua vita) dalle mani di Dio e lo ringrazi, la giornata (la vita) avrà un sapore nuovo, quello della meraviglia e della riconoscenza. Vivi amato e vivi per amare; vivi per la generosità di Dio e vivi per trasmettere questa generosità allargandola al mondo intero. Sei un essere debole, in sospeso tra la vita e la morte, ma a tenerti in vita è la mano di Dio; perciò puoi incamminarti nei sentieri della vita senza troppa paura. Il Dio che ti tiene in mano è più grande di tutto e nulla può strapparti al suo amore.

Ti ringrazio... di avermi fatto cristiano e conservato in questa notte. Piccola cosa è potersi risvegliare dopo il sonno; è evento che si ripete tante volte nella vita e che diventa quasi banale. Ma forse non è proprio banale; forse in questa rinnovata possibilità di vedere, udire, toccare, camminare, riflettere, agire si riflette l'atto originario di amore con cui Dio ha detto: "Vivi! ...cresci! ..." (Ez 16,8) con cui ora ti dice: "Alzati! cammina!" (Gv 5,8) La chiamata a vivere diventa ora chiamata a vivere questa giornata: sarà gradevole, difficile, dolorosa, esaltante...? Chissà; sai però che è una chiamata del Creatore e che perciò ogni momento avrà un suo significato, ogni scelta potrà produrre del bene per te e per gli altri. Con Dio hai un rapporto personale: ti ha voluto 'cristiano' e questo significa unito a Cristo e quindi suo figlio. Il fatto che ti puoi rialzare dopo una notte di sonno è il segno che la volontà di Dio che ti ha fatto esistere si è rinnovata ancora una volta e ti chiama a dare forma a un nuovo frammento di vita. Inizia con fiducia.

Ti offro tutte le azioni della giornata; fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà e per la tua maggior gloria. A che cosa serve offrire a Dio tutte le tue azioni? Forse che Dio ha bisogno di qualcosa? Ha bisogno di quello che tu puoi dargli? Evidentemente no; non è Dio ad aver bisogno delle tue azioni; sono le tue azioni ad avere bisogno di Dio. Attraverso le tue azioni tu contribuisce a cambiare, poco o tanto, il

mondo, a creare un ambiente ‘umanizzato’, a stabilire relazioni tra le persone... Vorresti che questo impatto col mondo rendesse il mondo migliore; che le tue azioni contribuissero a costruire un mondo più giusto, più fraterno, più vero. Se un’azione può essere offerta a Dio, ciò significa che è ‘perfetta’ cioè che non è alterata da motivazioni egoistiche; che opera positivamente nel contesto del mondo e della storia: “Vi esorto, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi [cioè tutto quello che fate o subite nel corpo] come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio.” (Rm 12,1) Che le tue azioni siano così giuste da ottenere l’approvazione di Dio, così sincere da sostenere lo sguardo di Dio, così ricche di amore da piacere a Dio.

Che le tue azioni siano *per la gloria di Dio* ha lo stesso significato. Non vuol dire che tu possa aggiungere qualcosa alla gloria di Dio; ma piuttosto che le tue azioni siano così belle da accrescere il riflesso della gloria di Dio (della bellezza di Dio) nel mondo. C’è l’impronta della tua intelligenza in quello che fai; c’è il segno dei tuoi desideri, c’è la prova della tua determinazione e della tua perseveranza. Ebbene, che ci sia anche qualcosa della luce di Dio, del suo amore, della sua santità. E che tu sia così libero nelle scelte perché non cerchi la tua gloria, ma quella di Dio.

Preservami dal peccato e da ogni male; la tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. San Paolo esprimeva la condizione tragica, schizofrenica dell’uomo confessando: “Io trovo in me questa legge [cioè questa forza interiore che mi condiziona]: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me.” (Rom 7,21) Per poter rimanere libero, hai bisogno di una presenza di bene che superi e annulli il potere del male: “Ma tu, Signore, sei mia difesa, tu sei mia gloria e sollevi il mio capo.” (Sl 3,4) Hai bisogno che Dio ti custodisca con il suo sguardo di amore, con la sua grazia. E mentre ti preoccupi di te, non puoi dimenticare gli altri, i tuoi cari: anche verso di loro si rivolga lo sguardo amico di Dio e li protegga. Amen.

**3. 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 noi li rimettiamo ai nostri debitori.
E non c'indurre in tentazione,
ma liberaci dal male. Amen.**

Racconta il vangelo secondo Luca che Gesù ha insegnato questa preghiera ai suoi discepoli rispondendo a una loro richiesta. I discepoli avevano visto Gesù pregare ed era nato in loro il desiderio di imparare a pregare, a parlare con Dio. “Signore – avevano detto –, insegnaci a pregare, come anche Giovanni [il Battista] ha insegnato ai suoi discepoli.” (Lc 11,1) E Gesù aveva risposto donando loro il ‘Padre nostro’, perché fosse la ‘loro’ preghiera, la preghiera dei discepoli. Ed è proprio così: col ‘Padre nostro’ entriamo, in qualche modo, nell’esperienza religiosa di Gesù e la facciamo nostra. Gesù era il Figlio di Dio; aveva nei confronti di Dio Padre un atteggiamento di fiducia senza misura e di obbedienza senza riserve; esprimeva questo atteggiamento nella preghiera per poi viverlo nelle diverse azioni del suo ministero. Pregare con questa preghiera significa diventare ‘cristiani’ nel senso che assumiamo nei confronti di Dio l’atteggiamento costante di Gesù.

La prima parola della preghiera è anche la parola fondamentale: **Padre**. Quando la usi, ti ricordi che sei davanti a Dio e che Dio è verso di te un padre ricco di amore e di misericordia. Gesù ha usato spesso questa parola per parlare di Dio; anzi, per quello che riusciamo a sapere, tutte le volte che pregava si rivolgeva a Dio chiamandolo con questo nome: “Ti benedico, Padre, Signore del cielo e della terra... Padre, è giunta l’ora! Glorifica il tuo figlio... Padre, nelle tue mani consegno la mia vita...”

Quando usi questa parola per rivolgerti a Dio è come se Gesù ti prendesse con sé e tu vivessi la sua esperienza religiosa. Ricordati: sei figlio di Dio! Nessuno può toglierti questa dignità.

Non puoi comportarti come se fossi figlio di nessuno. Solo se ti comporti da figlio di Dio realizzi te stesso. Ma che cosa significa comportarsi da figlio di Dio? Significa: assomigliare a Gesù (che è il Figlio di Dio); fare del bene; rifiutare ogni forma di menzogna e di male; pulire il proprio cuore perché diventi capace di amare e di perdonare... Ma viene subito in mente un'altra cosa. Gesù non ci ha insegnato a dire "Padre mio", ma "Padre **nostro**"; capisco, allora, che Dio non appartiene a me solo, ma a tanti altri e che questi altri sono miei fratelli/sorelle. Non posso dire a Dio 'Padre' se non dico anche 'fratello/sorella' agli altri. La preghiera rivolta a Dio Padre insegna la fraternità tra gli uomini; anzi costruisce la fraternità. Chi prega così, se prega davvero con l'intelligenza e col cuore, esce dalla preghiera volendo un po' più bene agli altri, sentendoli un po' più vicini a lui. Infine: Padre nostro **che sei nei cieli**. Naturalmente non si tratta di trovare un posto geografico nel quale collocare la dimora di Dio. La dimora di Dio è oltre questo mondo; se diciamo "che sei nei cieli" è perché vogliamo dire che Dio racchiude in sé tutto quello che esiste; che non c'è luogo, per quanto lontano; che non sia abbracciato da Dio.

