

AZIONE CATTOLICA - Giornate di spiritualità per laici -
2018/2019

LA PREGHIERA DIALOGO D'AMORE:

1. La preghiera nella Bibbia

Pian del Levro, sabato 20 ottobre 2018

Proposta di riflessione di don Giulio Viviani

LETTURA

Ascoltiamo la Parola di Dio dal libro di Ester al capitolo 4.

In quel tempo la regina Ester cercò rifugio presso il Signore, presa da un'angoscia mortale. Si tolse le vesti di lusso e indossò gli abiti di miseria e di lutto; invece dei superbi profumi si riempì la testa di ceneri e di immondizie. Umiliò duramente il suo corpo e, con i capelli sconvolti, coprì ogni sua parte che prima soleva ornare a festa. Poi supplicò il Signore e disse:

«Mio Signore, nostro re, tu sei l'unico! Vieni in aiuto a me che sono sola e non ho altro soccorso all'infuori di te, perché un grande pericolo mi sovrasta.

Io ho sentito fin dalla mia nascita, in seno alla mia famiglia, che tu, Signore, hai preso Israele tra tutte le nazioni e i nostri padri tra tutti i loro antenati come tua eterna eredità, e hai fatto per loro tutto quello che avevi promesso. Ma ora abbiamo peccato contro di te e ci hai consegnato nelle mani dei nostri nemici, perché abbiamo dato gloria ai loro dèi. Tu sei giusto, Signore!

Ma ora non si sono accontentati dell'amarezza della nostra schiavitù: hanno anche posto le mani sulle mani dei loro idoli, giurando di abolire il decreto della tua bocca, di sterminare la tua eredità, di chiudere la bocca di quelli che ti lodano e spegnere la gloria del tuo tempio e il tuo altare, di aprire invece la bocca delle nazioni per lodare gli idoli vani e proclamare per sempre la propria ammirazione per un re mortale.

Non consegnare, Signore, il tuo scettro a quelli che neppure esistono. Non permettere che ridano della nostra caduta; ma volgi

contro di loro questi loro progetti e colpisci con un castigo esemplare chi è a capo dei nostri persecutori.

Ricòrdati, Signore, manifèstati nel giorno della nostra afflizione e da' a me coraggio, o re degli dèi e dominatore di ogni potere. Metti nella mia bocca una parola ben misurata di fronte al leone e volgi il suo cuore all'odio contro colui che ci combatte, per lo sterminio suo e di coloro che sono d'accordo con lui. Quanto a noi, salvaci con la tua mano e vieni in mio aiuto, perché sono sola e non ho altri che te, Signore!

Tu hai conoscenza di tutto e sai che io odio la gloria degli empi e detesto il letto dei non circoncisi e di qualunque straniero. Tu sai che mi trovo nella necessità e che detesto l'insegna della mia alta carica, che cinge il mio capo nei giorni in cui devo comparire in pubblico; la detesto come un panno immondo e non la porto nei giorni in cui mi tengo appartata. La tua serva non ha mangiato alla tavola di Aman; non ha onorato il banchetto del re né ha bevuto il vino delle libagioni. La tua serva, da quando ha cambiato condizione fino ad oggi, non ha gioito, se non in te, Signore, Dio di Abramo.

O Dio, che su tutti eserciti la forza, ascolta la voce dei disperati, liberaci dalla mano dei malvagi e libera me dalla mia angoscia!».

TRACCIA DI RIFLESSIONE

Il testo della preghiera di Ester (preso dall'omonimo breve libro biblico che vi consiglio di leggere per intero) presenta una situazione di vita che diventa preghiera: lei è diventata inaspettatamente e provvidenzialmente una regina dei persiani e il suo popolo di Israele rischia lo sterminio; per questo si rivolge al Signore dicendo la sua fede e presentando la situazione di vita. Una preghiera "narrativa" in cui si parla di Dio, di Ester, dei violenti del mondo e del popolo di Israele in pericolo.

