

La preghiera  
nelle principali  
religioni del mondo



a cura di Sergio Bocchini

# La preghiera nell'induismo



# OM, la sillaba sacra

*OM!*

*Questa sillaba è tutto*

*ciò che fu,*

*ciò che è,*

*ciò che sarà.*



# Tutto è Brahman

"Tutti gli esseri animati e inanimati di cui è composto l'universo, che ha la forma di un cerchio ininterrotto, sono permeati dal Brahman che è al di là di questi. Mi chino a questa suprema realtà"

(Skanda Purāna)



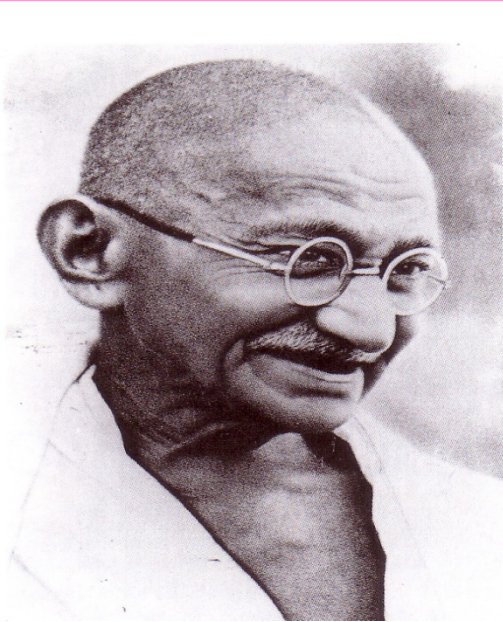
ॐ अक्षण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन ब्रह्मचरम् ।  
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरुवे नमः ॥८५॥

OM

*Tutti gli esseri animati e inanimati di cui è composto  
l'universo, che ha la forma di un cerchio ininterrotto,  
sono permeati dal Brahman che è al di là di questi.  
Mi inchino a questa suprema realtà*

SKANDA PURĀNA

# La preghiera non è un passatempo



“La preghiera è la chiave che apre la porta del mattino e chiude la porta della sera. Non c'è pace senza la grazia di Dio e non c'è grazia di Dio senza preghiera. Ecco perché chiedo a tutti voi di seguire la consuetudine della preghiera.

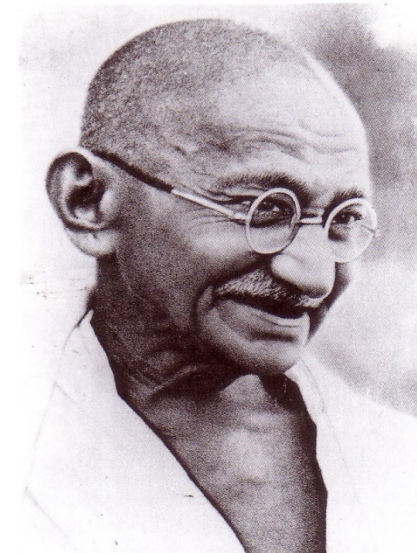
La preghiera non è il passatempo ozioso di una vecchietta. Compresa nel suo vero valore e ben impiegata, essa è il più potente mezzo di azione”.



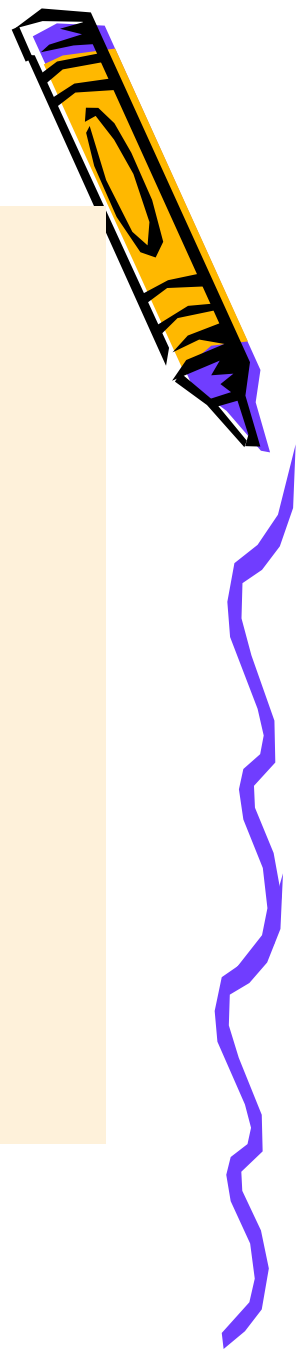
# La preghiera ci lega a Dio

“Senza dubbio la preghiera richiede una viva fede in Dio. La preghiera vuota è come un suono di tromba, o un rumore di cembali. Deve venire dal cuore. La preghiera che viene dal cuore ci distende, ci dà il senso della nostra misura, ci indica con chiarezza qual è il prossimo passo da fare.

