

Alcuni suggerimenti pratici per la preghiera personale

Il dove della preghiera. Non si può cominciare a pregare senza aver scelto il luogo dove farla. A parte che non tutti i luoghi sono appropriati ed opportuni per la relazione con Dio, è importante che questa avvenga in un luogo che mi aiuti alla concentrazione, al silenzio, a mettermi alla presenza del Signore.

Luoghi privilegiati sono la cappellina e la chiesa ... anche la stanza, se non mi distrae. Per il monaco la preghiera avviene spesso nella propria cella. **A casa** è possibile dedicare un piccolo angolo di una stanza o un piccolissimo ambiente a “cappellina domestica” dove collocare una icona della Vergine o del Cristo, una Bibbia ed una candela. E qui ritirarsi quando è il tempo della preghiera.

Il come della preghiera. Spesso siamo tentati di pensare che i gesti, la posizione del corpo, la postura della preghiera non abbiano importanza. O che sia inutile mettersi in ginocchio! È l'intenzione che conta. Si dice pure “è essenziale il cuore”. Però noi siamo un tutt'uno con il nostro corpo e quest'ultimo ci permette, ci condiziona, ci situa, ci fa essere vivi. Quindi è anche la posizione del corpo a caratterizzare la preghiera. Non sottovalutiamo questo aspetto. Non possiamo dimenticare che la nostra preghiera guadagna fortemente in profondità quando il credente ha la semplicità di esprimerla anche con l'atteggiamento del corpo. «Sarà dunque opportuno convincerli che la posizione del corpo non ha influenza alcuna sulle loro preghiere. Essi infatti dimenticano ciò che tu devi costantemente ricordare: vale a dire che sono animali e che qualunque cosa i loro corpi facciano incide sulle loro anime »¹.

Il cosa della preghiera. Non bisognerebbe mai andare a pregare senza aver scelto un testo (salmi, vangelo, Antico Testamento, o altro tipo di preghiera) su cui meditare. Anche aprire la Bibbia a caso non credo sia proprio il metodo migliore.

Il quanto della preghiera. Decido anche quanto tempo pregare. Per l'adorazione sono necessari almeno 60 minuti; un tempo congruo per la meditazione o la *lectio divina* non può mai essere minore di 45 minuti. All'inizio del proprio personale percorso di preghiera possono essere sufficienti anche 30 minuti.

La tentazione di Davide (2Samuele 11)

¹ C. S. LEWIS, *Le lettere di Berlicche*, Jaca Book, Milano 1991³, 18-19.

¹ All'inizio dell'anno successivo, al tempo in cui i re sono soliti andare in guerra, Davide mandò Ioab con i suoi servitori e con tutto Israele a compiere devastazioni contro gli Ammoniti; posero l'assedio a Rabbà, mentre Davide rimaneva a Gerusalemme.

²Un tardo pomeriggio Davide, alzatosi dal letto, si mise a passeggiare sulla terrazza della reggia. Dalla terrazza vide una donna che faceva il bagno: la donna era molto bella d'aspetto. ³Davide mandò a informarsi sulla donna. Gli fu detto: «È Betsabea, figlia di Eliàm, moglie di Uria l'Ittita». ⁴Allora Davide mandò messaggeri a prenderla. Ella andò da lui ed egli giacque con lei, che si era appena purificata dalla sua impurità. Poi ella tornò a casa.

⁵La donna concepì e mandò ad annunciare a Davide: «Sono incinta». ⁶Allora Davide mandò a dire a Ioab: «Mandami Uria l'Ittita». Ioab mandò Uria da Davide. ⁷Arrivato Uria, Davide gli chiese come stessero Ioab e la truppa e come andasse la guerra. ⁸Poi Davide disse a Uria: «Scendi a casa tua e làvati i piedi». Uria uscì dalla reggia e gli fu mandata dietro una porzione delle vivande del re. ⁹Ma Uria dormì alla porta della reggia con tutti i servi del suo signore e non scese a casa sua. ¹⁰La cosa fu riferita a Davide: «Uria non è sceso a casa sua». Allora Davide disse a Uria: «Non vieni forse da un viaggio? Perché dunque non sei sceso a casa tua?». ¹¹Uria rispose a Davide: «L'arca, Israele e Giuda abitano sotto le tende, Ioab mio signore e i servi del mio signore sono accampati in aperta campagna e io dovrei entrare in casa mia per mangiare e bere e per giacere con mia moglie? Per la tua vita, per la vita della tua persona, non farò mai cosa simile!». ¹²Davide disse a Uria: «Rimani qui anche oggi e domani ti lascerò partire». Così Uria rimase a Gerusalemme quel giorno e il seguente. ¹³Davide lo invitò a mangiare e a bere con sé e lo fece ubriacare; la sera Uria uscì per andarsene a dormire sul suo giaciglio con i servi del suo signore e non scese a casa sua.

¹⁴La mattina dopo Davide scrisse una lettera a Ioab e gliela mandò per mano di Uria. ¹⁵Nella lettera aveva scritto così: «Ponete Uria sul fronte della battaglia più dura; poi ritiratevi da lui perché resti colpito e muoia». ¹⁶Allora Ioab, che assediava la città, pose Uria nel luogo dove sapeva che c'erano uomini valorosi. ¹⁷Gli uomini della città fecero una sortita e attaccarono Ioab; caddero parecchi della truppa e dei servi di Davide e perì anche Uria l'Ittita.

¹⁸Ioab mandò ad annunciare a Davide tutte le cose che erano avvenute nella battaglia ¹⁹e diede al messaggero quest'ordine: «Quando avrai finito di raccontare al re quanto è successo nella battaglia, ²⁰se il re andasse in collera e ti dicesse: «Perché vi siete avvicinati così alla città per dar battaglia? Non sapevate che avrebbero tirato dall'alto delle mura? ²¹Chi ha ucciso Abimèlec figlio di Ierub-Baal? Non fu forse una donna che gli gettò addosso il pezzo superiore di una macina dalle mura, così che egli morì a Tebes? Perché vi siete avvicinati così alle mura?», tu digli allora: «Anche il tuo servo Uria l'Ittita è morto»». ²²Il messaggero dunque partì e, quando fu arrivato, annunciò a Davide quanto Ioab lo aveva incaricato di dire. ²³E il messaggero disse a Davide: «Poiché i nemici avevano avuto vantaggio su di noi e avevano fatto una sortita contro di noi nella campagna, noi fummo loro addosso fino alla porta della città; ²⁴allora gli arcieri tirarono sui tuoi servi dall'alto delle mura e parecchi dei servi del re perirono. Anche il tuo servo Uria l'Ittita è morto». ²⁵Allora Davide disse al messaggero: «Riferirai a Ioab: «Non sia male ai tuoi occhi questo fatto, perché la spada divora ora in un modo ora in un altro; rinforza la tua battaglia contro la città e distruggila». E tu stesso fagli coraggio».

²⁶La moglie di Uria, saputo che Uria, suo marito, era morto, fece il lamento per il suo signore.

²⁷Passati i giorni del lutto, Davide la mandò a prendere e l'aggregò alla sua casa. Ella diventò sua moglie e gli partorì un figlio. Ma ciò che Davide aveva fatto era male agli occhi del Signore.