Questo è il tipo di preghiera che noi troviamo nella Bibbia e da cui possiamo attingere e imparare. Infatti, un discorso sulla preghiera per noi cristiani deve partire dagli innumerevoli esempi

di preghiera concreta descritti e presentati nella Bibbia. Non solo nel Nuovo Testamento, ma anche nell'Antico Testamento. Già nei testi della Prima Alleanza, oltre i 150 salmi (un apposito libro biblico tutto dedicato ad una raccolta di preghiere di diversi autori e di vari stile e contenuto) si possono individuare oltre una cinquantina di preghiere (alcune ci sono alle Lodi nella *Liturgia delle Ore*), tutte molto concrete e legate a persone e situazioni anche simili alle nostre (nella sofferenza, nella gioia, nella fatica, nella ricerca, nell'attesa, nella paura, nel dubbio...). I cantici del Nuovo Testamento vengono utilizzati invece sempre e solo ai Vespri; i tre cantici evangelici e più noti li preghiamo alle Lodi, ai Vespri e a Compieta. In appendice riporto una serie di citazioni di queste pagine di preghiera che sono come una miniera in cui scavare e a cui attingere modelli e formule di preghiera anche per noi, per imparare e per pregare.

Dobbiamo, però, iniziare in questo primo incontro introduttivo con delle premesse e con le domande fondamentali: Che cosa è la preghiera? Cosa vuol dire pregare? Io non posso e non faccio una trattazione teologica, ma parto dalla mia esperienza personale e sacerdotale per delineare una risposta con voi e per voi. Non voglio e non posso insegnare a pregare! Perché a pregare si impara pregando! Per questo nelle Giornate di Spiritualità quest'anno faremo diverse esperienze di preghiera in vari luoghi e con diverse comunità in sei delle otto zone pastorali della diocesi (oggi qui a Pian del Levro, poi a Arco dai Cappuccini, a Mezzocorona con i Francescani, a Trento, Villa Sant'Ignazio con la Diaconia della fede, a Sanzeno con il gruppo Samuele e infine a Pinè, il santuario mariano diocesano). Non dimentichiamo, inoltre, i preziosi contributi offerti lo scorso anno in particolare dal Vescovo Lauro e dalla dott.ssa Paola Bignardi. Nelle nostre Giornate di Spiritualità abbiamo già potuto meditare in questi anni su varie forme di preghiera: i Salmi, il Padre nostro, la Messa, i Sacramenti di "guarigione", ecc.

“Io non sono capace di pregare”: è un’affermazione che spesso la gente confida al proprio prete; e non è vero, perché chi lo dice sta già pregando, è già in dialogo con Dio, è in cammino verso di lui, è sulla buona strada. Sovente in confessione qualcuno dice anche: “Comincio a pregare e poi ... mi perdo, mi distruggo, mi vengono in mente altre cose” ... Che cosa? La nostra vita che chiede di diventare preghiera: i problemi di famiglia, i figli, il lavoro, la preoccupazione per il futuro, il peso del passato... Tutte realtà che non debbono essere estranee alla nostra preghiera. La preghiera non è evasione dalla vita, ma è portare la vita davanti a Dio, è aprire l’esistenza alla presenza di Dio, come affermano spesso gli oranti dei Salmi. La preghiera nasce dalle situazioni della vita e le presenta a Dio per invocarlo, per ringraziarlo. Quasi tutte le preghiere dei Salmi partono proprio dalla concretezza della vita, del quotidiano. Per questo dopo questo primo incontro sulla preghiera nella Bibbia e uno dedicato alla preghiera personale e comunitaria, percorreremo almeno alcune delle modalità di preghiera: l’ascolto, la richiesta di perdono, l’invocazione o intercessione, la lode e il ringraziamento. Quello stile di preghiera nelle sue varie espressioni a cui ci educa la liturgia, in particolare la celebrazione della Santa Messa.