Nella vita possiamo perdere molte cose, ma non la preghiera che ci lega in cooperazione a Dio e agli altri”. (Gandhi)



# La preghiera nel Buddhismo





# Non si può parlare di preghiera in senso stretto

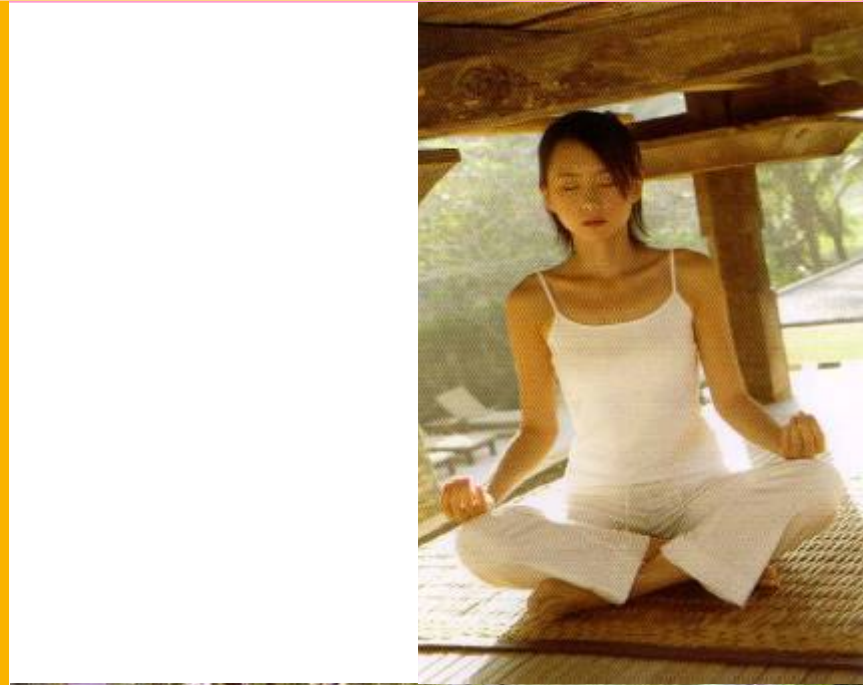
Non si può parlare di preghiera (almeno come relazione con Dio) nel buddhismo ortodosso: il Buddha non è un Dio e non viene posto il problema dell'esistenza o meno di un Dio. Ma ci sono forme di religiosità popolare in cui si venerano le statue del Buddha o i monaci stessi.





# Preghiera come meditazione

Se invece con il termine "preghiera" intendiamo la capacità di concentrazione, di meditazione profonda, l'attenzione e lo sviluppo del proprio mondo interiore, il fare silenzio dentro e fuori noi... allora il buddhismo ha veramente molto da insegnarci.



# L'ideale buddhista

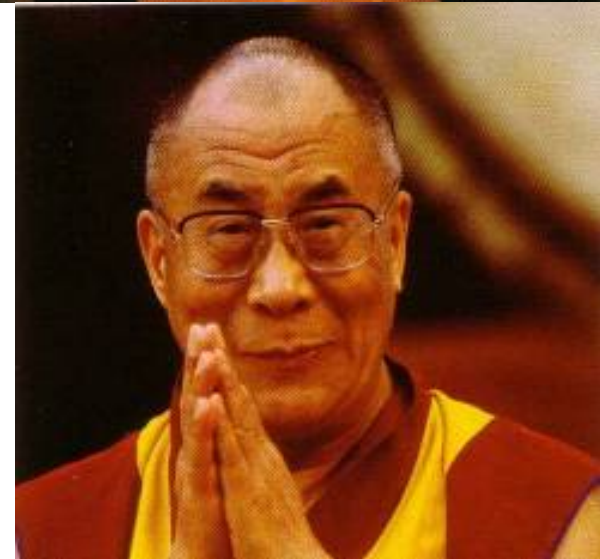
“Non compiere alcuna specie di male, darsi alle buone azioni, purificare la mente, questo è l'insegnamento del Buddha”  
(Dhammapada 183)



# Buddhismo tibetano

"Om mani padme hum"  
(= Salute al gioiello nel loto)

Questa invocazione,  
tipica del buddhismo  
tibetano, è il "mantra  
della folgore che squarcia  
le tenebre".





