



VENERABILE ARCICONFRATERNITA  
DELLA SS.MA TRINITÀ DEI PELLEGRINI E CONVALESCENTI

**PREGHIERA: ESERCIZIO DI CARITÀ**

*Conferenza spirituale di padre Cassian Folsom OSB*

*Tenuta presso la Ss.ma Trinità dei Pellegrini il 20 febbraio dell'Anno giubilare 2018 nel quale si ricorda il 470<sup>o</sup> dell'istituzione canonica del sodalizio, per volontà di Papa Paolo III, nel 1548 ed il 460<sup>o</sup> dalla concessione di uso perpetuo dell'agro di "San Benedetto in Arenula", da parte di Papa Paolo IV, nel 1558, su cui furono eretti l'attuale chiesa ed ospizio dei pellegrini.*

**INTRODUZIONE**

Durante la Quaresima, come sappiamo, la Chiesa ci insegna fin dai primissimi tempi, ad esercitare la carità tramite la triade della preghiera, del digiuno e delle elemosine o altre pie opere. Siamo abituati a considerare le buone opere come esercizio di carità, evidentemente, sono quasi certo, però, che non pensiamo mai al digiuno come esercizio di carità (purtroppo, abbiamo quasi dimenticato questa prassi dell'ascesi cristiana) e allo stesso modo, non consideriamo mai che la preghiera è anche esercizio di carità. Ci limiteremo a quest'ultimo tema nella conferenza di stasera.

La preghiera è, in primo luogo, **carità verso Dio** perché "*Deus caritas est*", e dobbiamo a lui il primo posto tra i nostri molteplici amori.

La preghiera è **carità verso noi stessi**, perché nella preghiera troviamo la nostra vera identità in quanto figli di Dio, creature che dipendono dal

Creatore, che solo nel rapporto con Dio possono arrivare all'uomo perfetto, fino a raggiungere la misura della pienezza di Cristo (Ef 4:13).

La preghiera è **carità verso il prossimo**, perché quando intercediamo per lui, lo consideriamo non come straniero ma come fratello, perché abbiamo lo stesso Padre che è nei cieli.

Il tema della preghiera è un *mare magnum*, un campo vastissimo in cui ci si può facilmente perdere. Inoltre, ci sono tanti ostacoli che impediscono la preghiera, ostacoli che vengono dalla nostra cultura e dall'ambiente in cui viviamo. In questa conferenza, vorrei individuare tre ostacoli principali e dimostrare come la preghiera si arricchisca quando questi ostacoli vengono tolti.

### **IL PRIMO OSTACOLO: LA MIA PREGHIERA**

Il primo ostacolo è ciò che i Padri greci chiamano la *philauteia*, ossia l'amor proprio. Molto spesso, la mia preghiera è egocentrica: è mia, come oggi nel mondo della pubblicità va di moda inserire la parola inglese my per vendere meglio il prodotto: es. my taxi, my ospedale, my Autogrill – my preghiera. Respirando questa aria egocentrica, Dio acquista la funzione di qualcuno che risponde ai miei bisogni quando lo invoco: questa è la mia preghiera: aiutami, dammi, ascoltami e così via. Quando il momento del bisogno è passato, Dio può ritirarsi di nuovo alla periferia della mia vita fino al momento successivo di bisogno.

Come si può togliere questo ostacolo? Ci vuole una rivoluzione copernicana. Invece di concepire la preghiera come il sole (Dio) che gira attorno alla terra (me), devo cambiare l'atteggiamento in modo radicale e capire che, in realtà, è la terra (io) che gira attorno al sole (Dio).

Cominciamo questa rivoluzione copernicana. In che cosa consiste la preghiera cristiana se non è la mia preghiera? Nel Catechismo della Chiesa Cattolica, prima della Quarta Parte del Catechismo, che è appunto dedicata alla preghiera, c'è un'immagine, un'icona, che rappresenta quell'episodio del Vangelo in cui i discepoli chiedono al Signore di insegnare loro a pregare, proprio come Giovanni Battista insegnava ai suoi discepoli. Pensate: se alcune persone vi chiedono una spiegazione, la vostra reazione spontanea non è forse quella di rivolgervi a loro e iniziare un dialogo? Ma Gesù non risponde così quando insegna il Padre Nostro. Nell'icona, i discepoli stanno indietro e Gesù, alcuni passi avanti rispetto a

loro, si rivolge non a loro, ma al Padre, raffigurato in una aureola nel Cielo. Gesù eleva gli occhi, alza le mani, e si rivolge al Padre in preghiera. I discepoli partecipano a questo dialogo tra Padre e Figlio, e così imparano a pregare.

