

## SCUOLA DI PREGHIERA

### **I tipi di preghiera conosciuti dalla Bibbia**

I tipi fondamentali di preghiera sono quattro (intercessione, lode, ringraziamento, richiesta), come già abbiamo detto, ma adesso è opportuno ripercorrere i testi biblici per vedere in quali contesti e in quali situazioni vengono pronunciate.

#### *La preghiera di intercessione*

La prima preghiera di intercessione registrata dalla Bibbia risale all'epoca patriarcale ed è pronunciata da Abramo presso le querce di Mamre. Qui Dio gli svela il proposito di distruggere le città di Sodoma e Gomorra (cfr. Gen 18,16ss), allora Abramo ricorre a una argomentazione molto efficace: "Davvero sterminerai il giusto con l'empio? Forse ci sono cinquanta giusti nella città..." (Gen 18,23-24). Dio si lascia convincere da Abramo e si dichiara disposto a risparmiare tutta la città in forza non di cinquanta ma anche di dieci giusti. Il testo intende sottolineare l'importanza della preghiera di intercessione, con la quale molti mali possono essere evitati, perché Dio non gode della rovina dell'uomo. Il Signore vuole che l'uomo sia consapevole del peccato e del dolore che travagliano il mondo, ma non per schierarsi contro e accusare l'umanità, ma per schierarsi in favore come fa un avvocato difensore. Dio, in sostanza, non ha bisogno di essere "difeso" davanti all'umanità peccatrice; ha bisogno solo di avvocati difensori che attenuino la sua giustizia verso di essa. Egli infatti non gradisce quelli che si calano nel ruolo di avvocati difensori della sua causa, ma a scapito dell'umanità. A Dio va riconosciuta la gloria e la giustizia che gli sono proprie, ma il peccato del mondo va riconosciuto unitamente alla richiesta della divina misericordia. Vi sono diversi esempi biblici che rendono chiara questa intenzione di Dio. Uno di questi è senz'altro la figura di Giona (cfr. Il libro di Giona), mandato a Ninive per annunciare un castigo imminente, che si sarebbe verificato entro quaranta giorni. La popolazione prende sul serio l'avvertimento del profeta e si sprofonda nella penitenza e nel digiuno. Dio allora revoca la sua sentenza e il castigo non si verifica. A questo punto Giona ci rimane molto male: si sente preso in giro da Dio che lo aveva mandato ad annunciare una cosa che poi non si è verificata. Il testo sottolinea a più riprese la grettezza della mentalità del profeta, che non capisce che Dio avrebbe preferito avere in lui non un giudice ma un intercessore.

Un altro caso significativo è quello dei tre amici di Giobbe che vanno a trovarlo nel tempo della sua malattia. Rimangono accanto a lui per una settimana senza dire neanche una parola, ma poi cominciano a parlare. I loro discorsi ruotano tutti intorno a un nucleo centrale che si può

sintetizzare così: se un uomo viene colpito dalla sventura, allora è segno che egli è sotto la divina riprovazione. Giobbe professa la sua innocenza, ma gli amici non accettano di considerarlo un uomo giusto, perché se fosse giusto non sarebbe stato colpito così dalla sventura. In sostanza, l'atteggiamento dei tre amici di Giobbe è quello che Dio non vuole trovare nei suoi servi: gli amici di Giobbe non fanno altro che affermare la giustizia e l'impeccabilità di Dio, ma a prezzo di calpestare la dignità di Giobbe, che al peso della malattia sente aggiungersi quello del biasimo morale dei suoi amici: "Dio ti ha colpito; non puoi che essere un peccatore. Dio è infinitamente giusto, se ti ha colpito ha sicuramente una buona ragione per farlo". Alla fine entra in scena Dio stesso, condannando i ragionamenti teologici falsi degli amici di Giobbe e affidandoli alla sua preghiera di intercessione (cfr. Gb 42,7-8). Dal discorso di Dio si comprende che anche qui Egli avrebbe voluto trovare nei tre amici di Giobbe non tre teologi che esaltano la giustizia di Dio schiacciando la persona umana, ma tre intercessori che si schierano accanto alle miserie umane e pregano perché Dio faccia grazia.