Padre... **sia santificato il tuo nome**. È la prima domanda, quella essenziale, che contiene tutte le altre. Pregando così, noi chiediamo a Dio di fare sì che il mondo e la nostra vita manifestino la sua presenza e la sua santità. Diciamo: Padre, Tu sei santo: rendi santo anche il mondo e la vita degli uomini. Tu sei bello: rendi bello anche il mondo e la vita degli uomini. Tu sei giusto: fa' che anche l'ordine del mondo diventi giusto. Il nome di Dio è santificato quando il mondo si riempie di Lui, prende la forma di Dio e diventa quindi ricco di amore. Quando san Francesco abbraccia e bacia il lebbroso, in quel gesto si intravede qualcosa della bontà di Dio; quando padre Kolbe sceglie

liberamente di morire al posto di un padre di famiglia, in quella scelta si rispecchia l'amore generoso di Dio, la sua capacità di donare. Ebbene, noi desideriamo che il mondo diventi sempre più capace di esprimere verità, sincerità, amore, solidarietà; di essere lo specchio della bellezza, della gloria di Dio.

Naturalmente, se preghiamo con sincerità, mentre chiediamo a Dio di santificare il suo nome, impegniamo anche la nostra vita. È come se dicessimo: Padre, manifesta la tua santità; dove? Nel mondo, certamente; ma anche nella mia vita. Quindi: santifica il tuo nome in me; fa che la mia vita diventi tale da testimoniare quello che Tu sei.

Padre... **venga il tuo regno**. Cioè: Padre, vieni a regnare su di noi. Se mi chiedo chi regni nel mondo, posso indicare alcune persone che dominano la vita politica o la vita economica o il mondo della comunicazione; e sono costretto a riconoscere che padrone del mondo è il denaro (molte scelte vengono fatte in funzione del denaro), il potere (acquistare potere è l'obiettivo di molti gruppi politici), il sesso (che è cercato da molti come una forma di potere). Ebbene, noi chiediamo che venga Dio a regnare sopra di noi perché il regno di Dio è fatto di giustizia, di verità, di amore, di pace. Solo così saremo liberi dalle molteplici forme di idolatria che sono altrettante forme di schiavitù.

Padre... **sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra**. La volontà di Dio è una volontà di salvezza; Dio vuole che tutti gli uomini siano salvi e giungano alla conoscenza della verità. D'altra parte, il cielo è per definizione il luogo della giustizia, dove la volontà di Dio è compiuta perfettamente dagli angeli e dai santi. Ebbene, noi chiediamo che anche sulla terra si compia la volontà di Dio così come è compiuta in cielo.

Così abbiamo chiesto a Dio tre cose: che egli manifesti la sua santità nel mondo, che venga a regnare sul mondo, che compia la sua

volontà nel mondo. Intendi il 'mondo' non solo come la terra e le stelle, ma anzitutto come la tua vita. Se preghi col Padre Nostro tu chiedi a Dio di manifestare se stesso nella tua vita, di regnare sulla tua vita, di compiere la sua volontà nella tua vita. Chiedi quindi che la tua vita diventi così bella e così buona da fare vedere (forse meglio: intravedere) come è fatto Dio. Se poi questa preghiera è sincera, è accompagnata dal desiderio vivo che queste cose avvengano davvero; e se c'è questo desiderio, la preghiera comincia già a trasformare la vita; perlomeno a migliorare i sentimenti, i desideri, le decisioni. La preghiera serve a questo: a cambiare la nostra vita perché diventi un po' di più una vita che piace a Dio e, perciò, buona.

Ma la preghiera non è terminata. Cambiamo registro e riprendiamo: Padre... **dacci oggi il nostro pane quotidiano.** Inizia così il secondo tempo della preghiera; l'attenzione sembra spostarsi da Dio (il suo nome, il suo regno, la sua volontà) a noi (il nostro pane, i nostri debiti, le tentazioni a cui siamo sottomessi e il male che ci minaccia). In realtà, lo spostamento è solo apparente: nella prima parte, infatti, chiediamo sì che Dio santifichi il suo nome, ma intendiamo che lo santifichi "in noi, nella nostra vita"; che Dio venga a regnare, ma "su di noi, sulla nostra vita"; che compia la sua volontà, ma "in mezzo a noi, sulla terra." E viceversa, chiediamo il pane quotidiano, ma perché in noi possa essere santificato il nome di Dio. Come potrebbe Dio essere glorificato quando alle sue creature mancasse il necessario? O quando il peccato le riducesse in una condizione deforme? O quando soccombessero alla tentazione dell'incredulità? O fossero aggredite e umiliate dal male?

Dunque: Padre, dacci oggi il nostro pane quotidiano. Non c'è immagine più immediata per esprimere la condizione di bisogno che è propria dell'uomo. Nell'immagine del pane si riassume la molteplicità dei bisogni che accompagnano l'esistenza dell'uomo: bisogni fisici (cibo, bevanda, vestito...), bisogni psicologici (equilibrio, affetto, fi-

ducia...), bisogni culturali (il senso della vita e delle cose che si fanno nella vita...), bisogni personali (la libertà, la dignità, il rispetto...), bisogni religiosi (l'amore di Dio, la grazia...). Proprio perché l'uomo è creatura complessa (corpo, psiche, desiderio, relazioni, lavoro...) i suoi bisogni sono numerosi. Nella preghiera chiediamo che Dio ci doni il necessario (il sufficiente) per il giorno presente. Naturalmente questo non significa: "dacci il necessario in modo miracoloso; fa' un miracolo per toglierci il bisogno". Dio ha dato all'uomo intelligenza e mani perché l'uomo adoperi l'una e le altre. La preghiera non 'de-responsabilizza' l'uomo trasferendo la responsabilità della vita in Dio; piuttosto permette all'uomo di assumersi le sue responsabilità avendo nel cuore una fiducia di fondo in Dio e quindi nel mondo in cui egli, l'uomo, deve operare. Perciò fa parte di questa domanda anche l'impegno a diventare per gli altri strumento della provvidenza di Dio e quindi a condividere il pane perché nessun uomo ne rimanga privo.