C'è qui un insegnamento fondamentale. La preghiera cristiana è la preghiera di Cristo, del Figlio al Padre. La preghiera è il dialogo di amore tra Padre e Figlio o, in altre parole, la comunione di amore tra le persone della Santissima Trinità, perché *Deus caritas est*: un dialogo che esiste oggettivamente in sé, completamente indipendente da me. Quando il Cristiano prega, partecipa alla preghiera di Cristo col Padre. La comunione trinitaria è per noi una realtà molto misteriosa, resa accessibile, però, tramite il Figlio.

Quando io prego, da cristiano, imito la preghiera del Signore Gesù, partecipo della sua preghiera al Padre; quindi la forza, l'efficacia della preghiera non sta in me, ma in Cristo.

Il CCC (2626-2643) elenca varie forme di preghiera personale: adorazione, benedizione, suppliche, intercessione, ringraziamento, lode. Vediamo come Cristo sia sempre il modello, e noi imitiamo il suo esempio.

### Adorazione

L'adorazione è una risposta della creatura al suo Creatore. In questo senso, il Figlio non può adorare il Padre, perché il Figlio e il Padre sono una cosa sola. Nella sua natura umana, però, Gesù sentiva la necessità di staccarsi dalla folla per aver un colloquio più intimo con il Padre.

- Cristo

Lc 6:12: In quei giorni egli se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio”

Mt 14:23: *“Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare”*

Cristo è sempre desideroso (nella sua natura umana) di una comunione più intensa con il Padre.

- Noi

Noi, invece, come creature possiamo e vogliamo adorare Dio. Lo adoriamo perché egli è Dio, gratuitamente, non per alcun altro motivo, non per ciò che egli può fare per noi, non per le sue consolazioni, niente del genere, ma *gratis*.

Nell'invitatorio (Sal 94) che cantiamo ogni mattina, diciamo: *“Entrate, prostrati, adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha fatti.”*

Perché adorare? La risposta viene nel versetto successivo: *“E' lui il nostro Dio”* – e questo è motivo sufficiente.

Non solo gli uomini, ma anche gli angeli adorano. *“Udii come una voce potente di folla immensa nel cielo che diceva: “Alleluia! Salvezza, gloria e potenza sono del nostro Dio, perché veri e giusti sono i suoi giudizi... Allora i ventiquattro anziani e i quattro essere viventi si prostrarono e adorarono Dio, seduto sul trono, dicendo: Amen, alleluia!”* (Ap 19:1-4).

Infatti, tutto il creato adora Dio, *“perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra...”* (Fil 2:10).

### Benedizione:

Un altro tipo di preghiera è la benedizione. Cristo benedice, e noi partecipiamo alla sua benedizione.

- Cristo

Cristo stesso è benedetto: *“La folla che lo precedeva e quella che lo seguiva, gridava: Osanna al Figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore!”* (Mt 21:9)

E colui che è benedetto benedice.

*“Ora, mentre mangiavano, Gesù prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò, e mentre lo dava ai discepoli, disse: Prendete, mangiate: questo è il mio corpo”* (Mt 26:26).

Si può riassumere l'atteggiamento di Cristo in una bella frase in latino: *Benedictus benedicit*. Colui che è benedetto, benedice.

- Noi

Quando noi preghiamo, benediciamo il Signore. Ogni domenica e giorno di festa, il cantico veterotestamentario durante le lodi è il cantico dei tre giovani: *“Benedicite omnia opera Domini Domino, lodate et superexaltate eum in saecula!”*

Secondo la cosmologia del tempo, il cantico esorta ogni aspetto del creato a benedire Dio, cominciando dalle cose più alte nei cieli, fino alle cose più basse sulla terra.