Nei libri dell'Esodo e dei Numeri viene particolarmente sottolineata la preghiera di intercessione di Mosè. Prima della partenza dall'Egitto, egli intercede per far cessare le piaghe che tormentano il faraone e il suo popolo. Dopo la liberazione, l'intercessione di Mosè si rivolge unicamente a Israele. Essa ha tre fondamentali sfaccettature, che si ritrovano anche nelle altre parti della Scrittura: è preghiera di *richiesta di perdono*, è preghiera di *guarigione* e di *liberazione*. La prima grande preghiera di intercessione di Mosè è quella che si collega al peccato del vitello d'oro. Fino a quel momento, l'Israele uscito dall'Egitto aveva avuto soltanto impennate dinanzi alle difficoltà del deserto e moti di ribellione o di mormorazione. La produzione del vitello d'oro rappresenta il primo peccato organizzato in grande stile e lucidamente studiato. Mosè si trova ancora sul monte, quando Dio gli rivela che Israele si è fatto un vitello d'oro per adorarlo, e aggiunge il suo proposito di annientarlo: "Ora lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li distrugga. Di te farò invece una grande nazione" (Es 32,10). Mosè non accetta la prospettiva di divenire capostipite di una grande nazione a prezzo dell'annientamento di Israele e innalza a Dio una preghiera di intercessione che comprende i vv. 11-13 del cap. 32 dell'Esodo. Altri episodi in cui Mosè intercede hanno luogo dopo la partenza dal Sinai e sono narrati dal libro dei Numeri.

Dopo la partenza dal Sinai, il popolo comincia a lamentarsi a motivo della scarsità del cibo. Più precisamente, il problema non consiste nella mancanza di cibo, ma nel fatto che a un certo momento tutti si stancano di mangiare sempre manna (cfr. Nm 11,4-9). Lo sdegno del Signore divampò, ma l'intercessione di Mosè ottiene al popolo le quaglie e a se stesso la collaborazione di settanta uomini saggi, su cui si posa lo Spirito del Signore, per suddividere il peso del governo del

popolo. Mosè intercede ancora per guarire la propria sorella dalla lebbra, che l'aveva colpita per la sua maldicenza nei confronti di Mosè (cfr. Nm 12, 1-15). Nella stessa maniera, quando la mormorazione contro Mosè assume un carattere organizzato o assembleare e viene messa in discussione la sua legittima autorità, l'ira del Signore si accende e il popolo viene colpito da un qualche castigo; allora è sempre l'intercessione di Mosè che libera il popolo dalla piaga che lo tormenta (cfr. Nm 14 e 16). Dall'insieme dello svolgimento dell'intercessione di Mosè si comprende come Dio, nella sua giustizia, non possa lasciare impunito il peccato dell'uomo, ma al tempo stesso, nel suo amore, Egli cerca ansiosamente qualcuno che fermi la sua Mano, intercedendo per i propri fratelli colpevoli. Mosè intercede sempre per Israele, anche quando la colpa è stata commessa direttamente contro di lui.

Un altro grande intercessore per Israele è il profeta Samuele. Per lui sarebbe addirittura un peccato contro Dio tralasciare la preghiera di intercessione: "Quanto a me, non sia mai che io pecchi contro il Signore, tralasciando di supplicare per voi" (1 Sam 12,23). Nella stessa linea, anche Elia esercita un ministero di intercessione in favore di Israele e ottiene la pioggia in un periodo di estrema siccità (cfr. 1 Re 18,41-46). Anche il re Salomone, nel giorno della consacrazione del Tempio di Gerusalemme, innalza a Dio una lunga preghiera di intercessione, chiedendogli di ascoltare chiunque venisse a pregare in quel luogo per svariate necessità (cfr. 1 Re 8,22-53).