# Mantra

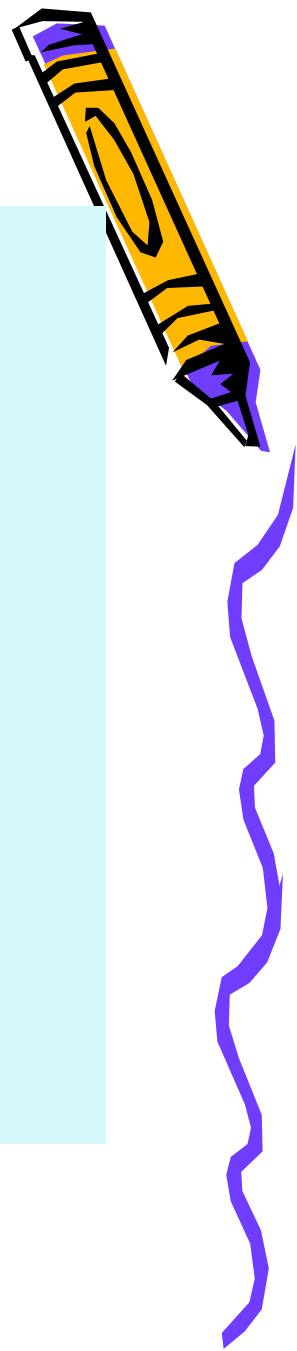
Cos'è il mantra?

Una formula rituale tipica delle religioni orientali, recitata innumerevoli volte.

"E' la vibrazione sonora e spirituale che ha l'effetto di liberare l'essere purificando la mente da ogni contaminazione materiale"



# La preghiera nell'ebraismo



# Pregare è benedire e ringraziare

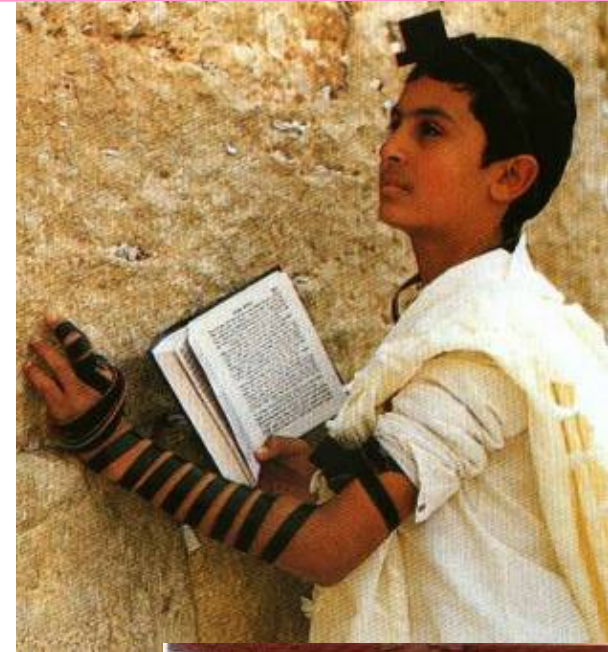
La preghiera per l'ebraismo - sia quella pubblica che quella individuale - è molto importante, soprattutto come forma di benedizione e ringraziamento al Signore... tanto che l'ebreo praticante arriva a benedire D-o cento volte al giorno! Il popolo d'Israele è stato definito "il popolo della preghiera".





# Le grandi preghiere ebraiche

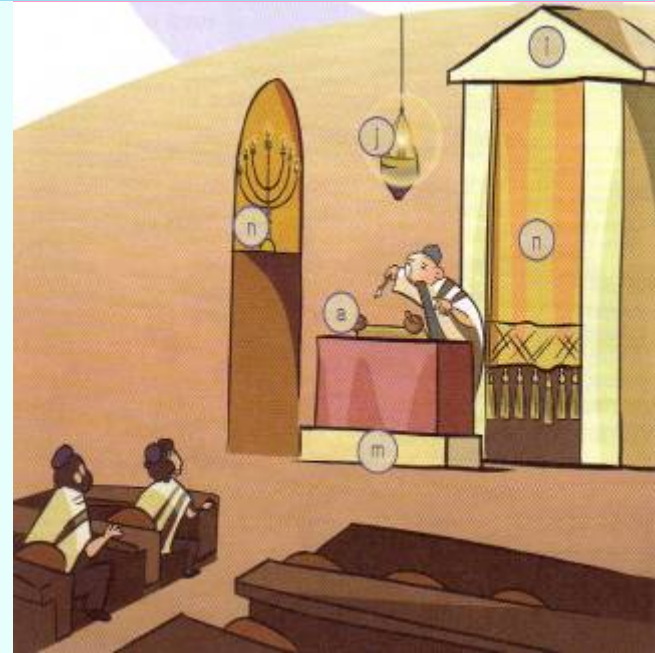
La preghiera più importante è lo **SHEMA' ISRAEL**, "Ascolta, Israele" (Dt 6,4-9: "Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, unico è il Signore. Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore. Li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti troverai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte").