Tra tutti i bisogni dell'uomo, ce n'è uno per il quale l'appello a Dio si presenta come assolutamente necessario: il bisogno di perdono. Il male compiuto rimane infatti come un 'buco nero' che, poiché è collocato nel passato, non si riesce più a cancellare; il tempo ha un'unica direzione verso il futuro. Non è possibile tornare indietro e cancellare o correggere quello che si è fatto. Abbiamo bisogno di un nuovo atto creativo, che ci ponga al di fuori dal raggio del male compiuto; e Dio solo è in grado di porre questo atto creativo. Per questo: Padre, **rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori**. Alla preghiera di domanda è quindi annesso un impegno: chiedo di essere perdonato, ma decido contestualmente di perdonare il male che possa essere stato compiuto nei miei confronti. Le due cose vanno necessariamente insieme. Per comprendere questo legame bisognerebbe rileggere la parabola del servo spietato (Mt 18,23-35). Chi non si mostra desideroso di perdonare il fratello non ha ancora accettato realmente il perdono di Dio, anche se l'aveva domandato. Se non annullo il male che è negli altri nella misura in cui mi è pos-

sibile (quindi per il male che è stato fatto a me), non sono nemmeno credibile quando chiedo il perdono per me. Sarei davanti a un'incoerenza: mostrerei che non voglio davvero la distruzione del male, ma solo la mia elevazione.

Padre, **non c'indurre in tentazione**. La parafrasi corretta è: Padre fa' che non entriamo (cadiamo) nella tentazione. La tentazione di cui qui si parla non riguarda solo la trasgressione di un qualche precetto particolare, ma piuttosto l'impostazione della vita. È la tentazione di dire: "Io sono mio; io sono il dio della mia vita; la mia volontà è la regola della giustizia." Entrare in questa tentazione è già esserne vinti; esserne preservati è puro dono della bontà di Dio. C'è un'umiltà di fondo in questa domanda; riconosciamo, infatti, di non potere affrontare qualsiasi lotta. "La nostra battaglia, infatti, non è contro creature fatte di sangue e di carne [cioè deboli come noi], ma contro i Principati e le Potestà [cioè contro potenze che sono più forti di noi.]" (Ef 6,12)

Padre, **liberaci dal male**. L'immagine è quella di una belva feroce che ci attacca e dalla quale non riusciamo a salvarci da noi stessi. Il male va pensato così: a volte è semplicemente un errore che accade per disattenzione, ma a volte è una potenza distruttiva che si attacca alla nostra carne; la odiamo forse anche, ma non riusciamo a eliminarla: "... e veggo il bene ed al peggior mi appiglio"!

Così termina la preghiera che il Signore ci ha insegnato. Si può anche aggiungere una dossologia come fa il libro della Didachè seguendo un'antica consuetudine: "...perché tuo è il regno, tua la potenza e la gloria." Ma i vangeli non riportano questa dossologia; nella loro presentazione il Padre Nostro termina con un richiamo al dramma dell'esistenza di fede. È un'esistenza che deve misurarsi con forze ostili e non può farlo se non accettando la dimensione della lotta e consegnando a Dio, Padre, la propria difesa.

Usiamo invece la parola finale: **Amen**.

È uno dei pochi termini ebraici che sono entrati nel nostro vocabolario. Il termine *'amen'* indica stabilità, fermezza; costituisce come una firma con la quale sigilliamo la preghiera e la consegniamo a Dio. Con questo termine chiudiamo tutte le preghiere. Fa eccezione il 'Padre nostro' quando è seguito da un'altra preghiera che riprende e specifica l'ultima domanda (liberaci dal male); in questo caso l'*amen* viene detto solo al termine della preghiera successiva (che fa tutt'uno con il Padre Nostro).

**4. Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con te;
tu sei benedetta fra le donne
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.
Santa Maria, madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.**

La prima parte dell'**Ave Maria** è presa direttamente dal vangelo: dalle parole che l'angelo Gabriele le rivolge al momento dell'annunciazione (*Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con te*) e da quelle che Elisabetta rivolge a Maria nell'incontro della visitazione (*benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo seno*). La seconda parte, invece, è una domanda con la quale chiediamo l'intercessione di Maria a nostro favore.

Le parole dell'angelo suonano, in modo preciso, così: "Rallegrati, piena di grazia, il Signore è con te." Il saluto ('rallegrati', 'ave') richiama alcune profezie di salvezza rivolte alla 'figlia di Sion' (cioè a Gerusalemme, la città che rappresenta il popolo d'Israele, immaginata come fosse una persona, una donna). Così, ad esempio, il profeta Sofonia: "Rallegrati figlia di Sion, grida di gioia, Israele, esulta e acclama con tutto il cuore, figlia di Gerusalemme!... Il Signore, in mezzo a te, è un salvatore potente. Gioirà per te, ti rinnoverà con il suo amore, esulterà per te con grida di gioia." (Sof 3,14.17)

Il profeta promette la presenza di Dio nella città santa e invita a rispondere a questa presenza con la gioia. Con le parole dell'angelo, Maria viene identificata con la 'figlia di Sion', in modo che in lei si riassume il popolo di Dio. Siccome Dio viene ad abitare in lei, lei (Maria) risponde al dono di Dio con la sua gioia. Naturalmente, siccome Maria rappresenta così il popolo di Dio e quindi anche noi, siamo anche noi che dobbiamo gioire per la venuta di Dio nel mondo; è la gioia del Natale che si prolunga nel tempo.

L'espressione: **piena di grazia** sembra sostituire il nome proprio di Maria. Vuol dire che il mistero di Maria, la sua vera identità, sta proprio in questa espressione (nel testo greco si tratta di una sola parola): piena di grazia. Dobbiamo immaginare un re che guarda con favore e predilezione una persona. Ma nel nostro caso si tratta di Dio e non di un re umano; e lo sguardo di Dio, il favore di Dio, la predilezione di Dio sono creative e cioè producono quello che desiderano e che esprimono. Lo sguardo di Dio non prende semplicemente atto di una bellezza presente in Maria ma crea questa bellezza in lei di modo che Maria sia bella dello sguardo che Dio ha posato su di lei. Insomma, potremmo parafrasare così: "Rallegrati, Maria, perché lo sguardo di amore di Dio si è rivolto a te e ha fatto di te una creatura nuova, rivestita della bellezza stessa di Dio, del suo amore, della sua santità."

Ancora: **il Signore è con te**. È una frase che si trova alcune volte nella Bibbia e che promette l'assistenza di Dio quando Dio sta chiamando una persona umana a un compito grande. Per esempio a Mosè, quando Dio gli chiede di condurre Israele fuori dall'Egitto, verso la libertà (Es 3,12); o a Giosuè, quando deve introdurre Israele nella terra promessa (Gs 1,5); o a Gedeone, che deve liberare Israele dalle razzie del Madianiti (Gdc 6,12). Dio promette a Maria la sua assistenza perché Maria possa compiere la missione che le è affidata; s'intende: quella di diventare madre del Messia, Figlio di Dio.

