

GESÙ, LA PREGHIERA E IL DIGIUNO

Assieme all'elemosina, due pratiche penitenziali care alla tradizione biblica: la preghiera, il digiuno. Come le ha vissute Gesù?

LA PREGHIERA.

Gesù apparteneva a un popolo che sapeva pregare e i Vangeli ci riferiscono che Gesù pregava spesso. In due maniere:

- ⇒ La preghiera liturgica, che avveniva nel Tempio di Gerusalemme o nella sinagoga: Salmi, recita dello *Shema' Jisra'el* (cf. Dt 6,4-9), delle *Diciotto benedizioni*, lettura della Torah e dei Profeti. Gesù era solito frequentare la Sinagoga di sabato. (cf. Lc 4,16-21)
- ⇒ La preghiera personale, che avveniva spesso di notte o al mattino presto: "in luoghi deserti", "in disparte", "da solo", "sul monte", in particolare "secondo il suo solito, sul monte degli Ulivi" (Lc 22,39).

Questa preghiera personale di Gesù è spesso collegata ai momenti più importanti della sua vita:

- ♥ Il Battesimo (Lc 3,21-22): in fila con i peccatori, Gesù prega e si fa battezzare e riceve lo Spirito Santo.
 - ♥ Le Tentazioni nel deserto (Lc 4): all'inizio del suo ministero, Gesù si chiede quale Messia vuol essere.
 - ♥ Al momento di scegliere i suoi 12 discepoli: Lc 6,12.
 - ♥ Al momento di annunciare la sua Passione: Lc 9,18. Dopo un successo (moltiplicazione dei pani) approfitta per indicare le condizioni della sua sequela;
 - ♥ Nella trasfigurazione (Lc 9,28-29). Nel dialogo con Mosè ed Elia Gesù scopre la sua missione.
 - ♥ Gesù loda il Padre (Lc 10,21-22) perché si rivela ai piccoli. Ricorda il Magnificat di sua Madre;
 - ♥ Gesù prega nella sua passione: una preghiera intensa, tesa, attraversata da tutti i *perché* e da tutta la pena che si porta nel cuore: Lc 22,39-46.
 - ♥ Perfino sulla croce Gesù prega: chiede al Padre di perdonare i suoi carnefici, consegna la sua vita nelle mani del Padre. Si fida e si affida. (v. Lc 23,46).
- Oss.: Gesù manifesta in quale Dio credeva: un Dio che Egli chiamava *Papà* (Abbà): Mc 14,33,

IL DIGIUNO [sulla traccia di una riflessione di papa Benedetto XVI]

- ♥ I quaranta *giorni di digiuno vissuti dal Signore nel deserto prima di intraprendere la sua missione pubblica richiamano quelli vissuti da Mosè prima di ricevere le Tavole della Legge (cfr Es 34,28), o da Elia prima di incontrare il Signore sul monte Oreb (cfr 1 Re 19,8); un modo per perdere le sicurezze umane e confidare solo in Dio.*
- ♥ *Il digiuno: aiuto per evitare il peccato e tutto ciò che ad esso induce [perché è autodomínio]; mezzo per riannodare l'amicizia con il Signore. Così fece Esdra (8,21). Altrettanto fecero gli abitanti di Ninive, sensibili all'appello di Giona al pentimento (3,9).*
- ♥ *Gesù però sottolinea la ragione profonda del digiuno: il vero digiuno, è compiere la volontà del Padre celeste, il "vero cibo", che è fare la volontà del Padre (cfr Gv 4,34).*
- ♥ *Oggi è considerato misura terapeutica per la cura del proprio corpo, ma per i credenti è una "terapia" per curare tutto ciò che impedisce di conformare se stessi alla volontà di Dio.*
- ♥ *Al tempo stesso, il digiuno ci aiuta a prendere coscienza della situazione in cui vivono tanti nostri fratelli e a coltivare lo stile del Buon Samaritano, che si china e va in soccorso del fratello sofferente.*
- ♥ *Dice il testo evangelico: dopo le tentazioni, il diavolo si allontanò e gli Angeli si avvicinarono e lo servivano. **Avvicinarsi e servire**: ecco le azioni da cui si riconoscono gli angeli. (Può essere un invito per la quaresima?). Questo è stato, sin dall'inizio, lo stile della comunità cristiana, nella quale venivano fatte speciali collette (cfr 2ª Corinti 8-9; Romani 15, 25-27), e i fedeli erano invitati a dare ai poveri quanto, grazie al digiuno, era stato messo da parte.*

... PER CONTINUARE LA RIFLESSIONE:

Da: *Lettera sulla preghiera*, di Mons. Bruno Forte, Vescovo

Mi chiedi: perché pregare? Ti rispondo: per vivere.