Due sono le caratteristiche fondamentali della preghiera biblica e di quella cristiana (la liturgia): il **memoriale** (ricordo, contemplazione) che si fa soprattutto ripercorrendo la storia della salvezza (quella che Dio ha compiuto e compie per noi, suo popolo) e leggendo la Sacra Scrittura e l’**epiclesi** (invocazione, supplica, richiesta di benedizione), che si compie particolarmente nell’invocazione dello Spirito Santo. Due parti di quell’unica preghiera che poi conduce, forma e plasma la vita del credente, soprattutto mediante i Sacramenti. Dedicheremo un incontro a riflettere in particolare sulla preghiera di ascolto: ascolto della parola di Dio e ascolto dei fratelli.

Nel libretto dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “A causa di Gesù e del Vangelo” dell’AVE, si dice: «La parola di Dio deve

essere il cuore della nostra preghiera; ogni preghiera nasce dalla parola di Dio ed è risposta ad essa, un “sì” al Signore come quello di Maria che dà modo al Verbo di farsi carne». Scrive Papa Francesco: “La lettura orante della Parola di Dio, più dolce del miele (cfr *Sal* 119, 103) e «spada a doppio taglio» (*Eb* 4, 12), ci permette di rimanere in ascolto del Maestro affinché sia lampada per i nostri passi, luce sul nostro cammino (cfr *Sal* 119, 105). Come ci hanno ben ricordato i Vescovi dell’India, «la devozione alla parola di Dio non è solo una delle tante devozioni, una cosa bella ma facoltativa. Appartiene al cuore e all’identità stessa della vita cristiana. La Parola ha in sé la forza per trasformare la vita»” (*Gaudete et Exsultate*, n. 156).

Guardando a Cristo e guardando alla nostra vita di cristiani, lasciamoci educare dalla Bibbia e ripercorriamo insieme allora le domande fondamentali, ormai diventate anche un modo tradizionale di esaminare una questione sotto i suoi vari aspetti:

Chi prega?

- Tutti i cristiani sono chiamati a pregare da soli e insieme (famiglia, gruppo, comunità, parrocchia, diocesi). Nessuno può dire: io no; oppure: io ho già pregato abbastanza! Dice San Paolo (*1Tm* 2, 1-8): “Raccomando dunque, prima di tutto, che si facciano domande, suppliche, preghiere e ringraziamenti per tutti gli uomini, per i re e per tutti quelli che stanno al potere, perché possiamo condurre una vita calma e tranquilla, dignitosa e dedicata a Dio. Questa è cosa bella e gradita al cospetto di Dio, nostro salvatore, il quale vuole che tutti gli uomini siano salvati e giungano alla conoscenza della verità. Uno solo, infatti, è Dio e uno solo anche il mediatore fra Dio e gli uomini, l’uomo Cristo Gesù, che ha dato se stesso in riscatto per tutti... Voglio dunque che in ogni luogo gli uomini preghino, alzando al cielo mani pure, senza collera e senza polemiche”.

- Un interrogativo: si può pregare al posto di un altro? Per un altro, sì; al suo posto, no! Qualcuno ha paragonato la preghiera al respiro: se uno non respira muore.

- La preghiera in famiglia: quanto è difficile! L'educazione alla preghiera invita a saper cogliere con i figli, con i famigliari, almeno alcuni momenti (piccole cose; es. ai pasti, nelle occasioni festive, nei momenti di sofferenza, ecc.).

- Ai fidanzati e agli sposi amo richiamare l'attenzione al fatto che si mette tutto in comune, ma non la fede. Non è facile pregare in coppia, ma anche questa è autentica, preziosa e fondamentale "com-unione dei beni"! Ai matrimoni "riconsegno" il Padre nostro come preghiera di coppia.

Come si prega?

- Si può pregare in tanti modi: con una preghiera spontanea, con delle formule, con i pii esercizi (*Rosario, Via Crucis, Novene*, ecc.), ma soprattutto con la preghiera biblica (il *Padre nostro* anzitutto, *l'Ave Maria, l'Angelus Domini*, ecc.; ogni pagina della Bibbia) e quella liturgica: la preghiera della Chiesa (la Messa, la *Liturgia delle Ore*, ...).