Benedite il Signore, Oh voi angeli, potenze, acque pluviali sopra i cieli, voi cieli stessi, sole, luna, stelle. Benedite il Signore voi piogge, rugiade, fuoco e calore, freddo e caldo, rugiada e brina, ghiacci e nevi, notti e giorni, luce e tenebre, folgori e nubi. Benedica la terra il Signore, benedite il Signore voi monti e colline, creature tutte che germinate sulla terra, sorgenti, mari e fiumi, mostri marini, uccelli dell'aria, animali tutti, selvaggi e domestici. Benedite il Signore figli dell'uomo, figli d'Israele, sacerdoti del Signore, servi del Signore, spiriti e anime dei giusti, pii e umili di cuore.

Questo cantico, così bello, è anche la prima preghiera suggerita al sacerdote per il suo ringraziamento dopo la Messa, perché di fronte al mistero del Corpo e Sangue di Cristo, che cosa può dire l'uomo, se non benedire nello stupore della lode?

#### Supplica/ domanda:

Forse la forma di preghiera più comune è la richiesta, la domanda. Anche Cristo pregava così, come spiega la lettera agli Ebrei:

- Cristo

*“Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte e, per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito”* (Eb 5:7).

Quali grida e lacrime? Nel Getsemani, pregava così: *“Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice!”* (Mt 26:39).

- Noi

Questo tipo di preghiera viene sulle nostre labbra spontaneamente.

Salvami, aiutami, ascoltami, proteggimi! I salmi forniscono le formule più adatte per questo tipo di preghiera:

*Deus in adiutorium meum intende, Domine ad adiuvandum me festina!* (Anzi, San Giovanni Cassiano basa la sua teologia della preghiera mistica proprio su questo versetto del Salmo 69).

Ma dobbiamo renderci conto che anche la nostra supplica si unisce alla supplica del Figlio al Padre. In questo modo, possiamo essere fiduciosi di essere esauditi.

### Intercessione:

La supplica è spesso preghiera per noi stessi, mentre l'intercessione è per gli altri. Cristo nella sua vita terrena si è mostrato un intercessore potente.

- Cristo

Gv 17:9: *“Io prego per loro; non prego per il mondo, ma per coloro che tu mi hai dato, perché sono tuoi...Padre santo, custodisci nel tuo nome, quelli che mi hai dato, perché siano una sola cosa, come noi.”*

Gv 17: 15: *“Non prego che tu li tolga dal mondo, ma che tu li custodisca dal Maligno.”*

Gv 17:20: *“Non prego solo per questi, ma anche per quelli che crederanno in me mediante la loro parola...”*

- Noi

Come possiamo unire le nostre intercessioni a quelle di Cristo? San Paolo lo spiega nella lettera ai Romani: “...non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi secondo i disegni di Dio (Rm 8:26-27).

Qual è il processo che si verifica quando noi intercediamo per gli altri, come funziona questo tipo di preghiera? Qual è il meccanismo, o la dinamica spirituale? In altre parole, quale effetto potrebbe avere la mia povera intercessione a favore di un'altra persona?

Facciamo un paragone. Sappiamo che la nostra sofferenza partecipa alla sofferenza di Cristo, come spiega San Paolo: *“Do compimento a ciò che, dei patimenti di Cristo, manca -- nella mia carne -- a favore del suo corpo che è la Chiesa”* (Col 1:24).

Si presenta subito un'obiezione: che cosa può mai mancare ai patimenti di Cristo? Nel capo, niente, ma nel corpo, molto.

Adoperiamo lo stesso concetto per l'intercessione: io do compimento a ciò che, delle intercessioni di Cristo, manca nella mia carne, a favore del suo corpo che è la Chiesa.

Che cosa può mancare alle intercessioni di Cristo? Del capo, niente; del corpo, molto, fino alla fine del mondo.

Quindi, faccio la mia intercessione in unione con l'intercessione di Cristo al Padre. I miei gemiti inesprimibili per i miei cari, per tutti coloro che si sono raccomandati alla mia preghiera, per gli amici, i parenti e i benefattori: queste intercessioni sono presentate al Padre per mezzo dello Spirito Santo.

Si vede, quindi, l'importanza e l'efficacia dell'intercessione per i vivi e per i morti.

### Ringraziamento:

Un altro modo di pregare è quello di esprimere la gratitudine, la riconoscenza. Cristo spesso ringrazia il Padre.

- Cristo

Quando si compì il miracolo della moltiplicazione dei pani, ad esempio: *“Dopo aver ordinato alla folla di sedersi per terra, prese i sette pani e i pesci, rese grazie, li spezzò e li dava ai discepoli, e i discepoli alla folla...”* (Mt 15:36)

O ancora, quando si offrì ai suoi discepoli nell'Ultima Cena: *“Poi, prese il pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: *Questo è il mio corpo, che è dato per voi...*”* (Lc 22:19).

