

UNITÀ 1B TEOLOGIA LITURGICA E OMILETICA

18a: Preghiera: Liturgica e Personale

Riassunto

Questa lezione offre un'esplorazione completa dell'unità intrinseca e dell'importanza sia della preghiera liturgica che personale all'interno della tradizione cristiana. Sostiene che queste forme di preghiera - le pratiche comunitarie della Chiesa e le richieste private dell'individuo - sono fondamentalmente interconnesse e arricchenti a vicenda. Attraverso i riferimenti alla poesia di George Herbert e alle vite esemplari dei santi, il testo identifica quattro attributi fondamentali della preghiera efficace: umiltà, fede, obbedienza e la presenza interiore dello Spirito Santo. Sebbene queste qualità costituiscano l'essenza della preghiera cristiana, si considera anche la forma e il modo specifici della preghiera, sottolineando la necessità di crescita spirituale. In definitiva, il testo afferma che la struttura della preghiera personale rispecchia da vicino quella della preghiera liturgica, e selezioni da preghiere consolidate possono servire a facilitare la pratica spirituale quotidiana per i credenti di ogni estrazione sociale.

La preghiera liturgica e personale è una sola

La preghiera è il cuore stesso di un cristiano. È allo stesso tempo personale e comunitario, la preghiera della mente nel cuore e la preghiera comune dei servizi liturgici e dei santi. Nessuna di queste forme deve essere divisa o messa contro l'altra senza danni a entrambe. Chiariamoci: non c'è divisione tra preghiera personale e preghiera liturgica, tra preghiera familiare e preghiera monastica. Nello Spirito Santo, le lodi e le preghiere dei credenti salgono al cielo, sia nel tempio, nell'angolo delle icone a casa, nella cella monastica o in qualsiasi luogo dove sia stato costruito un altare nel cuore. L'armonia maestosa e gloriosa della preghiera è stata splendidamente catturata poeticamente in lingua inglese in questo pezzo, intitolato semplicemente "Prayer", di George Herbert (1593-1633):

*La preghiera è il banchetto della Chiesa, l'età degli angeli,
il respiro di Dio nell'uomo che fa ritorno alla sua origine,
l'anima in parafrasi, il cuore in pellegrinaggio,
il filo a piombo cristiano che scandaglia cielo e terra;*

*strumento di fronte all'Onnipotente, torre dei peccatori,
tuono rovesciato, la lancia che trafisse il costato di Cristo,
il mondo dei sei giorni trasfigurato in un'ora,
una sorta di melodia che ogni cosa ascolta e teme;
dolcezza, pace, gioia, amore e beatitudine,
manna esaltata, letizia dei migliori,
il cielo nel quotidiano, l'uomo ben vestito,
la via lattea, l'uccello del Paradiso,
le campane della Chiesa udite oltre le stelle, il sangue dell'anima,
la terra delle spezie; qualcosa di compreso.*

Così come C. S. Lewis fu in molti modi un precursore del suo tempo, indicando come i cristiani occidentali potessero imparare ad abbracciare la fede, la teologia e la vita ortodossa, così George Herbert fu un poeta mistico dell'Ortodossia ben prima del suo tempo.

Preghiera personale e liturgica con i Santi

Innanzitutto, dobbiamo capire che sia la preghiera personale che quella liturgica sono esemplificate nella vita dei santi. Nonostante l'unità e l'armonia di ogni preghiera, le diverse forme di essa richiedono trattamenti diversi affinché la preghiera sia centrata su Dio e, quindi, efficace. Sappiamo che il Pubblicano pregava, ma la sua preghiera non era accettabile a Dio; infatti, le scritture raccontano che pregò *se stesso*!¹ Chiaramente, poiché fu la preghiera del peccatore abietto, l'esattore delle tasse, a giustificarlo davanti a Dio, l'umiltà deve essere il tono di qualsiasi preghiera veramente cristiana. La Preghiera di San Efrem il Siro, offerta in qualsiasi momento ma soprattutto durante la Grande Quaresima, racchiude perfettamente questo atteggiamento mentale e il cuore:

O Signore e Padrone della mia vita, toglì da me lo spirito della pigrizia, della disperazione, della brama di potere e delle chiacchiere inutili.

Ma dona invece lo spirito di castità, umiltà, pazienza e amore al Tuo servo. Sì, o Signore e Re, concedimi di vedere le mie trasgressioni, e di non giudicare mio fratello, perché sei benedetto

¹ Luca 18:11

Tu, per i secoli. Amen.

Dopo l'umiltà, un altro aspetto importante della preghiera efficace è la fede—cioè una fiducia radicale in Dio e l'accettazione della Sua volontà. Ora, il nostro modello sia di umiltà che di fede è la Theotokos, la cui semplice preghiera all'Annunciazione portò salvezza al mondo: "avvenga per me secondo la Tua Parola."² Infine, la preghiera personale deve essere nello Spirito Santo se deve essere qualcosa di diverso da semplici parole umane, per quanto ben intenzionate e sinceramente pronunciate. Ecco perché tutta la preghiera cristiana ortodossa, sia in chiesa che a casa, a scuola, al lavoro o al riposo, inizia con un'invocazione dello Spirito Santo.

O Re Celeste, consolatore, spirito di Verità, che ovunque sei presente e ogni cosa ricolmi; tesoro di Beni e dispensatore di Vita; vieni e dimora in noi, purificaci da ogni macchia e salva, o Buono, le nostre anime.