Sì: per vivere veramente, bisogna pregare. Perché? Perché vivere è amare: una vita senza amore non è vita. È solitudine vuota, è prigione e tristezza. Vive veramente solo chi ama: e ama solo chi si sente amato, raggiunto e trasformato dall'amore. Come la pianta che non fa sbocciare il suo frutto se non è raggiunta dai raggi del sole, così il cuore umano non si schiude alla vita vera e piena se non è toccato dall'amore. Ora, l'amore nasce dall'incontro e vive dell'incontro con l'amore di Dio, il più grande e vero di tutti gli amori possibili, anzi l'amore al di là di ogni nostra definizione e di ogni nostra possibilità. Pregando, ci si lascia amare da Dio e si nasce all'amore, sempre di nuovo. Perciò, chi prega vive, nel tempo e per l'eternità. E chi non prega? Chi non prega è a rischio di morire dentro, perché gli mancherà prima o poi l'aria per respirare, il calore per vivere, la luce per vedere, il nutrimento per crescere e la gioia per dare un senso alla vita.

Mi dici: ma io non so pregare! Mi chiedi: come pregare? Ti rispondo: comincia a dare un po' del tuo tempo a Dio. All'inizio, l'importante non sarà che questo tempo sia tanto, ma che Tu glielo dia fedelmente. Fissa tu stesso un tempo da dare ogni giorno al Signore, e daglielo fedelmente, ogni giorno, quando senti di farlo e quando non lo senti. Cerca un luogo tranquillo, dove se possibile ci sia qualche segno che richiami la presenza di Dio (una croce, un'icona, la Bibbia, il Tabernacolo con la Presenza eucaristica...). Raccogliti in silenzio: invoca lo Spirito Santo, perché sia Lui a gridare in te "Abbà, Padre!". Porta a Dio il tuo cuore, anche se è in tumulto: non aver paura di dirGli tutto, non solo le tue difficoltà e il tuo dolore, il tuo peccato e la tua incredulità, ma anche la tua ribellione e la tua protesta, se le senti dentro.

Tutto questo, mettilo nelle mani di Dio: ricorda che Dio è Padre – Madre nell'amore, che tutto accoglie, tutto perdona, tutto illumina, tutto salva. Ascolta il Suo Silenzio: non pretendere di avere subito le risposte. Persevera. Come il profeta Elia, cammina nel deserto verso il monte di Dio: e quando ti sarai avvicinato a Lui, non cercarlo nel vento, nel terremoto o nel fuoco, in segni di forza o di grandezza, ma nella voce del silenzio sottile (cf. 1 Re 19,12). Non pretendere di afferrare Dio, ma lascia che Lui passi nella tua vita e nel tuo cuore, ti tocchi l'anima, e si faccia contemplare da te anche solo di spalle.

Una applicazione: Giornata annuale di preghiera e digiuno.

Il 24 marzo 1980, mentre celebrava l'Eucarestia, venne ucciso Monsignor Oscar A. Romero, Vescovo di San Salvador nel piccolo stato centroamericano di El Salvador.

La celebrazione annuale di una *Giornata di preghiera e digiuno in memoria dei missionari martiri, il 24 marzo*, prende ispirazione da quell'evento sia per fare memoria di quanti lungo i secoli hanno immolato la propria vita proclamando il primato di Cristo e annunciando il Vangelo fino alle estreme conseguenze, sia per ricordare il valore supremo della vita che è dono per tutti. Fare memoria dei martiri è acquisire una capacità interiore di interpretare la storia oltre la semplice conoscenza.

Alcuni testi:

- ♥ Matteo 6,5-13: quando pregate... ; 6,16-17: e quando digiunate...
- ♥ Isaia 58,5-6: Il digiuno gradito a Dio: sciogliere le catene inique ...
- ♥ Tob 12,8: è meglio la preghiera, con il digiuno e l'elemosina con la giustizia, che la ricchezza con l'ingiustizia.
- ♥ Mc 9,29: E Gesù disse loro: «Questa specie di demòni non si può scacciare in alcun modo, se non con la preghiera».