- Noi

L'atteggiamento di gratitudine è fondamentale per noi. Davanti a Dio, siamo tutti mendicanti – non abbiamo niente, abbiamo ricevuto tutto da lui.

*“Ti renderò grazie nella grande assemblea, ti loderà in mezzo a un popolo numeroso”* (Sal 34:18)

*“Vogli renderti grazie in eterno per quanto hai operato”* (Sal 51:11)

*“Rendete grazie al Signore, perché è buono, perché il suo amore è per sempre”* (Sal 105:1)

L'Eucaristia stessa altro non è che la forma più nobile del ringraziamento. Il prefazio di ogni Messa lo dice esplicitamente: *“Vere dignum et iustum est, aequum et salutare, nos tibi semper et ubique gratias agere...”*

Il nostro ringraziamento si unisce a Cristo, che rende grazie eternamente al Padre.

### Lode:

L'ultima forma di preghiera che vorrei considerare è la lode, simile alla benedizione, una forma in cui l'anima magnifica il Signore per tutti i suoi benefici.

- Cristo

Cristo loda il Padre:

*“Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli...”* (Mt 11:25).

- Noi

Il Cristiano, unito al Cristo, loda il Padre con tutta la sua forza (come dice la sequenza per Corpus Christi: *quantum potes tantum aude!*)

Gli ultimi tre salmi dell'Ufficio delle Lodi, 148, 149 e 15,



cominciano con una lunga serie di imperativi:

*Laudate Dominum de caelis*  
*Laudate eum in excelsis*  
*Laudate eum omnes Angeli eius*  
*Laudate eum omnes virtutes eius*  
... e così via

L'insieme di questi tre salmi è talmente conosciuto, che San Benedetto lo nomina semplicemente "laudes" (RB 12:4).

Il monaco, all'alba di ogni giorno, loda il Signore in continuazione: "*laudate, laudate, laudate*". Ciò che vale per il monaco, vale per ogni cristiano.

In questa prima parte (la parte più lunga), abbiamo affrontato il problema dell'egocentrismo, cioè dell'idea che la preghiera sia qualcosa che faccio io, la mia preghiera. Abbiamo visto, invece, che la vera preghiera cristiana è il dialogo che si svolge continuamente tra il Padre e il Figlio, e la nostra preghiera umana è una partecipazione a questa comunione trinitaria.

Ecco quindi il primo ostacolo e la risposta della Scrittura e della Tradizione. Vediamo ora gli altri due ostacoli.

## **IL SECONDO OSTACOLO: LA DITTATURA DELLA PAROLA**

Il secondo grande ostacolo, a mio avviso, è il razionalismo: quando prego, prego con delle parole, dico, parlo. Il Cardinale Sarah descrive questo fenomeno con grande accuratezza: "Il nostro mondo non sente più Dio, perché questo mondo parla continuamente, molto velocemente, ad alto volume, dicendo niente. La civiltà moderna non sa tacere, ma si esprime in un monologo senza pausa... Quindi esiste una dittatura della parole, dell'espressione verbale" (La forza del silenzio #74). Così si esprime il Cardinale Sarah. Aggiungerei che anche la liturgia della Chiesa è spesso un torrente continuo di parole dall'inizio alla fine. "In questo contesto, la Parola di Dio si ritira, inaccessibile e inaudibile" (La forza del silenzio # 74). Se preghiamo così, Dio non ha la possibilità di rispondere, di rivolgerci la sua parola; e quindi si ritira, se ne va.

Come si può togliere questo ostacolo? Con il silenzio, il tacere, la *taciturnitas*. Nel monastero, abbiamo il lusso di vivere nel silenzio, come

un pesce vive nell'acqua. Il silenzio è l'habitat naturale per la preghiera.

Ovviamente, le belle forme di preghiera su cui abbiamo appena meditato (la benedizione, la supplica, l'intercessione, il ringraziamento, la lode), si esprimono verbalmente, ma dobbiamo essere cauti nel non parlare troppo. Se la preghiera è un dialogo, significa che dobbiamo anche tacere e ascoltare l'altra persona, che è Dio stesso. Non c'è tempo per sviluppare a sufficienza quest'argomento questa sera. Invece, vorrei raccomandare calorosamente il libro del Cardinal Sarah: La forza del silenzio.