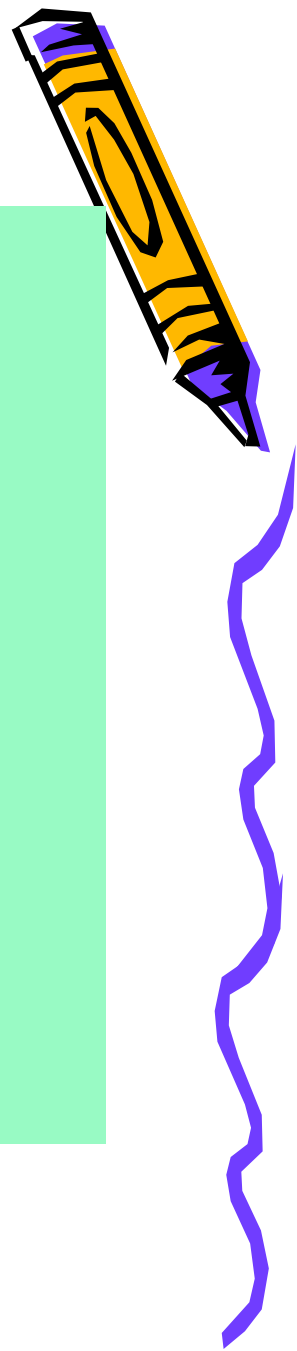
# IL QADDISH

Un' altra preghiera importante è quella del **QADDISH**, che esalta e canta il nome di Dio. Inizia così:  
" Il suo grande Nome sia magnificato e santificato, amen".

Con questa preghiera gli ebrei esprimono il desiderio che sia stabilito il regno di Dio sulla terra ed è facile intuire che il Quaddish è all'origine del "Padre Nostro", la preghiera di Gesù.



# La preghiera nell'islam



# Pregare è adorare Dio

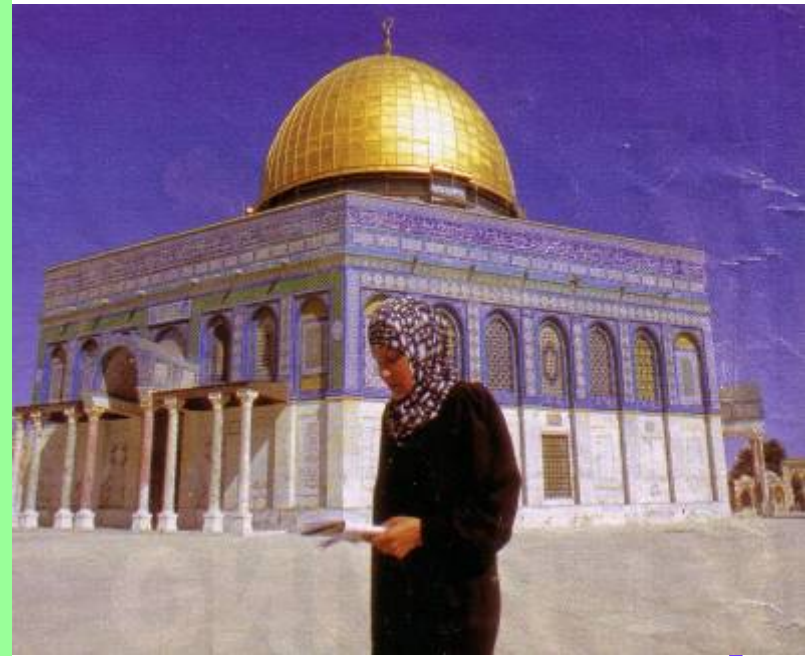
Per l'Islam la preghiera(2° pilastro) è prima di tutto un atto di adorazione e di sottomissione, solo in un secondo tempo è un modo per ricorrere a Dio (Allah) e chiedere la sua intercessione.





# La salāh

La preghiera (**salāh**) scandisce non solo la giornata del credente, ma la sua stessa vita. Al bambino che nasce, come al morente, vengono bisbigliate preghiere tratte dal Corano.



## Cinque volte al giorno

Ogni musulmano che ha raggiunto la maggiore età ed è sano di mente, è tenuto all'osservanza della preghiera cinque volte al giorno, così come prescritto dal Corano.