Uno dei compiti di cui si sentono investiti i profeti di Israele è la preghiera di intercessione. Isaia riceve una parola per gli abitanti di Gerusalemme: "Popolo di Sion... tu non dovrai più piangere; a un tuo grido di supplica il Signore ti farà grazia; appena udrà, ti darà risposta" (Is 30,19). Il profeta Amos, viene avvertito da Dio circa l'imminenza di due castighi: le cavallette e la siccità. Entrambi vengono scongiurati grazie alla preghiera di intercessione del profeta (cfr. Am 7,1-6). Il profeta Ezechiele riceve da Dio una parola durissima nei confronti dei peccati di Gerusalemme e profetizza un saccheggio e uno sterminio della popolazione; ma mentre profetizza egli stesso si sente sopraffatto dalla visione del castigo: "Io mi gettai con la faccia a terra e gridai con tutta la voce: Ah! Signore Dio, vuoi proprio distruggere quanto resta di Israele?" (Ez 11,13). Il Signore risponde manifestando al profeta il suo progetto di radunare il popolo dopo la sua dispersione, insieme al dono di un cuore nuovo (cfr. Ez 11,14-21).

Nel NT, sia nei Vangeli che nel libro degli Atti, sono molto numerose le allusioni alla preghiera di intercessione sia da parte del singolo Apostolo, sia da parte della comunità cristiana nel suo insieme. In Gv 11,3 gli Apostoli si rivolgono a Gesù in occasione della malattia di Lazzaro: "Signore, il tuo amico è malato"; in questo caso, la preghiera di intercessione ha il

taglio specifico della richiesta di guarigione. Come sappiamo dal seguito del cap. 11, nei confronti di Lazzaro, Cristo intervenuto a modo suo, e da ciò si comprende come la risposta di Dio alla preghiera dell'uomo c'è sempre, anche se non sempre è data nella medesima linea delle aspettative dell'orante. In At 12,5, mentre Pietro si trova in carcere, tutta la chiesa prega per lui incessantemente, e Dio manda un angelo a liberarlo. La comunità cristiana non deve mai tralasciare la preghiera per i suoi pastori, e infatti nella celebrazione eucaristica è prevista la preghiera di intercessione per il Papa, per il Vescovo del luogo e in generale per tutto l'ordine sacerdotale. Dall'altro lato, anche l'Apostolo mette la comunità tra gli obiettivi primari della sua preghiera di intercessione: "Quel Dio, a cui rendo culto nel mio spirito, annunciando il Vangelo del Figlio suo, mi è testimone che io mi ricordo sempre di voi" (Rm 1,9). Intercessione apostolica, a cui fa eco la preghiera della comunità: "Vi esorto... a lottare con me nelle preghiere che rivolgete per me a Dio" (Rm 15,30). La preghiera di intercessione per le necessità della Chiesa non ha limiti e può abbracciare tutto l'arco dei bisogni da quelli concreti, come la rimozione degli ostacoli di ordine materiale, a quelli spirituali, come la conoscenza del progetto di Dio; la comunità degli Atti si raduna in preghiera sia per chiedere a Dio il soccorso nei momenti di persecuzione (cfr. At 4,23-31), sia per conoscere in pieno la volontà di Dio (cfr. 13,2; Col 1,9-12). La preghiera di intercessione della Chiesa deve infine farsi carico anche dei bisogni della società civile (cfr. 1 Tm 2,1-4)

### *La preghiera di guarigione*

Un particolare tipo di preghiera di intercessione è quella che ha come obiettivo specifico la guarigione della persona, che può essere una richiesta tanto di guarigione fisica quanto di guarigione interiore. Sono troppi i passi biblici in cui il Signore è presentato come colui che guarisce, a cui sta a cuore la nostra salute piena. Ne possiamo solo citare qualcuno: "Io sono il Signore, colui che ti guarisce" (Es 15,26); "Io percuoto e io guarisco" (Dt 32,39); "Nella malattia, prega il Signore ed egli ti guarirà" (Sir 38,9). Uno dei testi più espliciti sulla preghiera di guarigione è Gc 5,16: "Pregate per essere guariti". In sostanza, l'insegnamento biblico esorta ad aggiungere la preghiera di guarigione ai mezzi umani della medicina e della terapia. E' un dato della fede cristiana il fatto che la guarigione passi comunque per le mani di Dio prima che in quelle del medico. Sia Cristo sia gli Apostoli portano avanti un ministero di guarigione, che considerano parte integrante dell'annuncio del Vangelo. La parola di Dio è essa stessa una forza di guarigione: "Li guarì la tua Parola, o Signore" (Sap 16,12). Anche il centurione del Vangelo, pur essendo un pagano,

coglie molto bene il fatto che ciò che guarisce è la Parola di Cristo, cioè l'espressione della sua divina volontà: "Signore... di' soltanto una parola e il mio servo sarà guarito" (Mt 8,8). Chi accoglie la Parola di Cristo, inizia un cammino di guarigione globale della sua persona.