Tutto il resto riguardante la preghiera si basa su queste quattro qualità: umiltà, fiducia in Dio, obbedienza e Spirito Santo. Le forme di preghiera e il modo in cui vengono offerte devono sempre essere subordinate a questi principi di controllo. Tuttavia, anche la forma e il modo della preghiera personale sono importanti.

La struttura di base della preghiera personale non è in alcun modo diversa nella forma da quella offerta nel tempio di Dio durante tutto il giorno, cioè le Ore di Preghiera, note anche come l'Orologhion o, come viene chiamata in Occidente, l'Ufficio delle Ore. L'Orologhion non abbreviato è solitamente usato integralmente solo da un monaco, ma le selezioni dello stesso costituiscono la base liturgica della preghiera personale ed è la preghiera comune per molte parrocchie. Così, il credente è in grado di pregare con maggiore facilità nella chiesa stessa quando l'assemblea si riunisce per pregare in comune. Queste selezioni per la preghiera personale possono essere raccolte privatamente da libri facilmente portabili, progettati per facilitare la preghiera durante tutta la settimana per tutti i tipi e condizioni di persone nella vita quotidiana.

Non esiste un unico formato standard, poiché una regola di preghiera dovrebbe essere benedetta dal padre, madre o sacerdote spirituale di una persona per essere adeguata alla condizione e circostanza spirituale di ciascuno. Questa benedizione si estende anche alla durata e alla frequenza di tali preghiere per evitare i due pericoli gemelli sia della pigrizia che dell'orgoglio.

Molti presumono, erroneamente, che la preghiera personale improvvisa—cioè la preghiera dal cuore, con le proprie parole—sia estranea allo stile di vita ortodosso. Tuttavia, riversare il proprio

² Luca 1:38

cuore davanti a Dio in ringraziamento, lode e supplica con le proprie parole è approvato da tutta la Tradizione cristiana in ogni luogo e tempo. Questo non è un sostituto della preghiera liturgica, come suppongono alcuni cristiani protestanti, ma piuttosto un complemento alla preghiera liturgica. Idealmente, la preghiera personale dovrebbe essere offerta al termine delle preghiere, più formalmente definite, della Chiesa e dei Santi.

Va menzionata anche la Preghiera di Gesù, la classica Preghiera del Cuore, pronunciata ovviamente dall'esattore delle tasse nella parabola menzionata: "Dio abbi pietà di me, peccatore!"³ La forma più comune ora è: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore." Questa preghiera deve essere offerta consapevolmente e intelligentemente attraverso la ripetizione nel cuore del credente, dove la mente è già discesa consapevolmente per essere in intima comunione con Dio e implorare la Sua misericordia, dal cuore, dal centro stesso del nostro essere. Non si tratta, quindi, di una sorta di 'mantra' ortodosso, ma piuttosto di una preghiera di trasformazione nella verità evangelica del perdono di Dio, di cui la preghiera stessa è un riassunto così ricco ed eloquente, concentrandosi su Cristo e sulla Sua Signoria. Ancora una volta, per la salvezza, il modo e la frequenza della recitazione dovrebbero essere una questione di guida e benedizione da parte del padre o della madre spirituale.

Infine, tutta la preghiera personale si fa in compagnia della Theotokos, dei santi e degli angeli di Dio. Le sacre icone hanno qui un loro ruolo speciale. Ogni volta che ci ritiriamo nell'angolo delle icone o entriamo in una chiesa ortodossa, ci ricordano che i santi sono con noi, trascinandoci sempre più a fondo nella preghiera personale o nel culto comune con la loro intercessione, amicizia e protezione.⁴ La preghiera cristiana non è mai, quindi, una cosa solitaria nemmeno quando uno è solo. Significa far parte di un'orchestra dello Spirito Santo tra molte anime, passate e presenti. Questi sono i nostri compagni pellegrini che ci spingono a una preghiera più profonda e a un servizio più sacrificale a Dio, il 'Filantropo', l'Amante dell'Umanità, l'Amico degli Uomini. È quindi giusto che ci uniamo nell'azione. Non dimenticare mai che la parola "liturgia" deriva dal greco *leitourgia*, che significa "servizio pubblico" o "l'opera del popolo".

³ Luca 18:13

⁴ In *preghiera con le icone* (Maryknoll, NY: 1997). Jim Forest offre una guida completa, ma facilmente comprensibile, all'iconografia e alla preghiera con le icone. Ogni icona parla in modo unico ad ogni persona; tuttavia, una guida impressionante per comprendere la composizione e il simbolismo delle singole icone è Alfredo Tradigo, *Icone e volti d'oriente*. (Mimep-Docete 2020).