Alle parole dell'angelo si collegano le parole di Elisabetta. Quando Maria entra nella casa di Elisabetta e la saluta (episodio della visitazione) "il bambino (cioè: Giovanni Battista, di cui Elisabetta è incinta) sussulta nel grembo di sua madre" ed Elisabetta, piena di Spirito Santo, proclama a Maria: **benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo seno, Gesù**. In ebraico non esiste una parola speciale per indicare il comparativo; così le parole: "benedetta tu *fra* le donne" corrispondono in italiano a: "tu sei la più benedetta tra le donne." La benedizione di una donna è la maternità, che, generando una vita nuova, apre la speranza al futuro; la maternità divina è una benedizione unica e straordinaria di Dio nei confronti di Maria. Nella preghiera, noi facciamo nostra le parole di Elisabetta e 'ci congratuliamo' con Maria per quello che Dio ha compiuto in lei. Facendo così, adempiamo anche la profezia di Maria che, nel 'Magnificat' aveva cantato: "Tutte le generazioni mi chiameranno beata." (Lc 1,48)

Naturalmente la benedizione di Maria è strettamente collegata alla benedizione del suo figlio, del frutto del suo seno. Quel figlio che nascerà, infatti, Gesù, è il portatore stesso della benedizione di Dio e lo strumento attraverso cui la benedizione di Dio arriverà a tutti gli uomini: "Benedetto sia Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli, in Cristo." (Ef 1,3)

La seconda parte dell'Ave Maria è una richiesta di intercessione. Sapendo quanto è grande il favore con cui Dio ha guardato Maria, sapendo la immensità della benedizione con cui Dio l'ha beneficata, noi chiediamo a Maria di intercedere presso Dio perché Dio guardi anche noi con lo stesso favore con cui guarda lei, benedica anche noi così come ha benedetto lei. 'Intercessione' significa che Maria si colloca in mezzo tra noi e Dio in modo che Dio veda noi 'in Maria' e Maria in noi; in modo, perciò, che ci usi lo stesso favore, la stessa benevolenza che usa verso Maria (perché noi stiamo con Maria davanti a Dio) e

noi possiamo accostarci a Dio con coraggio nonostante la nostra piccolezza (perché Maria sta con noi quando ci accostiamo a Dio).

Naturalmente l'intercessione di Maria si colloca dentro alla grande, originaria intercessione di Gesù che, innalzato nella gloria di Dio, sta sempre davanti al Padre per intercedere a nostro favore (Rm 8,34; Eb 7,25). Il Figlio di Dio ha preso una forma umana e con questa forma umana sta ormai, per sempre, al cospetto di Dio. Il risultato è che Dio vede nel suo stesso Figlio una forma umana e, amando il suo Figlio, ama gli uomini che hanno la medesima forma di Lui (del Figlio).

Santa Maria, madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Abbiamo coscienza dolorosamente di essere peccatori e di non poter stare davanti a Dio con la sola garanzia delle nostre opere. Chiediamo allora a Maria di farsi nostra garante, in modo che lo sguardo di amore che Dio ha rivolto a lei giunga anche fino a noi. Le due espressioni [adesso – nell'ora della nostra morte] intendono riassumere tutto il tempo della nostra vita richiamandone i due limiti estremi: oggi (il passato ormai è passato ed è nelle mani di Dio) – nell'ora della morte (quando non ci sarà più un tempo aperto alla conversione). Il titolo 'madre di Dio', che viene dal Concilio di Efeso (anno 431) ci è prezioso nel momento in cui sentiamo di avere bisogno di qualcuno che ci presenti a Dio.

L'*Angelus* colloca questa stupenda preghiera (l'Ave Maria) nel contesto di un dialogo di fede che richiama l'annunciazione:

5. **L'angelo del Signore portò l'annuncio a Maria ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.**
Ave, Maria...
Eccomi, sono la serva del Signore,
si faccia di me secondo la tua parola.
Ave, Maria...

**E il Verbo si fece carne,
ed abitò tra noi.**

Ave, Maria...

**Prega per noi santa Madre di Dio,
affinché siamo fatti degni delle promesse di Cristo.**

Preghiamo.

Infondi nei nostri cuori la tua grazia, Signore.

**Tu che con l'annuncio dell'angelo
ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio,
per la sua passione e la sua croce
guidaci alla gloria della risurrezione.**

**Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo,
come era nel principio e ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen. (tre volte)**

Nelle tre brevi strofe dell'*Angelus* è riassunto il mistero fondamentale che sta all'origine dell'esperienza cristiana: l'incarnazione del Verbo (cioè la manifestazione nel mondo, in una carne umana, della Parola eterna in cui Dio dice se stesso). L'incarnazione del Verbo è iniziativa del tutto gratuita di Dio, espressione sorprendente del suo amore, senza che ci possa essere qualsiasi forma di merito (e tanto meno di pretesa) da parte dell'uomo. E tuttavia il dono di Dio ha bisogno di essere accolto nella libertà della creatura. Non si tratta, infatti, di un dono materiale, che potrebbe essere trasmesso anche senza consapevolezza da parte del donatario (come il dono della pioggia, ad esempio). Il dono dell'Incarnazione si colloca nella linea dei doni personali (come l'amicizia, l'amore) e i doni personali hanno bisogno di essere accolti nella libertà e nella riconoscenza gioiosa. L'amore di Dio per noi dipende da Lui solo; non possiamo in alcun modo meritarlo. Ma l'amore di Dio trasforma la nostra vita solo se liberamente e gioiosamente ci lasciamo amare e se dal nostro cuore sale a Dio un sentimento sincero di riconoscenza. Ebbene, Maria è, nel dramma della nostra

storia, quella donna che ha saputo dire di sì senza condizioni, senza riserve, senza orgoglio alcuno all'iniziativa di amore di Dio. Attraverso di lei l'umanità ha dato a Dio una risposta degna del suo dono.

Per questo l'*Angelus* è diventato una preghiera amata e amica. Vorremmo dire anche noi il nostro sì, accogliere anche noi con un cuore libero il dono di Dio, sperimentare anche noi la novità della presenza della parola di Dio nella nostra vita come l'ha sperimentata Maria. Per questo facciamo memoria del momento decisivo della sua vita e della nostra salvezza: "L'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea chiamata Nazaret a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria..." (Lc 1,26-27). Tutto è iniziato così, più di duemila anni fa. Non per nulla la solennità dell'Annunciazione (25 marzo) ha segnato, per molto tempo, l'inizio dell'anno civile.

Nel racconto dell'annunciazione (Lc 1,26-38) l'iniziativa appartiene del tutto a Dio; l'angelo fa da messaggero; Maria deve accogliere l'annuncio e rispondere con la sua obbedienza. Il dramma si svolge così. L'angelo saluta Maria invitandola alla gioia perché il Signore l'assisterà nel realizzare la sua missione (v. 28). Maria rimane sorpresa e si chiede quale sia la missione che Dio vuole affidarle. L'angelo richiama alcune promesse messianiche e spiega che queste promesse si realizzeranno attraverso la maternità di Maria (vv. 30-33). Giustamente nota la Bibbia di Gerusalemme: "Le parole dell'angelo si ispirano a vari passi messianici dell'Antico Testamento." A questo punto Maria chiede in quale modo possa compiersi la sua maternità e l'angelo spiega (vv. 35-37) che questo avverrà non per la potenza dell'uomo, ma per l'azione dello Spirito di Dio in modo che il bambino appaia e sia realmente santo e Figlio di Dio. Il racconto culmina e si conclude con le parole di Maria che stanno esattamente al centro della preghiera dell'*Angelus*: "**Eccomi, sono la serva del Signore, si faccia di me secondo la tua parola.**" (Lc 1,38)