- "Non sprecate parole" ci raccomanda Gesù (*Mt 6, 7*), quando a richiesta dei discepoli insegna loro a pregare e propone il *Padre nostro* (*Mt 6, 9-13; Lc 11, 2-4*).

- La preghiera è anzitutto ascolto della parola di Dio: "Ascolta, Israele" (*Dt 6, 4-7*) e poi diventa risposta e invocazione a Dio come prevede la *lectio divina: lectio, meditatio, oratio, contemplatio*.

Dove si prega?

- Si può pregare, dice il prefazio della Messa, "sempre e dovunque"! Quindi si può pregare in tanti luoghi, in ogni luogo: da soli (nella tua stanza; in cucina; sul posto di lavoro, in macchina, per strada, ...). "E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà" (*Mt 6, 5-6*).

- Ma certamente ci sono degli spazi in cui si è aiutati a pregare; non ci mancano chiese e cappelle, spesso anche molto belle e tranquille. Luoghi in cui pregare da soli ma anche comunitariamente.

- Il luogo proprio in cui si esprime pienamente e compiutamente il celebrare è la chiesa. Personalmente dopo tante esperienze di celebrazioni motivatamente avvenute in molte piazze, stadi, aeroporti, ecc., nelle celebrazioni liturgiche del Papa a Roma e nel mondo, sento sempre più il valore dello “spazio sacro”.

- All'uomo della Bibbia è chiesto di pregare “quando entri e quando esci; quando cammini e quando riposi” (cfr. *Dt* 6, 4-7), cioè sempre e ovunque!

- Guardiamo a Gesù che ci è di esempio e norma: dove e quando pregava? Sempre e ovunque, in ogni momento e in ogni luogo.

Quando si prega?

- In tante situazioni della vita troviamo occasione per pregare: una preghiera di supplica, di lode, di ringraziamento, di ascolto, di richiesta di perdono, ecc., come ci testimoniano i Salmi.

- Noi sacerdoti abbiamo una fortuna: tra gli altri impegni che abbiamo preso c'è anche (soprattutto!) quello della preghiera quotidiana (il “breviario”, o meglio la *Liturgia delle Ore*): ... ma che fatica esservi fedeli!

- La gente comune fa ancora più fatica, ma quanti esempi e testimonianze da tanti laici, anche padri e madri di famiglia! Non siamo monaci o suore di clausura che hanno la fortuna dell'orario. Ma neppure possiamo limitarci a pregare “quando me la sento”; ognuno deve trovare le sue modalità ed ogni età della vita ha delle caratteristiche proprie; a volte da ricalibrare (come il “navigatore” della macchina che ogni tanto deve ricalcolare il percorso...). La proposta di Ac è molto esigente e intelligente nel richiedere una “regola di vita” (*Progetto Formativo*, p. 61-63).

- Si prega ogni giorno al mattino per mettere la giornata nelle mani del Signore e alla sera l'esame della vita: il bene e il male compiuti per ringraziare e chiedere perdono. O, come spesso

invito a fare, sia bambini che adulti, almeno un segno di croce! Io avevo imparato, per es., a dire il rosario a "bocconi". Occorre disseminare la giornata di preghiera.

- San Benedetto nella sua regola scrive che niente è più importante della preghiera; San Vincenzo de Paoli invece dice: non preoccuparti se devi lasciare la preghiera per un servizio ad un povero. Si tratta di mettere insieme, secondo l'icona dell'anno associativo di Ac, Marta e Maria! Vi segnalo, ancora dal bel libretto "A causa di Gesù e del Vangelo" (a pag. 15), dopo una dotta citazione di Santa Teresa d'Avila, le seguenti parole: "Dunque se non ho capito fischi per fiaschi, l'esperienza di incontro con il Signore deve avere le due dimensioni di Marta e Maria (cfr. *Lc* 10, 38-42). È un vero contemplativo chi ama il suo prossimo... devi verificare se, oltre a essere Maria, sei anche Marta. Ma questo Giacomo l'aveva già detto molto tempo prima (cfr. *Gc* 2, 14-17)!".