Dalla preghiera all'azione

È poi attraverso la preghiera personale che ciascuno di noi si lega allo Spirito Santo, alla Chiesa e ai suoi santi nel mezzo della nostra lotta per collegare la propria vita alla volontà di Dio. Alice Meynell (1847-1922) ha catturato sia la sfida sia le ricompense della preghiera personale nei versi iniziali della sua poesia, "Alla Madre di Cristo, il Figlio dell'Uomo:"

*Anche noi (gridò qualcuno), anche noi,
noi impreparati, perplessi, freddi,
dobbiamo plasmare l'Eterno di nuovo nei nostri pensieri,
custodirlo, possederlo, avvolgerlo.
Tu con dolcezza, noi nella lotta.
È nostra passione concepirLo così,
nella mente, nei sensi, dentro la nostra casa di vita;
quel seme è racchiuso in noi.*

Quello che dice Alice Meynell è che Cristo si forma in noi, come si è formato nella Theotokos. La vita di ognuno di noi è unica; ma tutti abbiamo "portato dentro di noi" quel seme di preghiera personale. Tutto ciò che dobbiamo fare è irrigare quel seme con le lacrime del pentimento e le acque della grazia battesimale nello Spirito Santo. La fertilità è l'obiettivo di questo seme in germinazione: una vita trasformata per servire Dio. Quel seme in germinazione non raggiungerà il suo obiettivo finché la pianta non darà conforto a tutte le nazioni.

Preghiera comunitaria e liturgica con la Chiesa

La preghiera comunitaria nella Chiesa è stata fin dall'inizio esclusivamente liturgica per molti validi motivi. Tra queste potremmo menzionare:

1. La preghiera comunitaria nella Chiesa fu profondamente influenzata dall'eredità del Popolo di Dio prima dell'Incarnazione. Il culto della sinagoga e del Tempio era profondamente liturgico, si potrebbe dire esclusivamente liturgico. Lo sappiamo dalle stesse Scritture.

2. San Paolo ebbe l'opportunità di affrontare quello che io chiamo "eccesso

pneumatico" in alcuni aspetti del culto della Chiesa di Corinto, in particolare la glossolalia (cioè, la predicazione in lingue) o il discorso estatico (cioè, non liturgico); da qui il suo comandamento che "tutto sia fatto con decoro e ordine."⁵

3. Il carattere liturgico del culto della Chiesa riflette l'accumulo di saggezza spirituale da parte di tutti i santi dei secoli, evitando così le idiosincrasie di coloro che potrebbero (e in effetti lo fanno in alcuni luoghi) distorcere la fede e la pratica cristiana con le loro affermazioni auto-autenticanti e presumibilmente profetiche, ponendo così un'eccessiva attenzione al predicatore o orante.

La preghiera comunitaria non è solo liturgica ma anche olistica—cioè coinvolge l'intera comunità, la persona intera (corpo, mente e spirito) e tutti i sensi e l'intera fede della Chiesa nelle preghiere e negli inni. È ricca di Scritture, come mostra la seguente raccolta riguardo all'Eucaristia:

Le Sacre Scritture nella Divina Liturgia

Liturgia	Riferimenti alle Scritture / Inni
Apertura (dossologia) ["Benedetto è il Regno..."]	Marco 11:10; Luca 22:29-30; Matteo 28:19; Apocalisse 7:12.
Grande Litania	Filippesi 4:6-7; Salmo 51:1; Luca 18:13; Giovanni 14:27; 1 Timoteo 2:1-2; Ebrei 13:7; Salmo 109:26; Luca 1:42.
Prima Antifona ["Benedici anima mia il Signore"]	Versetti scelti dal Salmo 103..
Seconda Antifona ["Loda il Signore, o anima mia"]	Salmo 103.
Inno a Cristo Incarnato ["Unigenito Figlio..."]	Giovanni 1:1, 3:16, 17:5, 19:18; Luca 1:35; Ebrei 2:14; Matteo 8:25.
Terza Antifona ["Le Beatitudini"]	Matteo 5:3-12.
Piccola Entrata ["Venite, adoriamo..."]	Salmo 95:1-6; Apocalisse 7:11-12.
Trisagio ["Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale..."]	Isaia 6:1-5; Apocalisse 8:8.
Salmi Responsoriali	Salmi 12:7,1; 28:9,1; 29:1,1; 33:22,1; 47:6,1; 76:11,1; 104:24,1; 118:14,18.
L'Epistola	Le letture cambiano quotidianamente dalle Lettere o dagli Atti degli Apostoli.

⁵ 1 Corinzi 14:40 e 1 Corinzi 14 più in generale.