L'*Angelus* riprende esattamente il racconto dell'annunciazione nella sue prime due strofe. Nella terza, poi, dice il significato di rivelazione che questi eventi hanno riprendendo il prologo del vangelo di Giovanni: **Il Verbo si fece carne, ed abitò tra noi** (Gv 1,14). Quello che il vangelo di Luca ha narrato come una successione di fatti e di parole, Giovanni lo interpreta teologicamente. Non siamo davanti, ci dice, a un semplice, sorprendente miracolo. Siamo davanti a un evento che unisce cielo e terra e che trasforma radicalmente la condizione del mondo. Il Verbo (la Parola di Dio) è colui attraverso il quale Dio ha creato il mondo; è quindi colui nel quale è contenuto realmente il mistero di ciò che esiste (del cosmo e della storia). Il processo che ha portato dal big bang alla condizione del mondo attuale, la storia che ha condotto l'uomo alla cultura attuale, il futuro che sta davanti a noi, trovano nel Verbo Incarnato pienezza di senso. Il Verbo incarnato è un frammento di mondo che porta la forma di Dio; la vocazione (il senso) del mondo è diventare portatore, in modo coerente e armonico, della forma di Dio. Questa 'forma di Dio' non è qualcosa di magico, ma è la forma concreta che abbiamo visto nell'esperienza di Gesù: è fatta di bene ("è passato facendo del bene e sanando tutti quelli che erano sotto il potere del diavolo perché Dio era con lui." At 10,38), di amore e di servizio portato fino alla morte e alla morte di croce, di risurrezione e di partecipazione alla pienezza di vita e di gioia di Dio.

Alle tre strofe che richiamano il mistero dell'incarnazione segue la preghiera preceduta da un versetto responsoriale: *Prega per noi santa Madre di Dio, affinché siamo fatti degni delle promesse di Cristo*. Le promesse di Cristo si riassumono in questo: che noi partecipiamo della sua vittoria sulla morte e, insieme a Lui, possiamo avere parte alla gioia e alla pienezza della vita di Dio: "Verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi." (Gv 14,3) Tutto il resto sta dentro a questa prospettiva: il dono della vita (*Sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza*: Gv 10,10), della gioia (*Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia pie-*

na: Gv 15,11), della gloria (*Ritengo che le sofferenze presenti non siano paragonabili alla gloria futura che sarà rivelata in noi: Rm 8,18*). Noi chiediamo a Maria di intercedere per noi perché “siamo fatti degni” (cioè: Dio ci faccia degni) delle promesse di Cristo. Riconosciamo dunque che queste promesse sono più grandi di noi, che non potremo mai meritargli (e cioè: non potremo mai innalzarci alla loro altezza con le nostre forze) se Dio stesso non ci rinnova e non ci sintonizza con quelle promesse facendoci rivestire la forma umana di Cristo.

La preghiera finale ricorda che l’incarnazione è l’inizio del mistero di Cristo e che questo mistero ha il suo compimento nella passione e nella risurrezione. La contemplazione del Verbo di Dio che si fa uno di noi ci spinge a ricordare immediatamente il percorso che Gesù, Parola di Dio incarnata, compirà nella storia fino a giungere, attraverso la passione e la croce, alla pienezza di vita della risurrezione. Noi desideriamo che il percorso di Gesù sia anche il nostro percorso e per questo chiediamo a Dio che *infonda nei nostri cuori la sua grazia*. La grazia di Dio è il suo Spirito; se lo Spirito di Dio abita nei nostri cuori, pensieri, desideri e decisioni assumono un colore particolare, quello dalla conformità alla volontà di Dio. La grazia di Dio è il suo amore; se l’amore di Dio abita nei nostri cuori, anche noi possiamo amare con un amore autentico, appunto un amore che ha la purezza e la forza dell’amore di Dio stesso.

Tutto questo noi richiamiamo alla memoria del cuore quando preghiamo l’Angelus. Nello stesso tempo ci collochiamo nella posizione di Maria in modo che il mistero dell’Incarnazione possa coinvolgere anche noi nel suo dinamismo: che tutto quello che decidiamo, facciamo, speriamo, contribuisca a rendere ‘cristiano’ il mondo, a fare sì che il mondo sia “ricapitolato in Cristo” (Ef 1,10). La dossologia (cioè la parola di lode a Dio: “Gloria al Padre...”) è necessaria per completare la preghiera. Siamo ammirati e proclamiamo con gioia e con fierezza che intendiamo con tutta la nostra vita rendere gloria a Dio, magnifi-

care il suo amore, andare verso di lui portando con noi frammenti di mondo fino a che, come si legge in san Paolo, “Dio sia tutto in tutti.” (1Cor 15,28); allora cesserà l’ansia e il desiderio si compirà nella gioia condivisa.

**6. Angelo di Dio, che sei il mio custode,
illumina, custodisci, reggi e governa me
che ti fui affidato dalla pietà celeste.
Amen.**

La difficoltà a capire la preghiera all’angelo custode dipende non poco dall’immagine che l’arte moderna ha dato degli angeli; immagine bella, ma infantile. Come i due angeli più famosi del mondo, quelli che stanno alla base della Madonna Sistina di Raffaello. In realtà gli angeli dicono le potenze che operano nel mondo al servizio del bene. Come ci sono potenze di male (i demoni) che condizionano i comportamenti degli uomini e, facendo forza sulla paura della morte, spingono all’egoismo, alla violenza, alla superbia, così ci sono potenze di bene (gli angeli) che rappresentano la forza di amore di Dio e che, liberando gli uomini dalla paura, li spingono al gesto generoso dell’amore, alla bontà, alla fedeltà. L’uomo concreto ha a che fare con queste potenze e deve riuscire a trovare l’atteggiamento giusto se non vuole diventare schiavo del male.

La preghiera all’angelo custode aiuta a riconoscere che non siamo in balia della forze del mondo (la concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi, la superbia della vita – secondo san Giovanni: 1Gv 2,16) ma siamo nelle mani di Dio, custoditi dalla sua Provvidenza. E questa custodia divina non è solo trascendente ma entra nelle circostanze della vita quotidiana dandoci sicurezza e scioltezza. Insomma, pregare con l’*Angelo di Dio* significa riconoscere la vicinanza efficace di Dio alla nostra vita.

7. Il **Santo Rosario** è la forma di preghiera mariana che oggi prevale su tutte le altre, nel quale le *Ave Maria* vengono recitate a gruppi di dieci precedute da un *Padre Nostro* e seguite da una dossologia (il *Gloria al Padre*). Ma quello che caratterizza il Rosario sono i ‘misteri’ cioè il ricordo di alcuni momenti della vita di Gesù nei quali ci è stato rivelato il disegno di Dio, la nostra vocazione.

