La preghiera è un canale sacro di comunicazione tra l'essere umano e Dio, un cammino di incontro con il divino e di crescita nella fede. Tra le molte forme di preghiera insegnate dalla tradizione cristiana, la preghiera di intercessione occupa un posto speciale. Ma cosa significa davvero intercedere per gli altri? Perché e come dovremmo farlo? In questo articolo esploreremo i fondamenti della preghiera di intercessione, la sua importanza nella vita spirituale e come possiamo applicarla nella vita quotidiana.

## 1. L'origine e il significato della preghiera di intercessione

Fin dall'inizio della storia biblica, l'intercessione è stata un pilastro della relazione tra Dio e il Suo popolo. Intercedere significa "mettersi in mezzo" tra una persona e Dio, in un atto d'amore e di fiducia nel potere della preghiera. Nell'Antico Testamento troviamo numerose storie in cui patriarchi, profeti e re intercedono per il loro popolo, come Mosè, che prega Dio nel deserto chiedendo perdono per il popolo d'Israele (Esodo 32,11-14).

Nel Nuovo Testamento, Gesù diventa l'intercessore perfetto, che non solo prega per i suoi discepoli (Giovanni 17,9-20) ma offre anche la sua vita in sacrificio per l'umanità. La Chiesa cattolica insegna che tutti i cristiani sono chiamati a unirsi in preghiera per i nostri fratelli e sorelle, in un atto d'amore che riflette l'amore di Cristo per tutti.

## 2. La dimensione teologica dell'intercessione

L'intercessione non è semplicemente un atto umano, ma una partecipazione all'amore e alla compassione di Dio. San Paolo lo esprime magnificamente quando dice che lo Spirito Santo "intercede per noi con gemiti inesprimibili" (Romani 8,26). Questo tipo di preghiera ci invita ad aprire il cuore e a connetterci con i bisogni degli altri, confidando che Dio ascolti e agisca. Non si tratta di "convincere" Dio a fare qualcosa, ma di collaborare con la Sua volontà, diventando un canale del Suo amore e della Sua potenza.

Dal punto di vista teologico, l'intercessione ci aiuta a vivere il comandamento dell'amore, perché pregando per qualcuno, desideriamo attivamente il suo bene. Rafforza anche la nostra fede e il nostro rapporto con Dio, ricordandoci che, al di là dei nostri limiti, Egli può sempre trasformare ogni situazione.

## 3. Come e quando fare la preghiera di intercessione

La preghiera di intercessione è un invito aperto, senza limitazioni di momenti o parole specifiche. Tuttavia, alcune pratiche possono aiutarci a renderla più significativa e profonda.

a) Preparazione interiore

Prima di iniziare, è utile creare un ambiente di raccoglimento e di silenzio, aprendo il cuore alla presenza di Dio. Possiamo invocare lo Spirito Santo affinché ci guidi, chiedendo che le nostre parole siano sincere e piene d'amore.

b) Pregare con fede e fiducia

L'intercessione richiede una fede ferma nel fatto che Dio ascolta le nostre suppliche. Non abbiamo bisogno di discorsi complicati o di preghiere lunghe; una frase semplice e sincera può essere un'espressione potente di intercessione. Possiamo pregare direttamente per la situazione specifica o semplicemente dire: "Signore, confido nel Tuo amore per questa persona".

c) Offrire sacrifici o atti d'amore

La preghiera di intercessione può essere completata da piccoli sacrifici, come una rinuncia personale o un atto di gentilezza in onore della persona per cui intercediamo. Questo dà maggiore peso alle nostre parole, dimostrando che siamo pronti a offrire qualcosa di noi stessi per il bene degli altri.