La questione della guarigione fisica non si può affrontare da sola, ossia svincolata dalla guarigione interiore. Quando il Vangelo parla di "guarigione", il riferimento non va alla eliminazione di una particolare malattia di cui si può essere affetti. Infatti, nonostante la preghiera e la vita di fede, determinate malattie fisiche persistono. Il Vangelo indica innanzitutto il mistero della volontà di Dio, che talvolta ci chiama a condividere la croce del Figlio; tale chiamata alla croce può avere anche il volto di una malattia fisica. A condizione che sia vissuta bene dal soggetto. Esiste infatti una guarigione offerta dalla Parola di Cristo, anche quando Dio vuole che la malattia persista. Si tratta della *guarigione del rapporto con la propria malattia*; talvolta, ciò che ci rende veramente malati non è la malattia in sé, ma è il rapporto scorretto che abbiamo instaurato con la nostra malattia. La guarigione si ha allora quando la malattia non è sentita più dal soggetto come una forza distruttiva operante nel proprio corpo, ma come una crescita nella santità cristiana: "Per questo non ci scoraggiamo, ma se anche il nostro uomo esteriore si va disfaccendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno. Infatti, il momentaneo, leggero peso della nostra tribolazione, ci procura una quantità smisurata ed eterna di gloria" (2 Cor 4,16-17). Chi giunge a vivere la propria malattia, o la propria sofferenza di qualunque natura (vi sono anche malattie invisibili, come le ferite interiori causate dalle cattive esperienze della vita), in questa ottica è una persona radicalmente guarita. La preghiera di guarigione fatta dalla comunità cristiana chiede a Dio innanzitutto questo tipo di guarigione, ma chiede anche, quando Dio lo ritenga opportuno, la guarigione fisica, senza escludere per questo l'intervento del medico. L'espressione sacramentale di questa dottrina è rappresentata dall'unzione degli infermi, che il cristiano medio non è capace ancora di valorizzare. Il sacramento si affianca alla preghiera della Chiesa, per ottenere all'ammalato quella forza spirituale, interiore, che non lo faccia sentire schiacciato sotto il peso del suo dolore.

Un ambito importante della preghiera di guarigione è quello della guarigione delle malattie interiori, ossia le ferite emozionali, a cui abbiamo accennato sopra tra parentesi. Anche qui non si vuole mettere il medico a riposo, ma si vuole ribadire che secondo *la fede cristiana la guarigione è prima nelle mani di Dio, e poi in quelle del medico*. La comunità cristiana deve quindi farsi carico non solo di coloro che soffrono fisicamente, circondandoli con la sua solidarietà e la sua preghiera, ma anche di coloro che sono in qualche modo disturbati nella loro personalità. Qui non ci vogliamo

riferire alla malattia mentale in senso stretto, ma ci riferiamo a quelle forme di perturbazioni della personalità che derivano semplicemente da esperienze negative non integrate. Talvolta è sufficiente qualcosa come la perdita inaspettata di una persona cara, oppure un obiettivo non raggiunto dopo tanti sacrifici, un tradimento da parte di chi ci si mostrava amico; sono eventi che si possono verificare abbastanza spesso e che turbano gravemente gli equilibri emozionali di una persona. Qui deve subentrare la solidarietà e la preghiera di guarigione della comunità cristiana.

### *La preghiera di liberazione*

Un'altra specificità della preghiera di intercessione è costituita dalla cosiddetta "preghiera di liberazione". Questo genere di preghiera ha come suo oggetto specifico tutta quella serie di mali che il maligno può procurare a una persona mediante le pratiche occulte, spiritiche e magiche. Le esperienze connesse all'occultismo non lasciano mai la persona senza conseguenze e senza squilibri bisognosi di risanamento. In questo ambito lo psicoterapeuta può fare oggettivamente poco, dal momento che i disturbi che la persona accusa non sono di natura psicologica, anche se la loro sintomatologia è molto simile. Il rischio maggiore è che la persona venga imbottita di psicofarmaci, senza che le cause profonde del suo malessere vengano rimosse.