Il Rosario è nato come traduzione ‘popolare’ del Salterio, cioè delle 150 preghiere che compongono il libro dei Salmi. Per questo il Rosario classico ha 15 decine di Ave Marie, ciascuna delle quali ricorda un ‘mistero’ della vita di Gesù. A loro volta i misteri sono riuniti in tre gruppi: i misteri della gioia (quelli che si riferiscono al vangelo dell’infanzia: Annunciazione, Visitazione, Nascita di Gesù, Presentazione di Gesù al Tempio, Ritrovamento di Gesù nel Tempio), del *dolore* (quelli che si riferiscono alla Passione: il Getsemani, la flagellazione, l’incoronazione di spine, la via verso il Calvario, la crocifissione) e della *gloria* (quelli che contengono in anticipo la nostra speranza: Risurrezione di Gesù, Ascensione, Pentecoste, Assunzione di Maria, il Paradiso di tutti i santi). In questa successione c’è la struttura intera della vita di fede. La vita cristiana è fatta del dono della salvezza che Dio ci offre nel vangelo (gioia), è fatta di partecipazione alle sofferenze di Cristo (dolore), e infine si apre alla speranza della vita con Dio (gloria).

A questa, che è la struttura tradizionale, papa Giovanni Paolo II ha aggiunto altri cinque ‘misteri’ (i misteri della luce) che fanno riferimento al ministero di Gesù. Sembrava, infatti, che senza questi misteri la visione della rivelazione di Gesù fosse monca. Si aggiungono quindi cinque decine che contemplan: il battesimo di Gesù (inizio del ministero con la rivelazione dell’identità filiale di Gesù), le nozze di Cana (inizio che riassume tutti i ‘segni’, cioè le opere compiute da Gesù), l’annuncio del regno di Dio (la predicazione di Gesù), la trasfigurazione (la rivelazione anticipata della sua gloria), l’eucaristia (il dono nel quale Gesù lascia in eredità ai discepoli la sua stessa vita).

Va da sé che la contemplazione dei ‘misteri’ sarà tanto più efficace quanto i ‘misteri’ sono conosciuti e meditati. Questo è il motivo per cui si sta affermando l’abitudine (quando è possibile) di fare precedere la recita delle decine dalla lettura di un brano del Nuovo Testamento che si riferisce al ‘mistero’ da pregare. E si diffondono anche opuscoli con riproduzioni artistiche di pittori che hanno illustrato i misteri della vita di Gesù, in modo che l’ammirazione per la forma artistica aiuti la comprensione di ciò che si contempla. Si può dire in genere che la recita del rosario sarà tanto più fruttuosa quanto maggiore è la conoscenza della vita di Gesù e dei misteri della sua Pasqua. Se il rosario è pregato così, i suoi frutti sono grandi, proprio perché questa forma di preghiera aiuta a contemplare; la ripetizione delle medesime formule tende a raccogliere e approfondire i sentimenti. Per questo quando abbiamo detto che il rosario è forma ‘popolare’ di preghiera non si deve intendere questa espressione in senso negativo. Vuol dire solamente che è preghiera più facilmente usabile da tutti; ma bisogna dire che è preghiera che coglie il cuore della rivelazione cristiana e che nutre abbondantemente la fede.

8. Richiamo anche un’antifona che sembra essere la preghiera più antica rivolta a Maria che si sia stata conservata:

**Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,
santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche
di noi che siamo nella prova,
ma liberaci da ogni pericolo,
o Vergine gloriosa e benedetta.**

Non c’è dubbio che l’amore di Dio è paterno e materno insieme. Non si può pensare che l’amore di una creatura (di Maria) sia più profondo e più tenero di quello di Dio stesso. Ma bisogna pur dire che l’amore materno di Dio ha il suo segno rivelatore (quindi visibile) nel-

la maternità di Maria e, insieme a Maria, nella maternità della Chiesa. Per questo da sempre i cristiani hanno desiderato rivolgersi a Maria e invocare la sua protezione. Quale immagine migliore di protezione possono avere gli uomini di quella che fa riferimento alla madre? Non è proprio la madre che invociamo nei momenti di paura e di angoscia? Poter rivolgerci a Maria ci permette di stare nel mondo con una maggiore sicurezza. Maria è *Vergine gloriosa e benedetta*. La verginità dice la perfetta consacrazione di Maria alla volontà di Dio e all'azione dello Spirito Santo in lei; il termine gloriosa ci ricorda che l'azione santificatrice di Dio ha operato in lei così profondamente da renderla riflesso della bellezza (della gloria) di Dio; il termine benedetta viene dalle parole che Elisabetta ha rivolto a Maria e ci richiama alla consapevolezza che la benedizione è 'contagiosa': stare vicino a una persona benedetta permette di avere parte alla sua stessa benedizione. Così aveva promesso Dio ad Abramo: "benedirò coloro che ti benediranno... in te si diranno benedette tutte le famiglie della terra." (Gn 12,3).

In una preghiera come questa viene alla luce una visione realista dell'esistenza cristiana. Non si tratta di un cammino facile da percorrere su strade comode; si tratta piuttosto di affrontare prove difficili e di misurarsi con pericoli gravi. Detto con le parole di san Paolo: "La nostra battaglia... non è contro la carne e il sangue [e cioè: non abbiamo da confrontarci con persona deboli come siamo noi] ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti. [Cioè: dobbiamo confrontarci con poteri che sono più forti di noi, quelli che dominano di fatto il mondo incutendo paura agli uomini o seducendoli con promesse illusorie di successo mondano]" (Ef 6,12). Se, in questa condizione di debolezza, cerchiamo aiuto nelle potenze del mondo [denaro, sesso, potere...] ne diventiamo schiavi e la nostra esistenza si svolge nell'ingiustizia e nell'avidità. Se consegniamo la nostra fiducia a Maria, la nostra esistenza ne esce più serena e ferma nella ricerca sincera del bene.

Se poi chiediamo a Maria: *non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova*, il motivo non è che noi dubitiamo dell'amore di Maria e le chiediamo di essere benevola con noi. La corretta parafrasi sarebbe più o meno questa: Siamo consapevoli, Maria, che le nostre suppliche valgono poco e non avrebbero in se stesse motivi sufficienti per essere accolte. Ma tu vedi che siamo deboli, che la prova ci circonda e che non potremmo resisterle con le sole nostre forze. Dunque, nella tua bontà, ascoltaci. Insomma, la preghiera trasforma la nostra condizione di debolezza in un motivo ulteriore per essere ascoltati ed esauditi.

9. Il vangelo dell'infanzia secondo Luca contiene tre cantici che la preghiera della Chiesa ha sempre privilegiato: Il *Benedictus* (cantico di Zaccaria), il *Magnificat* (cantico di Maria) e il *Nunc Dimittis* (cantico di Simeone). Nella Preghiera delle Ore questi cantici vengono pregati tutti i giorni, rispettivamente al mattino (Lodi), alla sera (Vespri) e al termine della giornata (Compieta). Questi Cantici mostrano che la preghiera cristiana è anzitutto una risposta all'azione gratuita di amore di Dio; sono, infatti, la risposta dell'uomo al dono della salvezza che Dio ha offerto attraverso l'incarnazione e la vita del suo Figlio.