Perché si prega?

- Perché pregare? Per stare con Dio; per dirgli che crediamo in lui, che gli vogliamo bene; per esprimere la nostra fede, la nostra fiducia, il nostro amore per lui.

- Pregare per un'intenzione? Dovremmo fare nostra la consapevolezza di Ester: "Signore, che tutto conosci".

- Nella preghiera è importante per noi avere il pensiero di Cristo (*1Cor* 2, 16); essere in "sintonia" con Dio, come Gesù stesso, che era sempre in comunione con il Padre.

- C'è stato un periodo della mia vita in cui pregavo senza avere intenzioni speciali per la preghiera personale, nella consapevolezza che il Signore sa. Mi aveva colpito, infatti, la preghiera di Lucia ne "I promessi sposi". Lei prega per essere liberata; Dio "utilizza" la sua preghiera per un'altra intenzione, per qualcun altro (la conversione dell'Innominato); lei viene esaudita solo in un secondo momento.

- A che serve pregare? Veniamo esauditi? Il Signore Gesù ci risponde: "Se voi che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri

figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono” (Lc 11, 13). Le cose buone per noi quali sono? La salute è un dono grande di Dio, ma...: importante è essere sani o essere santi? La nostra vita come un ricamo visto alla rovescia...

- Nella preghiera noi bene-diciamo il Signore e il Signore ci benedice.
- Pregare: caricarci dei fratelli, dei loro problemi, delle loro attese e presentarli a Dio.
- “Pregare non significa uscire dalla storia e ritirarsi nell’angolo privato della propria felicità” (Papa Benedetto in *Spe Salvi*, 33).
- Il cristiano è uno “strabico” (secondo le mie “teorie”... come gli angeli custodi): uno sguardo a Dio e uno sguardo all'uomo.
- Santa Teresa di Calcutta diceva: “La preghiera è per te una sorgente per amare”. Ma non erano solo parole; era uno stile di vita per lei e oggi per le sue suore: adorazione e servizio agli ultimi.

Il grande protagonista della preghiera nella Bibbia e della preghiera con la Bibbia è lo Spirito Santo; è lui che ha ispirato gli autori dei libri sacri; è lui che “anima” e rende viva e vera, nuova ed efficace la Parola quando viene proclamata nella celebrazione o letta e ascoltata da soli o in gruppo. Ci ricorda San Paolo (*Rm* 8, 26-27): “Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; 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”. “Pregate nello Spirito Santo” ci esorta la sconosciuta Lettera di Giuda (20)!

Scriva il Vescovo Lauro nella sua Lettera alla Comunità del 26 giugno 2018 *Il dodicesimo cammello* (p. 11-14): «Nella preghiera cristiana lo Spirito Santo viene invocato come dono. Vorrei però parlarne, partendo da una provocazione: quanto

crediamo davvero nella sua azione e nella sua forza? Lo Spirito è il dono che consente a Maria di attivare quel circolo straordinario di amore reciproco tra Madre e Figlio, in cui la madre è necessaria per generare il figlio, ma anche il figlio avvalorava l'essere madre (*Lc* 1, 35). Lo Spirito Santo la fa a un tempo madre e discepolo del figlio amato (*Lc* 8, 21; 11, 27-28)... È dono essenziale per comprendere la rivoluzione operata da Gesù, quel capovolgimento nella visione di Dio che riconsegna alla Parola la sua forza creatrice, capace di penetrare nelle viscere dell'umano, illuminarne la mente e farne pulsare il cuore. Spirito e carne. Santità e umanità. Perfettamente incastonate nella vita del falegname di Nazareth, che incide su di sé i tratti dell'umano e porta a compimento, da crocifisso (*Gv* 19, 30) e risorto (*Gv* 20, 23), le promesse di Dio e le speranze di Israele. Lo Spirito Santo costruisce la Chiesa come luogo del gratuito, del dono per il dono. Con la forza dello Spirito, la Chiesa cresce come la comunità di coloro che si fanno dono: un cuore solo e un'anima sola (*At* 2, 41.44; 4, 32)... La sua profezia è, piuttosto, la dilatazione dell'umanità di Gesù, di cui riproduce gesti e parole. Il linguaggio dell'umanità, bello e innovativo, più delle formule dottrinali o delle scenografie liturgiche, dovrebbe costituire l'habitat naturale della Chiesa. Essa è chiamata a riconsegnare solo ciò che ha ricevuto, senza far rumore, come "sale della terra" (*Mt* 5,13). Una Chiesa umile che annuncia, come dice il Vangelo di Marco, che le è stata usata misericordia (cfr. *Mc* 5, 19) e senza di essa resterebbe prigioniera delle proprie infedeltà e della propria fragilità».