Liturgia	Riferimenti alle Scritture / Inni
Alleluia	Salmi 113:1; 135:1; 146:1; Apocalisse 19:1-6.
Il Vangelo	Le Letture cambiano quotidianamente
Il Sermone	1 Timoteo 4:13.
Inno dei Cherubini ["Noi che misticamente..."]	Colossesi 3:12; Salmo 24; Apocalisse 19:1-6.
La Grande Entrata	Salmo 43:4; Matteo 5:23-24; Ebrei 5:1.
La Pace ["Pace a tutti..."]	Giovanni 20:9,21,26; 1 Giovanni 4:7; 1 Pietro 3:8; Filippesi 2:2.
Il Bacio della Pace ["Cristo è in mezzo a noi..."]	Luca 7:45; 1 Corinzi 16:20; 2 Corinzi 13:12; 1 Tessalonicesi 5:26; 1 Pietro 5:14.
Il Canone Eucaristico ["Lasciateci stare in piedi rettamente..."]	Levitico 3:1; Ebrei 13:14-15; Osea 6:6; Salmo 49:19; Matteo 9:13; 2 Corinzi 13:14; 2 Timoteo 4:22; Lamentazioni 3:41.
La Preghiera Eucaristica ["Santo, Santo, Santo..." attraverso la Consacrazione]	Isaia 6:3; Marco 11:10; Matteo 21:9; 1 Corinzi 11:23-24; Matteo 26:26-28; Giovanni 6:51; Luca 22:20; Marco 14:23-24; Corinzi 29: 14, 16; Romani 21:1.
Inno alla Madre di Dio ["È veramente degno..."]	Luca 1:28, 42, 48.
Le preghiere eucaristiche conclusive	2 Maccabei 12:44-45; 1 Timoteo 2:2; 2 Timoteo 2:15; Romani 15:6; Tito 2:13; Apocalisse 22:21.
Litania prima della Preghiera del Signore	Efesini 5:2; Filippesi 4:18; 1 Pietro 3:15; 2 Corinzi 5:10; Efesini 4:13; Filippesi 2:1.
La Preghiera del Signore - [Il Padre Nostro]	Matteo 6:9-13; Corinzi 29:11.
L'Elevazione dei Santi Doni ["Le cose Sante ai Santi"]	Levitico 11:44; Filippesi 2:10-11.
Inno della Comunione ["Lodate il Signore..."]	Salmo 148:1.
L'Eucaristia	1 Corinzi 11:27-29; Matteo 16:16, 1 Timoteo 1:15; Marco 14:45; Luca 23:42-43; Isaia 6:7; 1 Timoteo 1:14; Giacomo 4:8; Salmo 118; 26:27; Salmo 34:8; 1 Pietro 1:19; Giovanni 6:32-35, 48-58; Salmo 116:13; Salmo 28:9.
Inni dopo la Santa Comunione ["Abbiamo ricevuto la vera Luce..."]	Giovanni 1:9; Apocalisse 3:14; Salmo 71:8; 1 Cronache 16:9; Efesini 3:9.
Litania dopo la Comunione	Giudici 18:6; Colossesi 3:17; Marco 11:9.

Liturgia	Riferimenti alle Scritture / Inni
Preghiera dietro l'Ambone ["O Signore, che benedici coloro che..."]	Genesi 12:3; Salmo 28:9; Salmo 26:8; Salmo 138:81, 1 Timoteo 2:2; Giacomo 1:17.
"Sia benedetto il nome del Signore, da ora e per sempre!"	Salmo 113:2.
"La benedizione del Signore..."	Salmo 129:8; 2 Corinzi 13:14.
Il Congedo	1 Timoteo 1:1.

Compilato da V. Rev. John J. Matusiak, St. Joseph Russian Orthodox Church, OCA, Wheaton, IL

Come pregare la Liturgia

Alla luce di questo contenuto incredibilmente ricco, il ricercatore potrebbe chiedersi: "Come, praticamente parlando, pregano i fedeli nella Liturgia?". Questa è un'ottima domanda, ma riguarda concetti e pratiche oggi piuttosto sconosciute a chi non è credente, soprattutto a chi ha un modo di pensare protestante. È così che Padre Thomas Hopko descrive il processo e l'esperienza della preghiera liturgica, che è, come suggerisce lui, "pregare con la Chiesa".

Praticamente ciò significa che chi partecipa alla preghiera liturgica deve mettere tutto il suo essere, tutta la mente e il cuore, in ogni preghiera, richiesta e azione liturgica, facendole vivere in sé stesso. Se ciascuno fa questo, allora le esclamazioni liturgiche diventano genuine e vere, e l'intera assemblea come un solo corpo glorificherà Dio con 'una sola bocca, una sola mente e un solo cuore.'"⁶

Ciò che Padre Thomas Hopko solleva qui è la necessità molto pratica di insegnare ai neofiti le parole che gli altri pregano; tuttavia, tutti noi possiamo essere profondamente influenzati dalla sfida di mettere tutta la nostra mente e il cuore in ogni preghiera, richiesta e azione liturgica, per farle prendere vita dentro di noi.

Non c'è, quindi, un momento nei servizi ortodossi in cui il popolo 'inizia a pregare', per così dire. Tutto ciò che viene detto e ogni silenzio dovrebbe essere incorporato nella preghiera di ciascuno. Attraverso questa immersione continua nel culto della Chiesa, verbale e non verbale, con le sue profonde fondamenta scritturali, un cristiano massimizza le sue opportunità di conformarsi più strettamente a Cristo, che è la Nuova Creazione di un'umanità rinnovata in ciascuna persona dallo

⁶ Padre Thomas Hopko, *La fede ortodossa: spiritualità, preghiera liturgica* (New York: OCA Dep't of Religious Education, Vol. IV, 1976), p.139.

Spirito Santo. Il culto diventa quindi veramente trasformativo. Il flusso e riflusso tra questi aspetti personali e comunitari della preghiera cristiana ortodossa irriga e porta nuova vita anche alle anime più secche e dure, ma solo SE c'è un'apertura allo Spirito Santo che opera nel corpo di Cristo, che è la Chiesa. Inoltre, questa comprensione della preghiera ortodossa presuppone che ogni cristiano ortodosso in ogni Chiesa ortodossa comprenda ogni parola di ogni preghiera. Questa è la preghiera cristiana ortodossa, come proclamò Herbert:

...gentilezza, pace, gioia, amore e beatitudine, la Manna sublime, la gioia dei migliori, il paradiso abituale, l'uomo ben vestito...