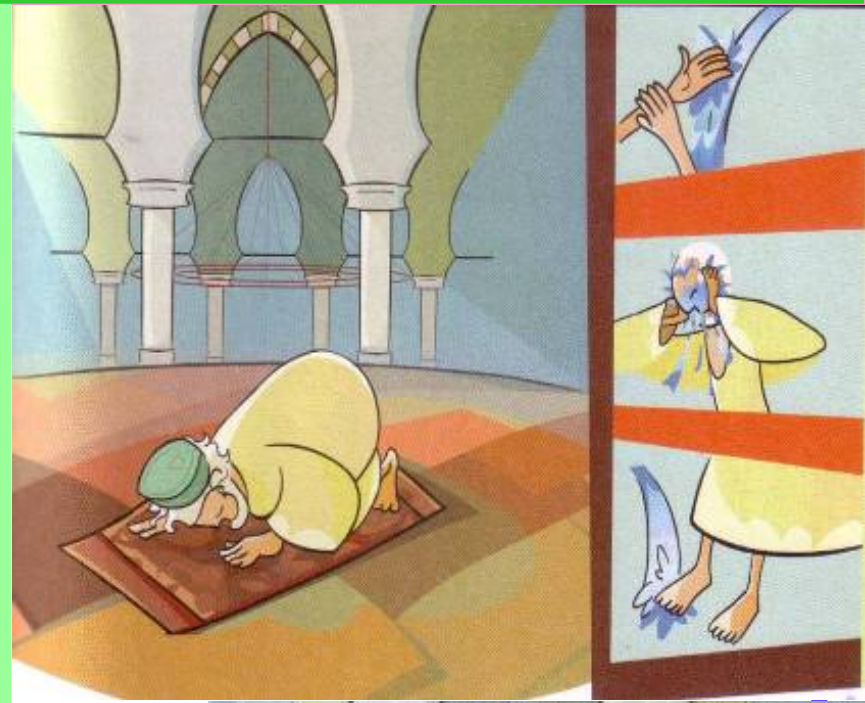




# Il luogo della preghiera

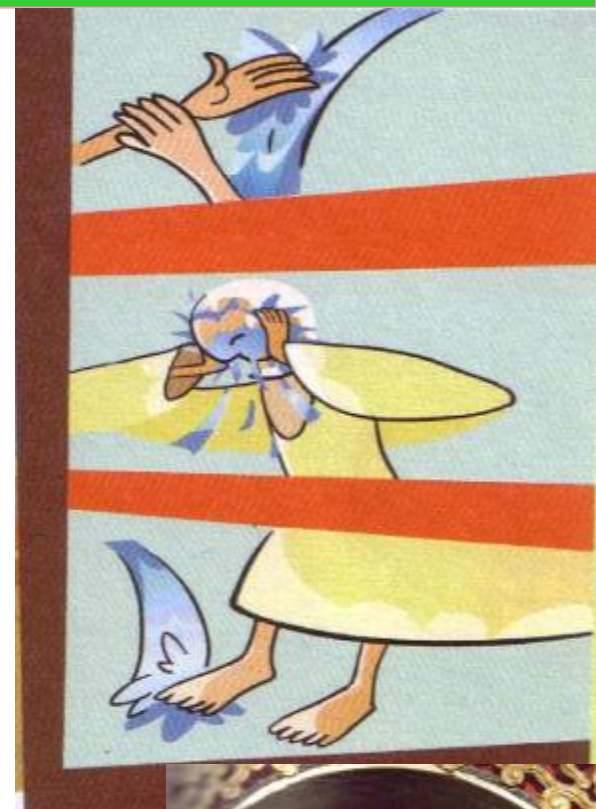
Il luogo della preghiera è la **moschea**, ma si può pregare anche in qualsiasi altro posto puro, orientandosi verso **La Mecca**.

La moschea è il luogo dove si prega e si medita, ma anche si discute e si studia.