La nostra preghiera è appunto, come la vita di Gesù, uno stile di presenza nel mondo e nella storia con semplicità, umiltà e fedeltà; diceva Papa Benedetto (Madrid, 19.08.201): "In tale compito vi aiuterà il Signore, che vi chiede di essere semplici ed efficaci come il sale, come la lampada che fa luce senza fare rumore (*Mt* 5,13-15)".

Tertulliano (+220) in un suo scritto afferma: se non trovi altro motivo per cui si debba pregare, guarda al Signore Gesù; lui

stesso pregava (cfr. *Eb* 5, 7). Gesù, infatti, apparteneva ad un popolo che sapeva pregare e lui ha pregato da solo (alla sera, di notte, al mattino presto; al fiume Giordano, in luoghi deserti, sulla barca, in riva al lago, sui monti – sul Tabor –, nell’orto degli Ulivi, nell’ultima cena, sulla croce) e con la comunità (nelle sinagoghe di Nazaret, di Cafarnaò, ecc., e molte volte al tempio di Gerusalemme, fin da bambino: *Lc* 2, 27. 46 e invocandone il rispetto: *Mt* 21, 12-13) e ha insegnato ai suoi con l’esempio (i passi da citare sono molti...) e con dei testi come ci dicono i Vangeli. Egli insegna a pregare (*Mt* 5, 43; 6, 5-13; 9, 37; 21, 22) con il *Padre nostro* (*Mt* 6, 9-13 e *Lc* 11, 1-4), con invocazioni (“Pregate, dunque, il signore della messe...”: *Mt* 9, 38), con acclamazioni (es. “Ti rendo lode, Padre...”: *Mt* 11, 25-27 e *Lc* 21-22). Egli invita a pregare sempre (*Lc* 18,1; indicazione ripresa in *ITs* 5, 17; ma anche in *Rm* 12, 12; *Ef* 6, 18; *Fil* 4, 4; *Col* 4, 2; *ITm* 2, 1-10 e 5, 5; *IPt* 4, 7); a vegliare e a pregare (*Lc* 21, 36). Nella Passione e sulla croce prega con i salmi (ad es. *Mt* 27, 46; *Lc* 23, 46). Egli prega sui bambini, sui malati e sugli indemoniati, ma anche sugli alimenti (sul pesce, sul pane e sul vino).

La primitiva comunità cristiana pregava secondo quanto è testimoniato negli Atti degli Apostoli, nelle lettere di San Paolo e negli altri scritti del Nuovo Testamento (ad es. *Gc* 5, 13-18 e *2Pt* 3, 11-13) sia al tempio (*At* 2, 46; 3, 1; 22, 17) e nelle sinagoghe (*At* 13, 14-15; 14, 1; 17, 1-2.10.17; 18, 4.19.26; 19, 8; 22, 17) che nelle case (*At* 1, 14; 2, 46; 4, 31; 9, 11; 10, 30; 12, 12; 20, 8.36; 28, 8); ma anche in altri luoghi secondo lo stile e le necessità dei vari posti; ad es. lungo i fiumi (*At* 16, 13), sulla spiaggia (*At* 21, 5), sulla terrazza di casa (*At* 10, 9) e in carcere (*At* 16, 25). Una preghiera spesso agganciata anche alla pratica del digiuno (*Lc* 2, 37 e 5, 33-35; *At* 13, 3 e 14, 23; in qualche modo anche *Mc* 9, 29). Una preghiera fiduciosa che è dedicata anche a chi si trova a vivere nel peccato, come una forma di carità fraterna (*IGv* 5, 14-16).