Partecipare sia alla preghiera personale che liturgica è una sfida, ma la preghiera è una necessità nella vita di tutti noi, come conferma Alice Meynell chiudendo la sua poesia, "Alla Madre di Cristo, il Figlio dell'Uomo":

*Dobbiamo far emergere nostro Figlio
Dal difficile linguaggio della Natura ambigua,
Accogliere nell'oscurità quel Risplendente,
Il più vicino possibile alla nostra portata.
Non ci riposeremo mai
Da questo nostro compito. Un'ora è sufficiente per te,
Tu innocente! Egli dimora nel petto
Della nostra umanità.*

Una risorsa eccellente per esplorare più a fondo la preghiera cristiana ortodossa si trova [qui](#)⁷. Per quanto riguarda la Preghiera di Gesù, vi rimandiamo a un'eccellente conferenza di Sua Eminenza il Metropolita Kallistos Ware basata sul suo libro "Il Potere del Nome" - [qui](#).⁸

⁷ <http://www.orthodoxprayer.org/>

⁸ <https://youtu.be/d1-lBqTodZ0>

Omiletica

Riassunto

La lezione di "Omiletica" esplora l'arte e la scienza della comunicazione efficace, specialmente nel contesto della predicazione e dell'insegnamento. Sottolinea che la comunicazione non consiste solo nel trasmettere informazioni, ma anche nell'assicurarsi che il destinatario comprenda davvero il messaggio, il che richiede un ascolto attento e una chiara comunicazione. Tracciando parallelismi con la storia biblica della torre di Babele, mette in evidenza i pericoli di una cattiva comunicazione e sottolinea la necessità di stabilire, pianificare e valutare gli obiettivi nella predicazione. La sezione discute anche l'importanza di unire le capacità di amare e di comunicare, suggerendo che la vera comunicazione inizi dall'ascolto - sia degli altri che di Dio - piuttosto che semplicemente proiettare le proprie idee. Inoltre, scompone la comunicazione in tre componenti: parole, tono di voce e linguaggio del corpo, sostenendo la necessità di pratica consapevole in tutti e tre. Tecniche come la Tecnica Alexander sono raccomandate per migliorare la consapevolezza e l'efficienza corporea, in quanto un'omiletica efficace è sia una competenza che un'arte sviluppata attraverso la pratica consapevole e la consapevolezza di sé.

18b: L'Arte e la Scienza della Comunicazione

La comunicazione è stata definita in modo conciso come "la trasmissione di informazioni, idee, ecc." (Dizionario Chambers del XXI secolo). Tuttavia, è utile aggiungere un'ulteriore sfida: "La comunicazione richiede un mittente, un messaggio e un destinatario previsto ... Inoltre, "il processo di comunicazione è completo [solo] una volta che il destinatario ha compreso il mittente." (Fonte: "Communication"⁹).

Riflettere sul processo comunicativo porta a un'intuizione chiave: se vuoi comprendere un messaggio, devi imparare ad ascoltare chi lo invia. Altrimenti, invece di una comunicazione, sentirai solo confusione rumorosa. Purtroppo, come la torre di Babele (Genesi 11:1-9), gran parte della predicazione e dell'insegnamento odierni crolla perché abbiamo perso la capacità di comunicare. Gerard M. Bray del Dipartimento di Ingegneria Elettrica dell'Università di Edimburgo ha ragione a ricordarci che, per evitare un tale collasso, dobbiamo di: (1) stabilire e chiarire un obiettivo; (2) pianificare come raggiungere tale obiettivo; e (3) verificare successivamente se abbiamo raggiunto

⁹ <http://en.wikipedia.org/wiki/Communication>

tale obiettivo. (Fonte: "La conversazione come comunicazione" p.8¹⁰).

Unendo la capacità di amare e la capacità di comunicare

La lezione 2 di questa serie di conferenze sulla predicazione e l'insegnamento pone un obiettivo esplicito per l'insegnante, il predicatore e l'ascoltatore: diventare uno con Dio. Nel pianificare come raggiungere questo obiettivo cerchiamo di unire due attributi di Dio—"la capacità di amare e la capacità di comunicare."¹¹ Come può ciascuno di noi aumentare la propria capacità di amare Dio, di amare gli altri, di amare l'intera creazione? Domanda difficile. Forse parte della risposta è semplicemente imparare a comunicare meglio, imparare a tendere la mano all'altra persona, alla nuova situazione, alla sfida inaspettata, senza metterci al centro, ma concentrandoci sinceramente sull'altra persona, sulla nuova sfida.

La comunicazione migliore spesso inizia nel nostro silenzio, nell'attesa che l'altra persona o Dio comunichi, piuttosto che presumere che solo noi possediamo la perla della saggezza che porterà amore e speranza in una situazione. Se proiettiamo sempre le nostre vite e idee sugli altri, loro non sperimenteranno lo spazio per pensare, sentire e crescere per conto proprio. Pertanto, nel preparare la nostra predicazione e insegnamento dobbiamo ascoltare Dio.¹² Nel valutare la nostra predicazione e il nostro insegnamento, dobbiamo diventare consapevoli di come parliamo e ci relazioniamo con gli altri, così come ci relazioniamo con Dio.