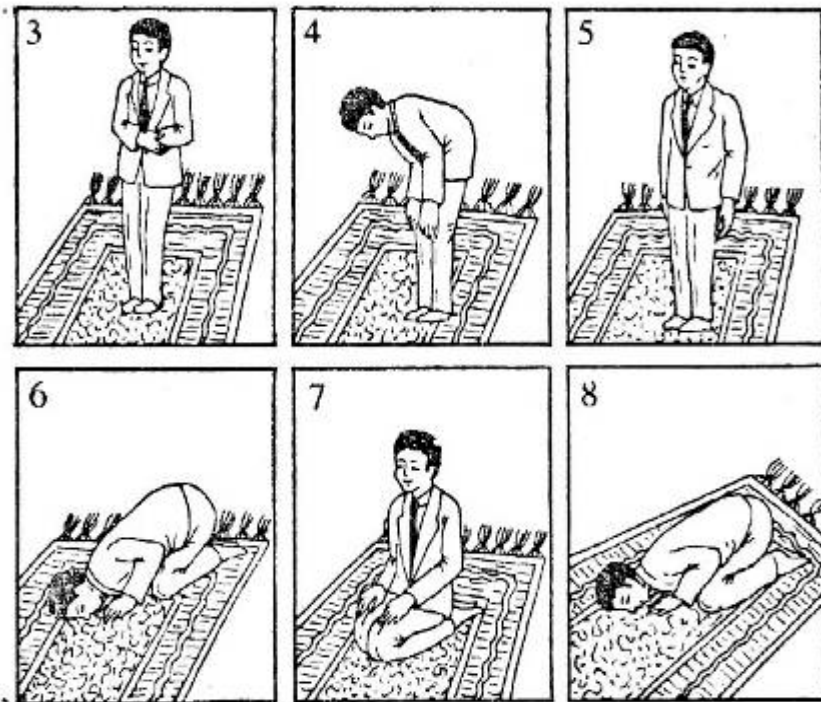
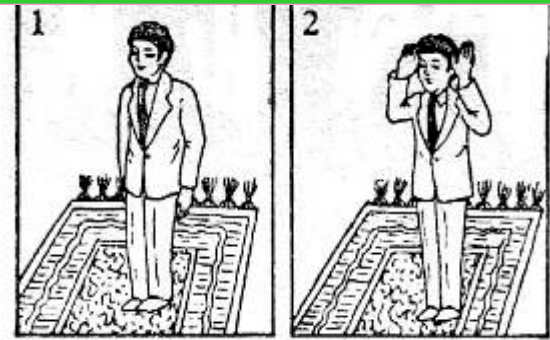
## Come pregare?

Prima della preghiera bisogna fare le **abluzioni**, i lavaggi rituali alle **mani**, alla **faccia**, alle **braccia** e ai **piedi**. Poi a piedi scalzi si entra nella sala della preghiera (con tanti tappeti) e ci si rivolge verso La Mecca, indicata dal *mirhab*.



# Il rituale della preghiera/1

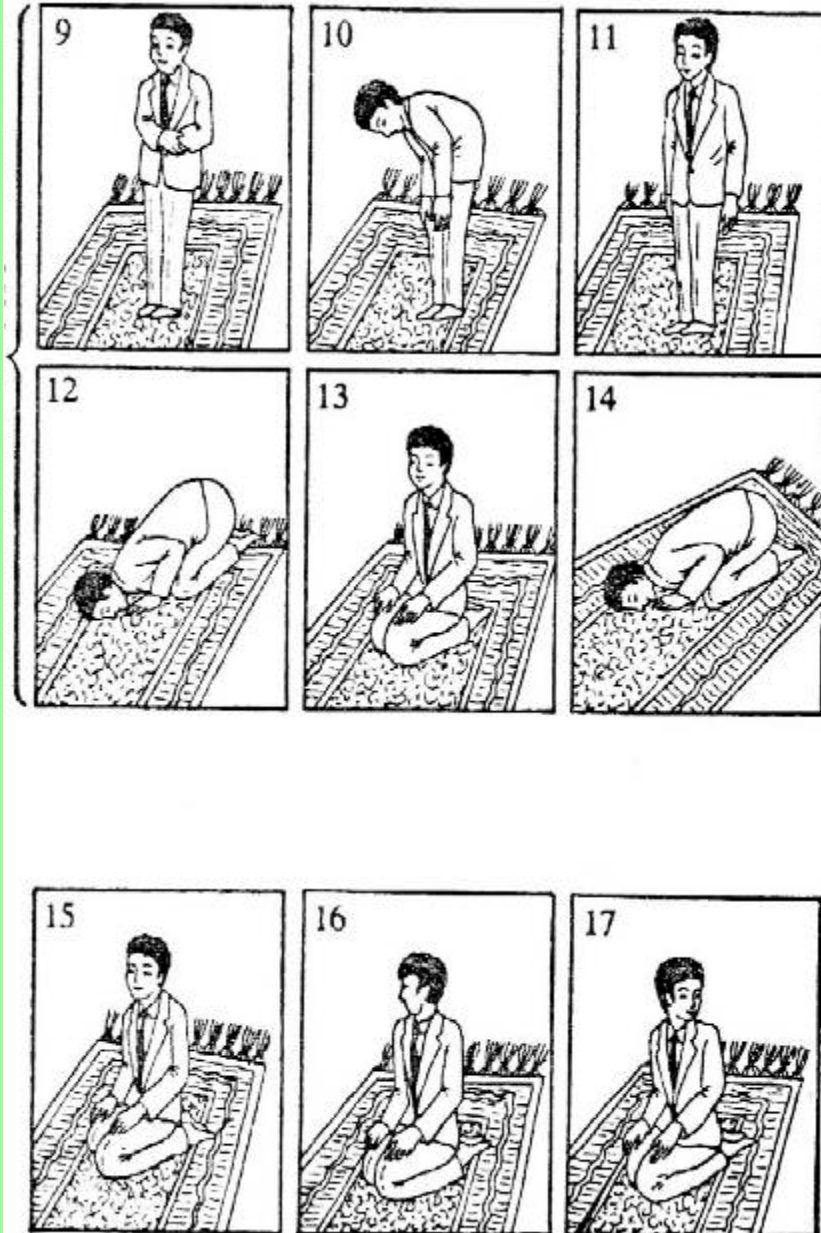
Il rituale della preghiera - che ogni musulmano è tenuto a conoscere - è dettagliato. Si portano le mani fino alle spalle e si pronuncia *Allāh Akbar* (Iddio è il più grande), poi inizia il 1° blocco della preghiera (rak'ah).