### **IL TERZO OSTACOLO: LA PREGHIERA MENTALE**

C'è un terzo ostacolo alla preghiera, anch'esso legato al razionalismo che ho appena menzionato. Questo ostacolo lo sperimento personalmente, e molto spesso. Prego cioè troppo con la testa e il rischio è quello di limitare la preghiera ad un discorso mentale, ai pensieri, alla cosiddetta preghiera mentale. La mia mente però è piena di mille distrazioni e inoltre, poiché sono spesso stanco, se cerco di pregare senza parole, con una preghiera più contemplativa e interiore, c'è il rischio che mi addormenti. La tradizione esicasta bizantina insiste sul fatto che la mente debba scendere nel cuore, ma confesso di non aver ancora sperimentato questo stato di preghiera.

L'ostacolo, però, di un'enfasi eccessiva sulla mente nella preghiera, sulla ragione, è un ostacolo molto attuale. Come si può togliere questo ostacolo? Con la preghiera del corpo. Ecco una componente assai trascurata nei secoli recenti (per questo parlo di un tipo di razionalismo): il ruolo del corpo nella preghiera cristiana. La tradizione antica però ne parla continuamente, anzi lo dà per scontato.

Per noi "moderni", però, è utile definire il perché dobbiamo pregare anche con il corpo. Origene ne spiega il motivo teologico: "Non si deve mettere in dubbio che, per quanto numerose possano essere le posizioni del corpo, a tutte è da preferire quella che consiste nell'elevare le mani e nel rivolgere in alto gli occhi, giacché anche il corpo reca, in un certo qual modo, l'immagine (*eikon*) della disposizione particolare che si addice all'anima durante la preghiera" (Bunge, 155).

Notate la corrispondenza tra il corpo e l'anima: il corpo è un'immagine,

un'icona dell'anima, e al tempo stesso, influisce sull'anima, allena l'anima alla palestra della preghiera. Quindi, assumere un gesto corporeo di preghiera ha per risultato che l'anima assuma la stessa posizione interiormente.

Vediamo insieme che cosa dicono la Scrittura e i Padri sullo stare in piedi, sulla preghiera con mani alzate, con gli occhi levati al cielo, sulla preghiera in ginocchio, o prostrati per terra.

- **Stare in piedi (151-159)**

Noi siamo abituati a cercare il nostro comodo nella preghiera, ad accomodarci in una posizione di *relax*, di sederci, forse anche in una poltrona.

- SS

“...secondo l'intendimento biblico lo stare in piedi durante la preghiera è l'espressione corporea del profondo *timore reverenziale* della creatura di fronte alla sublime maestà del suo Creatore, al cui cospetto persino gli angeli stanno in piedi (cf. Lc 1:19)” (Bunge 156).

“Così, per esempio, Abramo sta in piedi davanti a Dio, mentre questi parla con lui, ben consapevole di essere solo 'polvere e cenere' ” (Bunge 156).

- Padri

I Padri della Chiesa, soprattutto i padri monastici, danno per scontato questo atteggiamento corporeo durante la preghiera. I Padri del deserto sono particolarmente affascinanti nei loro esempi di preghiera:

“Raccontavano di Abba Arsenio che il sabato sera, quando già spuntava il giorno del Signore, volgeva le spalle al sole e stendeva le mani al cielo in preghiera, finché di nuovo il sole gli risplendeva in viso; allora si metteva seduto” (Bunge 152).

Nell'esperienza monastica, ci sono ancora altre indicazioni di questa prassi antica. Gli stalli del coro, ad esempio, hanno come funzione di sostenere il monaco mentre sta in piedi durante la salmodia. Anzi, in molti cori, c'è un piccolo appoggio in ogni

stallo che si chiama la “misericordia” che permette al monaco non di sedersi, ma di appoggiare il suo corpo stanco per un po’ di riposo, per poi riprendere la posizione eretta in piedi. Il presupposto, quindi, è che la salmodia venga recitata in piedi.

- **Mani alzate** (161-167)

Il protendere le mani nella preghiera, è espressione di un fiducioso e del tutto personale rapporto della creatura con il suo Creatore (cf. Bunge 162). Le mani alzate spingono, per così dire, l’anima ad alzarsi ed estendersi verso il suo Dio.

