

SCUOLA DI PREGHIERA

La posizione del corpo

Dobbiamo interrogare la Bibbia per sapere se anche la tradizione ebraico-cristiana prevede per la preghiera determinati gesti o atteggiamenti del corpo. Dobbiamo subito rispondere di sì, ma dobbiamo precisare che vale anche in questo ambito quel che abbiamo detto a proposito dei luoghi della preghiera: non c'è nulla di assoluto o di obbligante; la posizione del corpo, come pure il luogo, ha senso in quanto favorisce la preghiera e la rende ordinata e non confusa. Interroghiamo però la Bibbia circa la posizione del corpo dell'orante.

Il Vangelo riporta la consuetudine dei farisei di pregare in piedi: "Amano pregare stando ritti nella sinagoga" (Mt 6,5); ma in generale la tradizione dell'AT conosce un modo di pregare in piedi: "Salomone si mise in piedi e benedisse tutta l'assemblea" (1 Re 8,55); durante la cerimonia di dedizione del Tempio l'assemblea partecipa pregando in piedi (cfr. 2 Cr 7,6). In prossimità di una guerra santa "i leviti si alzarono a lodare il Signore" (2 Cr 20,19). Anche il nostro cerimoniale liturgico prevede che in alcune parti della Messa l'assemblea stia in piedi.

Un altro atteggiamento che dalla tradizione ebraica è passato in quella cristiana è la consuetudine di inginocchiarsi per pregare: "Giosafat si inginocchiò... e gli abitanti di Gerusalemme si prostrarono davanti a Signore" (2 Cr 20,18). Quando Mosè ritorna in Egitto, dopo l'incontro con Dio nel roveto ardente, si fa incontro agli israeliti radunandoli, e questi, avendo udito le parole che Dio aveva detto a Mosè, si inginocchiano (cfr. 4,31). Durante la dedizione del Tempio, Salomone rimane per un certo tempo inginocchiato davanti all'altare (cfr. 1 Re 8,54). Il testo più esplicito che fonda teologicamente questo atteggiamento di pregare in ginocchio è comunque Is 45,23: "Davanti a me si piegherà ogni ginocchio". Anche gli Apostoli sogliono pregare in ginocchio: quando i fratelli della comunità portano Pietro a visitare il cadavere di Tabità, "Pietro fece uscire tutti e si inginocchiò a pregare; poi rivolto alla salma disse: Tabità, alzati!". Ed essa aprì gli occhi" (At 9,40). L'Apostolo Paolo prega inginocchiato prima di partire per Gerusalemme dove sarebbe stato arrestato; così prima di lasciare Efeso "si inginocchiò con tutti loro e pregò" (At 20,36), come pure sulla costa di Tiro "accompagnati da tutti loro con mogli e figli, inginocchiati sulla spiaggia pregammo, poi ci salutammo a vicenda" (At 21,5).

Un altro atteggiamento ricorrente nella preghiera biblica è la prostrazione. Questa posizione per la preghiera si riscontra sovente nei patriarchi, ma anche in epoca monarchica: “Allora Abramo disse: andremo fin lassù, ci prostreremo e poi ritorneremo da voi” (Gen 22,5); anche Mosè prega in questa posizione: il Signore scese nella nube presso di lui, allora “Mosè si curvò in fretta fino a terra e si prostrò” (Es 34,8). Anche di Davide si dice che “andò alla casa del Signore e vi si prostrò” (2 Sam 12,20). Questa posizione per la preghiera è inoltre esplicitamente richiesta dal Sal 29,2: “Prostratevi al Signore in santi ornamenti”, come pure da Is 66,23: “Verrà ognuno a prostrarsi davanti a me, dice il Signore”. La prostrazione è perfino descritta dall’Apocalisse nel culto celeste: “i 24 vegliardi si prostrarono” (Ap 4,10).

Infine occorre aggiungere qualche parola sui gesti delle braccia: la preghiera biblica prevede anche le braccia alzate. Questo atteggiamento si riscontra nella preghiera di Mosè: “Quando Mosè alzava le mani, Israele era il più forte” (Es 17,11). Le sorti della battaglia vengono stranamente determinate non dalle armi ma dalla intercessione di Mosè. Anche Salomone è descritto nell’atto di alzare le braccia per pregare: “Salomone stese le mani verso il cielo” (1 Re 8,22). In Ne 8,6 tutto il popolo prega a mani alzate, rispondendo Amen. I Salmi indicano ripetutamente questo gesto per l’orante: “Alzo le mie mani verso il tuo santo tempio” (Sal 28,2); “nel tuo nome alzerò le mie mani” (Sal 63,5). Anche il NT prevede questo gesto per la preghiera cristiana: “Voglio dunque che gli uomini preghino, dovunque si trovino, alzando al cielo mani pure senza ira e senza contese” (1 Tm 2,8).

La consuetudine comune ha recepito questo gesto quasi esclusivamente per la preghiera del Padre Nostro, ma potrebbe estendersi anche alle altre forme preghiera.