# Il rituale della preghiera/2

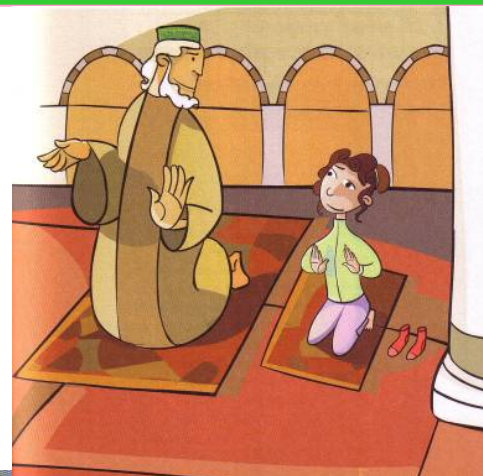
Ogni preghiera è formata da un certo numero di (rak'ah); terminate le quali si passa alle posizioni finali (15): in ginocchio si pronuncia la professione di fede e l'invocazione al Profeta, e poi quella alla pace volgendo il capo a destra (16) e poi a sinistra (17): *Salām a voi e misericordia a Dio.*



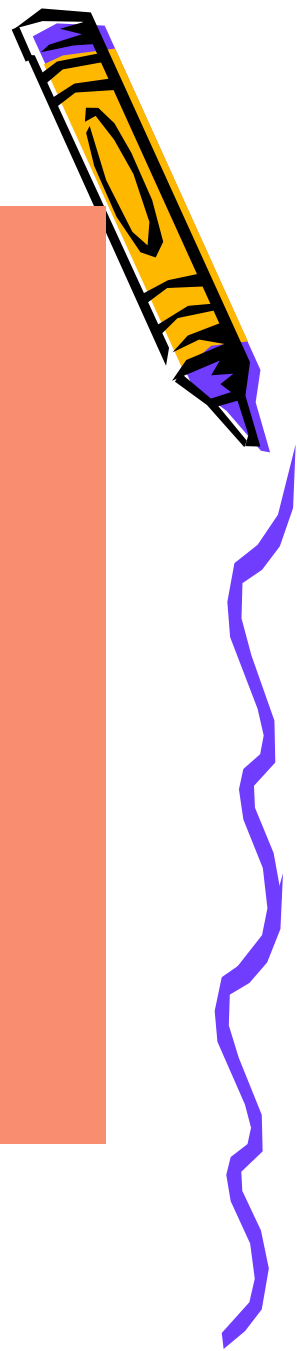
# I due momenti significativi

Due sono i momenti significativi della **salāh** o preghiera islamica

1. Lo stare in piedi davanti a Dio: "Eccomi davanti a te: il tuo servo è pronto";
2. La prostrazione: "Sono nulla davanti a te".