È bello sentire oggi rivolta anche a noi la stupenda assicurazione di Gesù a Pietro (*Lc* 22, 32): “Io ho pregato per te, perché la tua fede non venga meno. E tu, una volta convertito, conferma i tuoi fratelli”. Così anche San Paolo che prega per le sue comunità (*Rm* 1, 10 e 10, 1; *2Cor* 13, 7-9; *Ef* 1, 16; *Fil* 1, 4.9; *Col* 1, 3.9 e 4, 10; *1Ts* 1, 2; *2Ts* 1, 11; *2Tm* 1, 3; *Fm* 4) e assicura, chiede e conosce la loro preghiera (*2Cor* 1, 11 e 9, 14; *Ef* 6, 19; *Fil* 1, 19; *Col* 4, 3; *1Ts* 5, 25; *2Ts* 3, 1; *Fm* 22).

“Pregare – dice il nostro assistente generale, il vescovo Gualtiero Sigismondi – non significa recitare formule ma volgere gli occhi al Signore e perdersi nell’abbraccio del suo sguardo”. Quello sguardo d’amore che ci viene rivelato e offerto proprio nelle pagine della Sacra Scrittura che facciamo nostre per non dire parole nostre ma la parola di Dio, che ridiventa sulle nostre labbra come un profumo, un incenso profumato che sale a Dio con la preghiera dei Santi del Cielo: “...si prostrarono davanti all’Agnello, avendo ciascuno una cetra e coppe d’oro colme di profumi, che sono le preghiere dei santi, e cantavano un canto nuovo...” . “Poi venne un altro angelo e si fermò presso l’altare, reggendo un incensiere d’oro. Gli furono dati molti profumi, perché li offrissi, insieme alle preghiere di tutti i santi, sull’altare d’oro, posto davanti al trono. E dalla mano dell’angelo il fumo degli aromi salì davanti a Dio, insieme alle preghiere dei santi” (*Ap* 5, 8-9; 8, 3-4). Amen.

***Proposta di un elenco di preghiere dell'Antico e del
Nuovo Testamento
(oltre ai 150 Salmi)***

Dall'Antico Testamento:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Gen 18, 16 – 33: | l'intercessione di Abramo |
| 2. Gen 32, 10 – 13: | la preghiera di Giacobbe |
| 3. Es 15, 1 – 21: | il canto di vittoria di Mosè |
| 4. Dt 9, 25 – 29: | la preghiera di Mosè |
| 5. Dt 32, 1 – 43: | il cantico di Mosè |
| 6. Gs 7, 6 – 9: | la preghiera di Giosuè |
| 7. Gdc 5, 1 – 31: | il canto di Debora |
| 8. 1Sam 1, 9 – 18: | la preghiera di Anna |
| 9. 1 Sam 2, 1 – 11: | il cantico di Anna |
| 10. 1 Sam 3, 1 – 14: | la chiamata e la risposta di Samuele |
| 11. 2 Sam 7, 18 – 29: | la preghiera di Davide |
| 12. 2 Sam 22, 2 – 51: | il cantico di Davide |
| 13. 1 Re 3, 4 – 15: | la preghiera di Salomone |
| 14. 1 Re 3, 14 – 61: | la preghiera di dedicazione del tempio |
| 15. 1 Re 18, 36 – 39: | la preghiera del profeta Elia |
| 16. 2 Re 19, 14 – 19: | la preghiera del re Ezechia |
| 17. 1 Cr 16, 7 – 36: | il canto di Davide |
| 18. 1 Cr 29, 10 – 20: | la benedizione di Davide |
| 19. 2 Cr 14, 8 – 10: | la preghiera del re Asa |
| 20. 2 Cr 20, 5 – 12: | la preghiera del re Giosafat |
| 21. Esd 9, 5 – 15: | la preghiera del sacerdote Esdra |
| 22. Ne 9, 1 – 10, 1: | una preghiera di espiazione |
| 23. Ne 1, 3 – 11: | la preghiera del governatore Neemia |
| 24. Tb 3, 2 – 6: | la preghiera di Tobi |
| 25. Tb 3, 11 – 17: | la preghiera di Sara |
| 26. Tb 8, 5 – 8: | la preghiera di Tobia e Sara |
| 27. Tb 13, 1-23: | il cantico di Tobi |
| 28. Gdt 9, 1 – 14: | la preghiera di Giuditta |
| 29. Gdt 16, 1 – 17: | il cantico di Giuditta |
| 30. Est 4, 17: | la preghiera di Mardocheo |