L'arte della comunicazione

Un'arte è stata definita come "una competenza, specialmente una acquisita attraverso la pratica." Ma cosa bisogna praticare esattamente? È utile sapere che il processo di comunicazione può essere suddiviso in tre componenti: (1) la parola scritta (o parlata) — 17%; (2) il tono di voce— 34%; e (3) linguaggio del corpo—49% (Fonte: Sean Rasmussen, "Mastering the Art of Communication"¹³). Quando predichiamo e insegniamo, tutti e tre questi componenti sono operativi. Gran parte della nostra preparazione sia per l'insegnamento che per la predicazione si

¹⁰ www.see.ed.ac.uk/~gerard/Management/art7.html

¹¹ Jaroslav Pelikan, "Scrivere come mezzo di grazia," pp. 123-124, William Zinsser [a cura di], *Andare sulla fede: scrivere come ricerca spirituale* [New York: Marlowe, 1999] pp. 121-136

¹² I commenti di Gary Noesner sull'arte della conversazione sono altrettanto rilevanti per l'arte della comunicazione: "Ascoltare attentamente e rispondere bene è la perfezione più alta che possiamo ottenere nell'arte della conversazione" (*Stalling for Time: My life as an FBI Hostage Negotiator* [New York: Random House, 2010], p. 63).

¹³ www.seanrasmussen.com/attitude/mastering-the-art-of-communication

concentra sulla parola scritta; tuttavia, dobbiamo anche imparare a migliorare il tono della voce e il linguaggio del corpo.

Un esercizio utile è la Tecnica Alexander, sviluppata dall'attore australiano F. Matthias Alexander (1869-1955) che insegnava che "la maggior parte di noi deve reimparare, molto consapevolmente, a usare il proprio corpo in modo più efficiente durante le attività della vita quotidiana."¹⁴ Nel mezzo di una dolorosa esperienza di perdita della voce, Alexander si rese conto che doveva cambiare la coordinazione testa/collo ("lascia libero il collo"), e quindi "l'uso scorretto del resto del corpo si ridusse notevolmente" (p. 21). Questa consapevolezza del movimento e della posizione del corpo (nota come kinestesia) non è semplicemente una forma di esercizio, ma un tentativo di usare il buon senso e la sperimentazione per riprendere il controllo del proprio corpo attraverso un processo in cinque fasi: (1) Pausa – Fermati dove sei e aspetta; (2) Osserva – Sii consapevole, senza apportare modifiche; (3) Inibisci – Di "No". Evita di impegnarti in un'abitudine che di solito ti spinge verso un pensiero/un'azione. (4) Dirigi – Formula un pensiero chiaro di ciò che vuoi. È un pensiero, non un'azione; e (5) Permetti – Lascia che il tuo corpo risponda come è stato progettato, senza imporre le tue abitudini, le tue idee sbagliate o le tue precondizioni."¹⁵

È importante notare che la Tecnica Alexander è semplicemente un mezzo per diventare consapevoli di come si usa il proprio corpo e non ha nulla a che fare con le filosofie New Age o prospettive pseudo-scientifiche. Tuttavia, per dedicarsi efficacemente all'arte della comunicazione ci si preoccupa non solo del corpo e della mente, ma anche dello spirito, con l'obiettivo di essere una persona calma e amorevole che prega e adora Dio senza proiettare paura o confusione sugli altri. Per questo motivo, per migliorare le proprie capacità comunicative, potrebbe essere utile rivedere la Lezione 72, Guarigione e Liberazione, poiché l'arte della comunicazione riguarda la persona nella sua interezza.¹⁶

La scienza della comunicazione

La scienza moderna della comunicazione è iniziata con il lavoro di Claude Shannon e Warren

¹⁴ Jonathan Drake, *Conoscenza del Corpo: Una guida pratica all'uso della Tecnica Alexander nella vita quotidiana* [Londra: Thorsons/HarperCollins, 1991], p. 10

¹⁵ Nancy Heisel Dawley, *Lezioni guidate: per studenti della tecnica Alexander*, "Definizione dei termini," *Cincinnati, OH: FourWinds Academy Press, 2001

¹⁶ In uno studio sull'integrazione tra medicina e spiritualità, John T. Chirban (a cura di), *Holistic Healing in Byzantium* (Brookline, MA: Holy Cross Orthodox Press, 2010), Jaroslav Pelikan e Maria Evangeliatou hanno illustrato come la guarigione si relazioni alla persona intera, sia corpo che anima, pp. xiii, 173-242.

Weaver per i Bell Laboratories, esposto nel loro libro *The Mathematical Theory of Communication* (Urbana, IL: University of Illinois Press, 1949). Questo tentativo di quantificare l'informazione è diventato una teoria dell'informazione che analizza l'efficienza dei canali di comunicazione, come ramo della matematica applicata e dell'ingegneria elettrica (vedi "Teoria dell'informazione")¹⁷. Inoltre, una descrizione così precisa delle informazioni è sempre più di interesse per i non scienziati, soprattutto per i non scienziati nell'analizzare il mondo non solo in termini di materia ed energia, ma anche di informazione.¹⁸

Nel contesto della predicazione e dell'insegnamento, sono rilevanti due tipi di comunicazione:

1. Testi e discorsi esplicativi che trasmettono informazioni o idee esistenti; e 2. Testi e discorsi in cui il percorso da intraprendere "si rivelerà da sé se stesso" nel bel mezzo di "un viaggio di scoperta".¹⁹

Nella scrittura e nel discorso esplicativo "iniziate con una parola:"

Pensa! Chiediti: 'Cosa voglio dire?' Allora prova a dirlo. Allora chiediti: 'L'ho detto?'" e continua a interrogarti: "Cosa devo dire adesso? ... Potrebbe derivare logicamente da ciò che ho appena detto o scritto? Mi porterà anche logicamente nella direzione in cui voglio arrivare? ... Se ti costringi a pensare chiaramente, parlerai e scriverai chiaramente. È così semplice. (Zinsser, p. 56)