- SS

Una classica citazione biblica che descrive la preghiera con mani alzate è Sal 140: *“Salga la mia preghiera come incenso verso di te, Signore; l’alzare delle mie mani come un sacrificio vespertino”* (Sal 140:2). *Dirigatur oratio mea sicut incensum in conspectu tuo: elevatio manuum mearum sacrificium vespertinum.*

Anche San Paolo esorta i suoi lettori *“a pregare dovunque si trovino, alzando al cielo mani pure senza ira e senza contese”* (1 Tm 2:8).

- Padri

Nilo di Ancira spiega che Mosè “mise in fuga Amalek quando, imitando il Cristo protendente le sue mani sulla croce, teneva il bastone dai lati con entrambe le mani. Perciò anche noi vinceremo Satana, se protendiamo le mani nella preghiera” (Bunge 165).

Questo gesto era così comune, che i cristiani dei primi secoli lo usavano anche nella loro iconografia. C’è un famoso affresco nelle catacombe in cui una donna velata prega con le mani alzate, nella forma che noi chiamiamo “*orans*”. Questa donna diventa un simbolo della chiesa in preghiera, l’*Ecclesia orans*.

Anche i Padri del deserto pregavano così. Uno degli apoftegmata descrive il gesto così: “Di Abba Sisoes raccontavano che, se non faceva presto ad abbassare le braccia

quando stava in preghiera, il suo spirito era rapito in alto. [Notate l'influsso del gesto corporeo sul suo spirito]! Perciò, se accadeva che dei fratelli pregassero assieme a lui, si affrettava ad abbassare le braccia, perché il suo spirito non venisse rapito e rimanesse a lungo in alto" (Bunge 167).

- **Occhi levati al cielo** (169-175)

Considerando adesso il gesto di levare gli occhi al cielo, è utile ribadire il principio che abbiamo accennato prima: il gesto esteriore è un riflesso dell'atteggiamento interiore. "L'alzare lo sguardo in alto verso il cielo, al simbolico 'luogo' di Dio, trasforma, in un certo qual modo, il corpo in 'icona', in un'immagine dell'aspirazione dello spirito che si eleva verso il mondo spirituale" (Bunge 171).

- SS

Nell'Ufficio monastico, quasi ogni giorno per l'Ora sesta, recitiamo il salmo 122, che inizia così: *"A te ho rivolto i miei occhi, Signore, a te che dimori nel cielo, come gli occhi dei servi sono rivolti alle mani dei loro padroni, come gli occhi delle serve sono rivolti alle mani delle loro padrone."*

Si tratta di un atteggiamento di grande attenzione, per captare il più sottile cenno da parte del padrone che indichi un qualche suo desiderio o comando. Che bello, se stessimo così attenti alla volontà di Dio!

- Padri

Di nuovo, vi racconto un detto dei padri del deserto per illustrare l'importanza di questo gesto. "Abba Giacomo disse: 'Una volta mi recai a Baleos da Abba Isidoro, quello di Nezare, e lo trovai che sedeva nella sua abitazione intento a scrivere. Rimasi un momento presso di lui e lo osservai, notando come spesso levava gli occhi al cielo senza muovere le labbra e neppure si sentiva la sua voce. Gli chiesi: 'Cosa fai, padre mio?' Mi rispose: 'Non sai cosa faccio?' 'Assolutamente no, Abba', dissi io. Allora mi rispose: 'Giacomo, se non lo sai, tu non sei stato monaco nemmeno un giorno! Ecco cosa dico: Gesù abbi pietà di me! Gesù, aiutami! Ti rendo lode, mio Signore!' " (Bunge 173).

Notate la preghiera continua del monaco che interrompe il suo lavoro da scriba per alzare gli occhi al cielo, e pregare con brevissime parole, usando frecce di preghiera, lanciate verso Dio. Sarebbe facile per noi fare la stessa cosa.

- **In ginocchio** (177-183)

“L’uomo biblico s’inginocchia quando vuole chiedere qualcosa a Dio con particolare insistenza” (Bunge 177).

- SS

“Pietro prega in ginocchio quando prega per il ritorno alla vita di Dorkas, che era appena morta; la stessa cosa fanno Paolo e gli anziani della comunità di Efeso al momento del drammatico addio da parte dell’apostolo a Mileto...In ginocchio anche Cristo stesso, nel giardino di Getsemani, prega il Padre di allontanare da lui, se possibile, il calice della Passione” (Bunge 177).