La Bibbia esorta caldamente a mantenere una distanza di sicurezza dal mondo dell'occulto. Qualche citazione potrebbe bastare: "Non praticerete alcuna sorta di magia" (Lv 19,26); "Non si trovi in mezzo a te chi esercita la magia" (Dt 18,10); "Non vi rivolgete ai negromanti" (Lv 19,31); "Non date retta ai vostri indovini" (Ger 27,9); "Gli indovini vedono il falso" (Zc 10,2). Questa insistenza dell'insegnamento biblico non si capirebbe se in tutte queste cose non ci fosse un rischio concreto o una minaccia per la salute spirituale dell'uomo. Di fatto, l'esperienza insegna che chi ha praticato lo spiritismo, e in generale l'occultismo, o ha frequentato maghi, ne esce scosso nei suoi equilibri emozionali, e sovente perde la pace e la serenità della vita quotidiana. Più precisamente, viene imprigionato dalla paura che certe entità negative possano fargli del male e, per evitare questo, uno è portato a compiere quei gesti superstiziosi che terrebbero buone tali entità. In sostanza, la persona cade in una forma di prigionia psicologica, la cui sintomatologia può avvicinarsi – nei casi più gravi - alle nevrosi ossessive.

Qui deve intervenire la preghiera di intercessione e la solidarietà della comunità cristiana, la quale, nell'annuncio dell'unica Signoria di Gesù Cristo, restituisce serenità a coloro che si sentono minacciati da piccoli tiranni invisibili; tutti i piccoli tiranni, sia visibili che invisibili, in Cristo sono stati vinti, e il vero cristiano si sente un uomo libero. Non solo. Cristo ha dato ai suoi discepoli il

potere sugli spiriti immondi, perciò il battezzato che vive bene la sua fede deve sapere che, vivendo in grazia di Dio, è il demonio che deve avere paura di lui e non viceversa: “Chiamati a Sé i dodici, diede loro il potere di scacciare gli spiriti immondi” (Mt 10,1); “La folla accorreva portando malati e persone tormentate da spiriti immondi e tutti venivano guariti” (At 5,16); “Nel mio nome scacceranno i demoni” (Mc 16,17).

La preghiera di liberazione porta sollievo e accelera il processo di guarigione di chi è caduto nella prigionia di questo genere di angosce. La guarigione piena dipende però dal cammino di conversione della persona stessa e dalla sua volontaria rinuncia alle opere di satana. L’esperienza più autentica di liberazione si verifica solo nello sviluppo della vita cristiana e lungo la crescita personale nella fede: “Se rimanete fedeli alla mia Parola, sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi” (Gv 8,31-32). Poi più avanti aggiunge: “Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero” (v. 36). Cristo promette qui una liberazione autentica, cioè non semplicemente un sollievo, che non è affidata alla preghiera della comunità cristiana, bensì alla crescita personale nel discepolato. In realtà è lo sviluppo della santità cristiana che guarisce e libera la persona in maniera totale e irreversibile. Per questo, attendersi una liberazione dalla preghiera della comunità, senza un impegno personale di conversione e di rinuncia alle opere di satana, sarebbe un errore. In questi casi si può avere un sollievo, ma non la piena liberazione. La persona può essere sempre riafferrata dalle forze del male, pur indebolite dalla preghiera della Chiesa, se la persona stessa non impara a opporvisi con tutte le proprie forze nel combattimento spirituale.

La preghiera di liberazione infine non va confusa con l’esorcismo. L’esorcismo viene praticato solo dal sacerdote autorizzato, mentre la preghiera di liberazione può essere fatta da qualunque battezzato, da solo o in gruppo.