31. Est 4, 17: la preghiera di Ester
32. 2 Mac 1, 23 – 30: la preghiera dei sacerdoti
33. 2 Mac 15, 21 – 30: la preghiera di Giuda Maccabeo
34. Pr 30, 7 – 9: una breve preghiera
- 35. Sap 8, 21 – 9, 18: la preghiera per avere la sapienza**
- 36. Sir 36, 1 – 17: la preghiera per la liberazione**
- 37. Sir 39, 13 – 20: invito a lodare Dio**
38. Sir 51, 1 – 12: un inno di ringraziamento
39. Is 2, 2 – 5: un inno alla pace
- 40. Is 12, 1 – 6: un salmo**
41. Is 25, 1 – 5: un inno di ringraziamento
- 42. Is 26, 1 – 19: un altro inno di ringraziamento**
- 43. Is 33, 2 – 8; 13-16: canto di attesa della salvezza**
44. Is 37, 14 – 20: la preghiera del re Ezechia
- 45. Is 38, 10 – 20: il cantico di Ezechia**
- 46. Is 40, 9 – 18: un inno alla grandezza di Dio**
- 47. Is 42, 10 – 17: un inno di vittoria**
- 48. Is 45, 15 – 25: canto a Dio Signore dell'universo**
- 49. Is 61, 10 – 62, 5: un inno di ringraziamento**
- 50. Is 66, 10 – 14: un cantico di Gerusalemme**
- 51. Ger 14, 7 – 9.17 – 22: una preghiera di supplica**
- 52. Ger 17, 12 – 18: una preghiera**
- 53. Ger 31, 10 – 14: un invito all'ascolto**
54. Bar 1, 15 – 3, 8: la confessione dei peccati
55. Dn 2, 19 – 23: la preghiera di Daniele
- 56. Dn 3, 24 – 45: il cantico di Azaria nella fornace**
- 57. Dn 3, 51 – 90: il cantico dei tre giovani**
58. Dn 9, 1 – 11: un'altra preghiera di Daniele
59. Gn 2, 1 – 11: la preghiera di Giona
60. Ab 3, 2 – 19: un'invocazione al Signore.

Dal Nuovo Testamento:

| | |
|---------------------------------|---|
| Lc 1, 46 – 55: | il <i>Magnificat</i> di Maria |
| Lc 1, 68 – 79: | il <i>Benedictus</i> di Zaccaria |
| Lc 2, 29 – 32: | il <i>Nunc dimittis</i> di Simeone |
| Lc 2, 14: | il cantico degli Angeli |
| Mt 6, 9-23 e Lc 11, 1-4: | il <i>Padre nostro</i> |
| Mt 11, 25-27 e Lc 21-22: | un'acclamazione di Gesù |
| Gv 17: | la preghiera sacerdotale di Gesù |

Le parole di Gesù nella Passione e sulla Croce

I cantici Paolini di Ef 1, Fil 2, Col 1, 1Tm 3

Il cantico dell'Apostolo Pietro 1Pt, 2, 21-25

Gli inni dell'Apocalisse ai capitoli 4, 15, 11 e 19

(In neretto i testi che si trovano nella Liturgia delle Ore)