- Padri

Nella nostra tradizione latina era usanza, per molti secoli, partecipare alla Messa, per la gran parte del tempo in ginocchio. Stare in ginocchio è anche un gesto di adorazione, davanti al Santissimo, ad esempio. In questi casi è un gesto che perdura nel tempo.

Allo stesso tempo, la nostra tradizione conosce uno “stare in ginocchio” breve, di transizione. Durante la Messa delle Quattro Tempora o la liturgia del Venerdì Santo, c’è l’unità rituale: “*Flectamus genua – levate*”. Si inizia con un invito alla preghiera, poi l’indicazione diaconale di inginocchiarsi, per pregare più intensamente tutti insieme, e dopo un intervallo di preghiera, l’indicazione diaconale di alzarsi. Di questi momenti della liturgia dobbiamo far tesoro.

- **Prostrati** (185-191)

Il gesto di prostrarsi esprime l’atteggiamento interiore di adorazione, di timore reverenziale che si addice alla creatura di fronte al suo Creatore (cf. Bunge 185).

- SS

L'invitatorio al Mattutino ogni giorno esorta il monaco: "*Venite adoremus et procedamus ante faciem eius...*" Venite, adoriamo e prostriamoci davanti al suo cospetto.

Così Abramo davanti ai tre angeli, figura della Santissima Trinità, si prostrò a terra.

- Padri

I Padri del deserto parlano di questo gesto di preghiera: "Un fratello chiese ad un anziano: 'E' bene fare molte prostrazioni?' L'anziano gli disse: 'Vediamo che Dio apparve a Giosuè, figlio di Nun, mentre questi era prostrato con la faccia a terra.' " (Bunge 186).

Nella tradizione bizantina, questo gesto si chiama "*metania*", e in esso si distinguono due forme di prostrazione: la grande metania, quando l'orante si getta lungo disteso per terra, e la piccola metania, quando si inchina profondamente toccando terra con la mano destra. Spesso la metania è accompagnata dalla preghiera di Gesù, o da qualche altra preghiera.

Abbiamo tracciato brevemente l'importanza di alcuni gesti di preghiera: la preghiera in piedi, con le mani alzate, con gli occhi levati al cielo, in ginocchio o prostrati per terra. Poiché noi figli dell'Illuminismo abbiamo la tendenza a pregare con molte parole, o pregare mentalmente, è molto utile vedere come la tradizione cristiana insista sul ruolo del corpo nella preghiera. Il corpo, come abbiamo visto, è immagine o icona dell'anima e, al tempo stesso, poiché l'uomo è un tutt'uno, il corpo può influire sull'anima in bene o in male. Per quanto riguarda la preghiera, il corpo può insegnare all'anima come pregare meglio, e quando la mente è troppo distratta per concentrarsi, il corpo può cominciare a pregare e, pian piano, la mente lo seguirà.

## CONCLUSIONE

Gli ostacoli alla preghiera sono molti, e stasera ne abbiamo individuati tre:

- L'idea che la preghiera è mia
- Il moltiplicarsi delle parole

- Un' enfasi esagerata sull' intelletto, sulla mente.

La Tradizione offre dei rimedi splendidi a tali ostacoli:

- L' insegnamento che la preghiera cristiana è soprattutto la preghiera del Figlio al Padre, in cui il Cristiano partecipa,
- L' insistenza sull' importanza del silenzio,
- L' allenamento alla palestra della preghiera con il corpo.

Noi ci sentiamo molto piccoli. Cerchiamo di pregare, con impegno, secondo la nostra capacità, ma non sembra mai sufficiente. Non scoraggiatevi, però! I Padri del deserto hanno provato gli stessi sentimenti:

*“Abba Lot si recò da Abba Giuseppe a dirgli: ‘Abba, io faccio come posso il mio piccolo ufficio, il mio piccolo digiuno, la preghiera, la meditazione, vivo nel raccoglimento, cerco di essere puro nei pensieri secondo le mie forze. Che cosa devo fare ancora?’ L'anziano, alzatosi, aprì le braccia verso il cielo, e le sue dita divennero come dieci fiaccole. ‘Se vuoi – gli disse – diventa tutto di fuoco!’ ” (Bunge 166-167).*