La scrittura e l'oratoria esplorative "non richiedono tale conoscenza, nessuna decisione preventiva su quale strada prendere", perché non si parte con un obiettivo specifico, ma piuttosto con la determinazione di esplorare, diretti verso una destinazione sconosciuta (Zinsser, p. 57).²⁰ Si prega e si chiede allo Spirito Santo di essere la guida verso l'idea e la destinazione che siano migliori per questo particolare pubblico in questo momento particolare. Spesso aiuta "fare un salto di corsa" — cioè leggere e riflettere su ciò che si è appena formulato alla ricerca della prossima idea rilevante. Le idee, le storie e le riflessioni risultanti possono assumere "molteplici forme" e spesso portare a "luoghi dove meno te lo aspetti che si trovi" (Zinsser, p. 10). L'obiettivo è che l'insegnante, il

¹⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Information_theory

¹⁸ Questo tema è stato chiaramente riassunto da William Zinsser alle pp. 58-61 di *Writing to Learn* (New York: Harper & Row, 1989), citando Jeremy Campbell, *Grammatical Man: Information, Entropy, Language, and Life* (New York: Simon & Schuster, 1982). In *Information and the Nature of Reality: From Physics to Metaphysics* (Cambridge: Cambridge University Press, 2010), Paul Davies e Niels Henrik Gregerson (a cura di) hanno illustrato la teoria dell'informazione in una narrazione storica di "lottare con il tema di Dio come ultima teoria informativa e strutturante dell'universo." Vedi anche James Gleick, *The Information: A History, A Theory, A Flood* (Londra: Fourth Estate, 2011).

¹⁹ William Zinsser, *Writing to Learn* (New York: Harper & Row, 1989), p. 56.

²⁰ Va notato che Zinsser rifletteva esclusivamente sulla scrittura; tuttavia, le sue idee sono state applicate qui anche al parlato, specialmente in un contesto spirituale.

predicatore e gli ascoltatori "acquisiscano saggezza" (Zinsser, p. 26); Tuttavia, è una saggezza che emerge dalla preghiera e dalla riflessione e che spesso sorprenderà tanto l'insegnante o il predicatore quanto gli studenti. Nel mezzo di questo "viaggio di scoperta" è essenziale "imporre una forma narrativa a una massa ingombrante di materiale" (Zinsser, p. 30); In altre parole, anche se a volte la destinazione finale è inizialmente sconosciuta, il viaggio verso quella destinazione deve essere una storia—una narrazione, che abbia senso.

Il tuo insegnamento e la tua predicazione sono efficaci? Come puoi saperlo?

Guidata da un angelo nel deserto lungo la strada da Gerusalemme a Gaza, l'apostolo Filippo raggiunse il carro di un illustre amministratore etiope, probabilmente un proselita (cioè convertito) all'ebraismo, che stava leggendo il libro del profeta Isaia. Filippo rivolse a questo "eunuco, un alto funzionario" la domanda che ogni predicatore e insegnante si trova ad affrontare: "Capisci quello che leggi?" (Atti 8:26-40). L'etiope rispose con una domanda: "Come posso capire se qualcuno non mi dà un'istruzione?" Perciò, Filippo inizia a spiegare e interpretare il passo biblico finché l'etiope non cerca l'esperienza trasformativa del battesimo, a cui Filippo acconsente, perché Filippo è convinto che il suo insegnamento e la sua predicazione siano stati effettivamente efficaci nel portare la fede che "Gesù Cristo è il Figlio di Dio" nel cuore dell'etiope.

Questa è ermeneutica "radicata nell'esperienza vissuta", legata all'autorità delle Scritture e alla necessità di porre e rispondere alle domande.²¹²¹ Mentre San Filippo istruiva l'eminente proselita ebreo etiope, San Luca istruì l'eminente gentile Teofilo; Entrambi gli apostoli riconobbero la necessità di proseguire con l'insegnamento iniziale affinché i loro ascoltatori potessero "conoscere la certezza degli insegnamenti ricevuti" (Luca 1:4; Pelikan, p. 118). Per l'insegnante e lo studente, indipendentemente dalla cultura o dal contesto storico, l'apprendimento è un processo graduale per raggiungere una maggiore comprensione. Qualsiasi ricerca di responsabilità nella valutazione e nel miglioramento del processo di apprendimento deve iniziare con la consapevolezza che l'apprendimento è un processo dinamico e personale che procede a velocità e modi differenti con individui diversi con capacità intellettuali ed emotive differenti.

Come riflette Jane Vella in *Imparare ad ascoltare, imparare a insegnare: Il potere del dialogo nell'educazione degli adulti*, la responsabilità è reciproca, coinvolgendo sia l'insegnante che gli

²¹ Vedi Jaroslav Pelikan, *Atti* (Londra: SCM Press, 2006), pp. 114-116; e Pierre Bühler, "ermeneutica" in *The Oxford Companion to Christian Thought* (Oxford: Oxford University Press, 2000), pp. 295-297.

studenti: ciò che è stato proposto di essere insegnato deve essere insegnato; ciò che doveva essere imparato deve essere imparato. Il raggiungimento della responsabilità sarà possibile solo con *la praxis*, una parola greca che significa "azione con riflessione." La descrizione della *praxis* di Vella offre un quadro per insegnanti e studenti per migliorare la loro comprensione:

Tra gli educatori c'è quasi un consenso unanime sul fatto che l'attività sia il modo in cui gli adulti apprendono qualsiasi cosa: concetti, abilità o attitudini. La prassi è attività con intrinseca riflessione. È una splendida danza di forme di apprendimento induttive e deduttive...