**«Benedetto il Signore, Dio d'Israele,
perché ha visitato e redento il suo popolo,
e ha suscitato per noi un Salvatore potente
nella casa di Davide, suo servo,
come aveva detto
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:
salvezza dai nostri nemici,
e dalle mani di quanti ci odiano.
Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri
e si è ricordato della sua santa alleanza,
del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,**

**di servirlo senza timore, in santità e giustizia
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.
E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo
perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade,
per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza
nella remissione dei suoi peccati.
Grazie alla tenerezza e misericordia del nostro Dio,
ci visiterà un sole che sorge dall'alto,
per risplendere su quelli che stanno nelle tenebre
e nell'ombra di morte,
e dirigere i nostri passi
sulla via della pace».**

Nel vangelo, questo Cantico è pronunciato da Zaccaria quando riacquista la voce dopo un periodo di mutezza. Gli era successo di ricevere da un angelo la promessa di un figlio e aveva dubitato a motivo della sua età (era anziano) e della condizione di sua moglie Elisabetta (era sterile). Per questa incredulità era diventato muto.

Secondo la promessa di Dio, il bambino nacque, fu circonciso secondo la legge di Israele e gli fu dato il nome di Giovanni. A questo nome verrà poi aggiunto l'appellativo di Battista perché egli inviterà il popolo a sottomettersi a un battesimo di penitenza. Giovanni sarà profeta, anzi più che un profeta (Lc 7,26): sarà il precursore di Gesù, colui che gli corre davanti preparandogli la strada. La nascita del figlio segna anche la fine della mutezza di Zaccaria che "parlava benedicendo Dio" (Lc 1,64). Da qui il *Benedictus*.

Il Cantico di Zaccaria ha chiaramente due parti: la prima unisce il presente (la nascita di Giovanni) col passato delle promesse di Dio (vv. 68-75); la seconda col futuro: l'attività di Giovanni (vv. 76-79). Si tratta, anzitutto di una 'benedizione', una forma di preghiera che si rivolge a Dio benedicendolo (cioè: proclamando con riconoscenza i

benefici di Dio) perché Lui, Dio, ha benedetto il popolo (e cioè: ha riempito il popolo di doni benefici di amore). Dio ha visitato (si è fatto presente) il suo popolo (Israele), lo ha redento (e cioè: liberato da una condizione di schiavitù); e ha fatto questo mandando un Salvatore potente (il Messia di Israele, Gesù di Nazaret). Questa nascita porta a realizzazione le promesse di Dio: quelle che Dio aveva fatto a Davide attraverso il profeta Natan: *salvezza dai nostri nemici e dalle mani di quanti ci odiano*; poi le promesse legate all'alleanza e al giuramento che Dio aveva fatto direttamente ad Abramo: che la sua discendenza possa servire Dio in santità e giustizia sempre. Questa prima parte, dunque, interpreta la venuta del Messia come espressione della fedeltà di Dio e del suo amore verso Israele. Per questa fedeltà e questo amore noi benediciamo Dio.

La seconda parte (vv. 76-79) è una profezia di Zaccaria (padre) che annuncia l'attività profetica di Giovanni (figlio). Giovanni dovrà precedere e preparare la venuta di Dio (il Signore) che sarà per tutti motivo di salvezza e di perdono. La venuta di Dio (di Gesù) illuminerà il mondo con un sole che sorge dall'alto (da Dio, non dal mondo) e permetterà al popolo di Dio di orientare i suoi passi sulla via della pace. La pace è la condizione di vita nella quale l'uomo gode pienamente dei doni di salvezza di Dio senza essere minacciato dall'esterno e senza sperimentare dolorose fratture all'interno.

Pregare il *Benedictus* all'inizio di ogni giornata significa mettere quella giornata dentro la volontà di salvezza di Dio. Incominciamo una giornata nuova, ma non incominciamo da zero: la fedeltà, la tenerezza e la misericordia di Dio ci precedono e conferiscono al tempo che ci si presenta davanti dei lineamenti di speranza. Siamo legati a Dio da un patto di alleanza, da un giuramento fedele; siamo illuminati dalla rivelazione del vangelo; possiamo procedere con sicurezza, senza lasciarci spaventare dai 'nemici', da tutte quelle forze che possono apparirci o esserci ostili.

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

Il *Magnificat* è, nel contesto del vangelo di Luca, la risposta di Maria alle parole che le aveva rivolto Elisabetta: “Beata tu che hai creduto all’adempimento delle parole del Signore” (Lc 1,45). Col suo cantico Maria ringrazia Dio per quanto ha fatto in lei. Lei è *umile* (cioè: piccola, insignificante) mentre Dio (solo) è *grande*; eppure Dio si è chinato su di lei con benevolenza e ha compiuto in lei cose grandi, le ha donato di diventare la madre del Messia di Israele. All’azione di Dio Maria risponde con una gioia riconoscente [*l'anima mia magnifica il Signore, il mio spirito esulta in Dio*]. Questo capovolgimento di condizione (Maria umile, fatta grande da Dio) viene proclamato da Maria come uno stile proprio e costante di Dio. Quello che Dio ha fatto in lei, Dio lo compie frequentemente nella storia: mostra la sua forza confondendo i superbi, umiliando potenti e ricchi, innalzando umili e bisognosi. Agendo in questo modo, Dio ha ora compiuto la

salvezza del popolo d'Israele tutto: ha compiuto le sue promesse una volta per sempre. Quando la Chiesa prega col *Magnificat*, fa sue le parole di Maria. È un modo per venerare Maria e compiere la sua profezia: *D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata*. Nello stesso tempo la Chiesa sente di potersi rispecchiare in Maria: l'esperienza di Maria è anche la sua. La Chiesa sa di essere umile (cioè: bassa, fatta di terra), e non trova in se stessa motivo alcuno di orgoglio o di arroganza. Sa però anche che Cristo l'ha purificata e continua a purificarla col suo sangue (cfr Ef 5,25-27). Non può quindi che vivere di riconoscenza, ammirare la misericordia di Dio, magnificarla con tutto il suo spirito, proclamarla senza paura davanti a tutte le potenze del mondo.

Il *Magnificat* è preghiera della sera, che si colloca al termine della giornata di lavoro. Per un cristiano il lavoro – anche il semplice lavoro della professione che sia svolto con precisione e con onestà – è obbedienza a Dio e contributo al compimento del disegno di amore che Dio ha sul mondo. In un certo senso, siamo “collaboratori di Dio” nella trasformazione del mondo. È bello, allora, che il *Magnificat* diventi nostro. Maria ha generato il Cristo con la sua fede e la sua obbedienza a Dio; il cristiano contribuisce a ricapitolare in Cristo tutte le cose mettendo la logica del vangelo negli ingranaggi mondani della storia. Non si può fare questo senza l'umiltà di riconoscere il dono di Dio e senza magnificare Dio stesso che ha dato questo potere agli uomini.