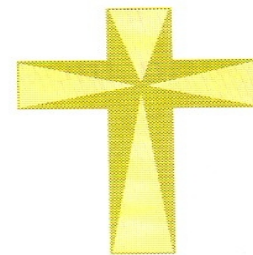


# La preghiera nel cristianesimo





# La preghiera insegnata da Gesù



"Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male."  
(Mt 6,9-13)



# Il Padre Nostro e il Qaddish

"Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come noi li rimettiamo ai nostri  
debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberi dal male."  
(Mt 6,9-13)

Il Suo grande Nome sia magnificato e santificato <sup>Amen</sup> nel mondo che ha creato secondo la Sua volontà; e realizzi il Suo regno durante la vostra vita e nei vostri giorni e durante la vita di tutta la casa di Israele, presto ed in un tempo vicino. E dite Amen <sup>Amen</sup> benedetto il Suo grande Nome per l'eternità e l'eternità di eternità.

Sia benedetto e lodato e glorificato ed innalzato e magnificato ed esaltato ed elevato e celebrato il Nome del Santo, benedetto Egli sia <sup>Amen</sup>, al di là di tutte le benedizioni, i canti, le lodi e le consolazioni che si dicono nel mondo. E dite Amen <sup>Amen 3</sup>

# Preghiere monoteiste a confronto

## Qaddish

Il Suo grande Nome sia magnificato e santificato <sup>Amen</sup> nel mondo che ha creato secondo la Sua volontà; e realizzi il Suo regno durante la vostra vita e nei vostri giorni e durante la vita di tutta la casa di Israele, presto ed in un tempo vicino. E dite Amen <sup>Amen</sup> benedetto il Suo grande Nome per l'eternità e l'eternità di eternità.

Sia benedetto e lodato e glorificato ed innalzato e magnificato ed esaltato ed elevato e celebrato il Nome del Santo, benedetto Egli sia <sup>Amen</sup>, al di là di tutte le benedizioni, i canti, le lodi e le consolazioni che si dicono nel mondo. E dite Amen <sup>Amen 3</sup>.

Sia accolta la preghiera e la supplica di tutta la casa di Israele davanti al loro Padre che è in cielo. E dite Amen <sup>Amen</sup>.

Vi sia una grande pace dal cielo e una buona vita per noi e per tutto Israele. E dite Amen <sup>Amen</sup>.

Colui che stabilisce la pace nelle Sue altezze, Egli con la Sua misericordia stabilisca la pace per noi e per tutto Israele.

Amen Amen

## Padre nostro

Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male.

Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano, e perdonaci i nostri peccati, perché anche noi perdoniamo a ogni nostro debitore, e non ci indurre in tentazione.

## Fatiha

Nel Nome di Dio, Misericordioso e Compassionevole.  
Lode a Dio, Signore dei mondi.  
Il Misericordioso, il Compassionevole.  
Padrone del giorno del giudizio.  
Te noi serviamo,  
Te invociamo in aiuto.  
Guidaci sulla retta via.  
La via di coloro sui quali hai effuso la Tua grazia, non di quelli coi quali sei adirato, né di quelli che vagano nell'errore.

*Traslitteazione del testo arabo*

Bi-ism Allàh al-rahmàn al-rahim.  
Al-hamdu li-llàh rabb al-<sup>c</sup>àhlamTn.  
Ar-rahmàn al-rahim.  
Màalik yawm al-dTn.  
Iyyà-ka na<sup>c</sup>bud wa iyyà-ka nasta"n.  
Ihdi-nà al-siràt al-mustaqim.  
Siràt al-ladhina an<sup>c</sup>amta alay-him  
ghayr al-magdub <sup>c</sup>alay-him  
wa-là al-dàllln.



# Le altre preghiere cristiane

Oltre al "Padre nostro" i cristiani recitano tante altre preghiere, la maggior parte prese dalla Bibbia: **I Salmi** (150) e il "**Magnificat**", il canto di Maria, la madre di Gesù.

Tra gli ortodossi si usa molto la "**Preghiera di Gesù**": "**Gesù, Figlio di Dio, Salvatore, abbi pietà di me, peccatore**", recitata sovente e ritmata con il respiro.



# Le Chiese cristiane, unite in Gesù



# Le preghiere cristiano-cattoliche

I cattolici non pregano solo Dio o Gesù ma chiedono ai santi di intercedere per loro.

Una delle preghiere più note è l'"Ave Maria", rivolta alla madre di Gesù, ripetuta tante volte nella recita del rosario.





# Pregare è mettersi in ascolto

La preghiera è un ascolto reciproco (non un "bla-bla"); è chiedere a Dio di frantumare il nostro cuore di pietra per acquisire un cuore di carne, aperto alla relazione e all'ascolto.



Le cose più importanti della nostra vita non sono né straordinarie, né grandiose. Sono i momenti in cui ci sentiamo toccati gli uni dagli altri.

La fede è la convinzione radicata che ci sia una mano a cui aggrapparci.

FINE