*L'apprendimento induttivo procede dal particolare al generale, mentre l'apprendimento deduttivo procede da un principio generale a una situazione specifica. La prassi può essere utilizzata nell'insegnamento di conoscenze, abilità e atteggiamenti, in quanto gli studenti mettono in pratica le nuove conoscenze, esercitano le nuove abilità e attitudini e poi riflettono su ciò che hanno appena fatto.*²²

Vella ha ragione a sottolineare che "la nostra consapevolezza dell'importanza della responsabilità influisce [cioè, aumenta] la nostra stessa energia nel rapporto apprendimento-insegnamento. Ascoltiamo studenti con orecchie più finemente sintonizzate" (p. 35).

Da un lato, l'enfasi sulla ricerca della comprensione e della responsabilità attraverso la pratica sembra piuttosto diversa dalla più antica enfasi sull'apprendimento mnemonico, specialmente in un contesto catechetico. Tuttavia, san Cirillo di Gerusalemme disse ai suoi catecumeni nel V secolo:

*Voglio che tutti voi ricordiate questo riassunto [della confessione cristiana] con queste stesse parole quando ve lo reciterò, e che lo recitate in voi stessi con ogni interesse, non scrivendolo su tavolette, ma incidendolo nei vostri cuori.*²³

L'impegno di San Cirillo nell'utilizzare la memoria per imprimere un concetto appena appreso "nel cuore" degli studenti è caratterizzato da un forte senso di prassi, nonché da una responsabilità reciproca tra insegnanti e alunni.

Conclusione: predica e insegna perché sei stato chiamato da Dio

Le riflessioni di William Zinsser sull'agonia di essere insegnante di scrittura si applicano anche a

²² Vella (San Francisco: Jossey-Bass, 2002), pp. 172, 14-15, 213-223.

²³ Citato da Pelikan, *Atti*, p. 117.

essere predicatore e insegnante: perché qualcuno sano di mente dovrebbe voler essere predicatore o insegnante?

In genere non sono nel pieno delle loro facoltà mentali. Svolgono una professione a carattere sociale, non più sana, in termini di impiego di tempo ed energie, di quella dell'assistente sociale, dell'educatore di asilo nido o dell'infermiere. Ogni volta che li sento parlare del loro lavoro, ho la sensazione che poche forme di insegnamento siano così sacramentali; il ministero [del predicatore o dell'insegnante] non consiste solo nelle parole, ma nella persona che le ha scritte (p. 48).

Predicatori e insegnanti cristiani condividono un impegno verso la Parola Stessa, Gesù Cristo.

Come cristiani ortodossi, il nostro mandato ci è stato affidato da Cristo nel capitolo finale del Vangelo di Marco: "Andate in tutto il mondo e predicate il vangelo a ogni creatura (o "a tutta la creazione", dipende dalle traduzioni) (Marco 16:15). E quando San Paolo pose la domanda su come le persone "ascolteranno senza che nessuno predichi loro" e chi esattamente dovrebbe predicare, la sua risposta in Romani fu inequivocabile: perché "sono stati mandati" e hanno compreso che "la fede viene dall'ascolto, e l'ascolto viene dalla parola di Cristo" (Romani 10:14-17). Per quanto riguarda esattamente ciò che predichiamo, San Paolo era altrettanto inequivocabile: "noi invece annunciamo Cristo crocifisso: scandalo per i Giudei e stoltezza per i pagani; ma per coloro che sono chiamati, sia Giudei che Greci, Cristo è potenza di Dio e sapienza di Dio." (1 Corinzi 1:23-24). Come San Paolo riconobbe nelle sue lettere a San Timoteo, l'atto di predicare è una sfida—"annuncia la Parola, insisti al momento opportuno e non opportuno, ammonisci, rimprovera, esorta con ogni magnanimità e insegnamento. " (2 Timoteo 4:2). Tuttavia, è una sfida che possiamo, con l'aiuto di Dio, affrontare.

Nella predicazione, insegniamo. Ma prima di insegnare agli altri, chiediamo prima: "Signore, insegnaci a pregare..." (Luca 11:1); e solo allora è possibile "non preoccuparsi di come o cosa si deve dire...perché lo Spirito Santo vi insegnerà in quell'ora stessa ciò che dovete dire" (Luca 12:11-12). Questa non è una promessa solo quando le nostre vite sono in pericolo, ma per sempre, perché Cristo ci dice che "il Paràclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto." (Giovanni 14:26). Allora, e solo allora, quando predicheremo e insegneremo nello Spirito Santo, quando non ci affidiamo ai nostri ricordi errati o alla nostra esitante erudizione, potremo insegnare come fece Gesù, come "colui che ha autorità"; e coloro che ci ascoltano a volte potrebbero essere "stupiti" non da noi, ma dall'insegnamento di Gesù Cristo (Matteo 7:28-29).

Può succedere a ciascuno di noi. Possiamo imparare a predicare e insegnare, mentre preghiamo e ci aiutiamo a vicenda. Un proverbio cinese è un buon punto di partenza: "Chi dice che non si può fare non dovrebbe interrompere chi lo sta facendo."