11. **«Ora puoi lasciare, o Signore,
che il tuo servo vada in pace,
secondo la tua parola,
perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,
preparata da te davanti a tutti i popoli:
luce per rivelarti alle genti
e gloria del tuo popolo, Israele».**

Simeone, uomo giusto e pio, riassume nella sua esperienza i lunghi secoli dell'attesa di Israele. Da sempre la storia di Israele è stata accompagnata da promesse che hanno sostenuto il popolo nei momenti di pericolo, di oppressione, di dispersione, di esilio. Era convinto, questo pio Israelita che la salvezza non fosse lontana, che ancora durante la sua vita avrebbe visto "il Cristo del Signore", cioè il Messia mandato da Dio per realizzare le tante promesse. Il vangelo non ci dice che fosse vecchio ma tutta la tradizione iconografica lo immagina così, proprio perché porta in sé la lunga attesa del popolo. Non solo: "lo Spirito Santo era su di lui": le sue convinzioni, quindi, non sono semplicemente umane, dettate da desideri umani o frutto di conoscenze umane. La sua vita interiore è illuminata da Dio; sente i sentimenti e le ispirazioni di Dio. Il suo cantico è una preghiera piena di esultanza e nello stesso tempo struggente: piena di esultanza perché è la preghiera di chi vede la salvezza di Dio dopo averla attesa per tutta una vita; struggente perché per Simeone la visione del Salvatore va insieme con il congedo dal mondo. Simeone ha la chiara percezione che la sua vita è 'compiuta', non ha da aspettarsi altro e può congedarsi dal mondo in pace come chi abbia visto tutto quello che c'era da vedere e non abbia tempo o spazio per nient'altro.

Il Cantico di Simeone è giustamente la preghiera della notte, quella che precede immediatamente il sonno. Abbiamo iniziato la giornata pieni di speranza perché sapevamo che il tempo, la storia, sono sotto la sovranità di Dio; abbiamo vissuto la giornata cercando di farla diventare obbedienza alla volontà di Dio. Adesso possiamo consegnare a Dio la nostra vita, piena delle azioni che abbiamo compiute. Sono state, queste azioni, un modo per "edificare il corpo di Cristo" (Ef 4,12), cioè per mettere la 'forma' di Gesù Cristo (quella dell'obbedienza a Dio e dell'amore verso il prossimo) sopra alla realtà del mondo. Ora, al termine della fatica giornaliera consegniamo tutto a Dio: il nostro lavoro non ci appartiene più. Ci mettiamo con immensa fiducia nella mani di Dio perché raddrizzi quello che abbiamo fatto

di storto, aggiunga quello che è mancato al nostro impegno, tolga quello che era frutto del nostro orgoglio e del nostro egoismo. Con questi sentimenti possiamo ripetere le parole di Gesù in croce: “nelle tue mani, Signore, affido il mio spirito.”

**12. L'eterno riposo
dona loro, o Signore,
e splenda ad essi
la luce perpetua.
Riposino in pace.
Amen.**

È la preghiera per i defunti più conosciuta e usata. È costruita su due immagini essenziali, quella del riposo e quella della luce. L'immagine del riposo è fondamentale nel pensiero biblico. Dopo aver creato il mondo in sei giorni, Dio riposò il settimo giorno e questo riposo è il modello del riposo settimanale che scandisce la vita del credente. La terra promessa, che sta al traguardo del cammino dell'esodo è descritta come terra del riposo di Dio (Sl 95/94,11). Il salmo 23/22 dice: “Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla; su pascoli erbosi mi fa riposare... abiterò nella casa del Signore per lunghissimi anni.” (vv. 1.6) La vita è un duro cammino fatto di lavoro e di fatica; ma questa fatica si protende verso un tempo di riposo e di consolazione, anzi di un riposo e una consolazione che non abbiano termine (riposo *eterno*, luce *perpetua*).

Ma il riposo in sé potrebbe essere interpretato negativamente, come fosse un non-agire, non-fare, quindi non-vivere. L'immagine della luce corregge questa possibilità: il riposo in Dio non è diminuzione di vita, ma esperienza di una vita piena, luminosa e gioiosa. Euripide si chiedeva: *Chi può sapere se il vivere non sia morire e se il morire non sia vivere?* La fede nella risurrezione di Gesù risponde a questo interrogativo in modo positivo. La morte di Gesù è stata un

“passare da questo mondo al Padre” (Gv 13,1); la promessa di Gesù è che la morte del discepolo sia “essere dove è Gesù” (Gv 14,3). Questo chiediamo al Signore per i nostri defunti.

Indicazioni essenziali

Si può pregare quando si vuole, perché per pregare basta innalzare il cuore a Dio. Si può pregare in qualsiasi luogo, perché da ogni luogo Dio è vicino. Si può pregare in qualsiasi posizione del corpo, perché l'essenziale è nel cuore. E tuttavia può servire dare indicazioni, se non precetti.

Tempo: la preghiera del mattino e della sera è fondamentale perché racchiude la giornata di lavoro e la sigilla col riferimento a Dio. La preghiera che precede i pasti è preziosa perché fa riconoscere come dono di Dio tutto ciò che la terra produce e che il lavoro umano trasforma. Il resto del tempo può essere 'santificato' secondo le possibilità, con quelle che venivano chiamate 'giaculatorie' (letteralmente: parole e pensieri che vengono 'gettati' a Dio). La tradizione orientale ci ha consegnato una formula precisa: "Signore Gesù, figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore." Ma ogni domanda del Padre nostro è una 'giaculatoria': "Padre, santifica il tuo nome"; "Padre, venga il tuo regno" ...

Luogo: a parte i luoghi deputati alla preghiera (chiese, cappelle...) serve separare il luogo in cui si prega dal luogo del lavoro. Dove siamo soliti lavorare, infatti, l'abitudine ci porta spontaneamente al lavoro. Naturalmente si può pregare anche lì, ma bisogna avere un'attenzione particolare a non lasciarsi prendere dalla fretta (dalla smania) di quello che dovremo fare dopo, di quello che potremmo fare di diverso. Così bisogna cercare di non tirarsi dietro, nella preghiera, le tensioni che hanno caratterizzato il lavoro prima. Per questo uno stacco è normalmente utile; un luogo nel quale siamo abituati a pregare ci introduce più facilmente nella preghiera.

Modo di stare: anche per questo non ci sono regole rigide. Qualunque posizione del corpo va bene. Aiutano, però, quelle posizioni del corpo che esprimono il nostro stare alla presenza di qualcuno. È vero che Dio ci vede, qualunque sia la posizione che prendiamo; ma è altrettanto vero che una posizione ‘composta’, quella che siamo abituati a prendere di fronte agli altri, ci aiuta di più a “metterci alla presenza di Dio”, a raccoglierci.

Utile è infine il consiglio di molti maestri spirituali: fare scendere la preghiera dalla testa nel cuore. I sensi sono importanti nella preghiera (silenzio, lettura...); più importante è la testa (comprensione, riflessione, meditazione...); ma più importante di tutto è il cuore (stupore, affetto, amore...). La preghiera non consiste, diceva santa Teresa, nel pensare molto, ma nell’amare molto.

INDICE

Presentazione	3
Il senso profondo della preghiera	5
Le preghiere quotidiane	13
- Segno della croce	13
- Ti adoro	14
- Padre nostro	17
- Ave Maria	23
- Angelus	26
- Angelo di Dio	31
- S. Rosario	32
- Sotto la tua protezione	33
- Benedictus	35
- Magnificat	38
- Cantico di Simeone	39
- L'eterno riposo	41
Indicazioni essenziali	43
Indice	46

*Pregate in modo che tutta la vostra vita
sia avvolta nella preghiera;
in modo che non ci siano tempi e azioni
sottratti al rapporto con Dio.*

€ 2,00

Edizioni **Opera Diocesana** San Francesco di Sales

ISBN 978-88-6146-064-5



9 788861 460645