### *La preghiera di lode*

Tra tutte le forme di preghiera è l’unica che può definirsi “senza tempo”. E’ infatti quel modo di rivolgersi a Dio che caratterizza il culto celeste; mentre tutte le altre forme elencate sotto presuppongono lo stato di pellegrinaggio, insieme alle difficoltà e alle ombre della vita presente, la preghiera di lode è la preghiera di chi si sente libero, come fosse già risorto. Questa preghiera è perciò possibile quando la persona riesce ad allentare la naturale concentrazione su se stessa, dal momento che è l’unica forma di preghiera ad avere come obiettivo *Dio in quanto Dio*.

La preghiera di lode si apprende soprattutto dai Salmi. Il Salmo 8 è una preghiera di lode allo stato puro. Analizzando il testo, ci rendiamo conto che la lode non è motivata da un’opera o da

un beneficio che Dio ha personalmente procurato all'orante; il Salmo 8 esprime infatti uno stato d'animo rapito nella visione della bellezza e della grandezza di Dio. Un altro esempio chiaro di preghiera di lode è il Salmo 19(18), dove di nuovo l'unico motivo che spinge alla preghiera è la grandezza e la magnificenza di Dio. A questo proposito si può vedere anche il Salmo 34(33), il Salmo 46(45), il Salmo 47(46), il Salmo 48(47), il Salmo 62(61), il Salmo 63(62), il Salmo 84(83), il Salmo 91(90), il Salmo 92(91), il Salmo 93(92), il Salmo 100(99), il Salmo 103(102), il Salmo 104(103), il Salmo 135(134), il Salmo 145(144), il Salmo 146(145), il Salmo 147(146-147), il Salmo 148, il Salmo 148 e il Salmo 150.

### *La preghiera di ringraziamento*

E' una preghiera che nasce dalla capacità di vedere l'opera di Dio nella nostra vita, e perciò è in un certo senso il risultato di una guarigione. Infatti, la preghiera di ringraziamento non è quella preghiera che si fa quando, una volta ogni tanto, ci si riconosce liberati da qualche grave malanno, ma è la preghiera che si fa quando i nostri occhi si aprono al mistero della Presenza di Dio nel mondo, nella creazione, nell'itinerario della nostra crescita umana e della nostra esperienza personale. Allora nasce il ringraziamento, ma nasce al contempo anche la lode. Chi non sente il bisogno di ringraziare Dio non deve pensare che ciò provenga dal fatto di vivere una vita serena e tutto sommato non bisognosa di miracoli, ma deve pensare, più verosimilmente, che *non ha ancora aperto gli occhi sull'insonnia di Dio verso le sue creature.*

Nel libro dei Salmi troviamo alcune preghiere di ringraziamento che possono essere utili a meglio illustrarci i contenuti e la struttura del ringraziamento: Salmo 18(17), Salmo 30(29), Salmo 40(39), Salmo 65(64), Salmo 66(65), Salmo 107(106), Salmo 116(114-115), Salmo 118(117), Salmo 124(123), Salmo 138(137).

### *La preghiera penitenziale*

E' la preghiera del "tempo della caduta". La richiesta di perdono non è limitata al momento sacramentale, ma è una preghiera personale e indipendente del battezzato. La formula tradizionale della preghiera della sera, conteneva, tra le altre cose, la richiesta di perdono del male commesso durante la giornata. La celebrazione eucaristica prevede all'inizio un rito penitenziale per preparare l'assemblea, mediante la richiesta di perdono. Non ha dunque nessun senso il ragionamento di chi dice: "Prima di fare la comunione mi dico un atto di dolore". La Chiesa lo prevede già in forma comunitaria sotto la presidenza del celebrante.



Nella Bibbia le preghiere penitenziali si trovano soprattutto nel libro dei Salmi e nella letteratura profetica. Una preghiera penitenziale completa è quella riportata nel libro di Daniele al capitolo 3, versetti 25-45. Essa esprime la struttura completa di una preghiera penitenziale: l'inizio è la lode (vv. 26-28), poi la memoria e la confessione del peccato (vv. 29-32), poi il dispiacere di avere peccato provocando tante rovine intorno a sé (vv. 33-38), poi la richiesta di perdono (vv. 39-40), poi il proposito di cambiare stile di vita (vv. 41-43).

Alcune preghiere penitenziali del libro dei Salmi: Salmo 32(31), Salmo 38(37), Salmo 51(50), Salmo 79(78), Salmo 106(105), Salmo 130(129).