## 4. Esempi biblici di intercessione e i loro insegnamenti

La Bibbia ci offre potenti modelli di intercessione che possono guidarci. Ecco alcuni esempi notevoli:

- **Mosè e il popolo d'Israele (Esodo 32,11-14)**: Mosè intercede per Israele, implorando il perdono di Dio dopo che avevano adorato il vitello d'oro. Questo esempio ci insegna l'importanza della perseveranza nell'intercessione, anche quando tutto sembra perduto.
- **Abramo e Sodoma e Gomorra (Genesi 18,16-33)**: Abramo chiede a Dio di risparmiare queste città se troverà almeno dieci giusti. La sua preghiera ci mostra la misericordia e la pazienza di Dio e come persino una minoranza giusta possa portare la salvezza.
- **Gesù e i suoi discepoli (Giovanni 17)**: Gesù prega per i suoi discepoli e per tutti coloro che crederanno in Lui. In questa preghiera, Egli esprime il Suo amore protettivo e il Suo desiderio di unità tra i suoi fedeli, stabilendo un modello di intercessione basato sull'amore profondo.

Questi esempi ci invitano a essere costanti nella nostra preghiera e a confidare che Dio ascolti e agisca, anche se non comprendiamo sempre il Suo modo di rispondere.

## 5. Applicazioni pratiche della preghiera di intercessione nella vita quotidiana

Nella nostra vita quotidiana, la preghiera di intercessione può svolgere un ruolo trasformativo nelle nostre relazioni, nella nostra comunità e nella nostra crescita spirituale. Ecco alcune idee pratiche per integrarla:

a) Pregare per le persone bisognose

Non è raro incontrare persone che attraversano momenti difficili. Spesso ci sentiamo impotenti o non sappiamo come aiutarle. La preghiera di intercessione è un dono che possiamo sempre offrire. Che sia per una persona cara o per coloro che non conosciamo, ogni supplica è un atto d'amore.

b) Intercedere per la pace e la giustizia

La realtà attuale ci pone di fronte a una serie di sfide globali: guerre, disuguaglianze, crisi ambientali e altri problemi che sembrano schiaccianti. Sebbene possano sembrare fuori dal nostro controllo, la preghiera di intercessione è un mezzo per unirci in solidarietà con coloro che soffrono e chiedere a Dio di ispirare i leader e l'umanità a costruire un mondo migliore.

c) Pregare per i nostri cari, anche a distanza

A volte siamo fisicamente separati da coloro che amiamo. La preghiera di intercessione può essere un legame che ci tiene uniti. Attraverso di essa, affidiamo a Dio la vita e i bisogni dei nostri familiari e amici, tenendoli nei nostri pensieri ed esprimendo il nostro amore per loro nella preghiera.

d) L'intercessione come atto di riconciliazione

L'intercessione ci aiuta anche a guarire le relazioni danneggiate. Pregare per coloro che ci hanno ferito o con cui siamo in conflitto ci permette di lasciar andare il rancore e cercare la pace. In questi casi, la preghiera di intercessione diventa un mezzo per chiedere la conversione del nostro cuore, affinché possiamo amare e perdonare come Cristo.

## 6. L'intercessione in comunità: il potere della preghiera collettiva

La Chiesa ci insegna che la preghiera comunitaria ha una forza speciale. Unendoci in

preghiera con gli altri, amplifichiamo i nostri sforzi e creiamo una rete di supporto spirituale. Questa pratica ci ricorda che siamo parte del Corpo di Cristo e che le nostre preghiere possono rafforzare la fede degli altri.

Esistono vari modi per unirsi nella preghiera di intercessione in comunità: dalla preghiera in famiglia alla recita del rosario con amici, fino alla partecipazione a una messa offerta per un'intenzione speciale. Queste pratiche ci uniscono e rafforzano il nostro senso di appartenenza e solidarietà.

## Conclusione

La preghiera di intercessione è un dono che Dio ci concede per vivere il comandamento dell'amore in modo profondo e attivo. Pregando per gli altri, partecipiamo all'amore redentore di Cristo, apriamo il nostro cuore allo Spirito Santo e impariamo a confidare nella volontà di Dio, che è sempre buona, anche se a volte misteriosa.

In una società in cui l'individualismo e il ritmo della vita ci disconnettono dagli altri, la preghiera di intercessione ci invita a riconnetterci, a solidarizzare con i bisogni degli altri e a crescere in umiltà e compassione. Che questo tipo di preghiera diventi una pratica quotidiana che non solo trasformi la vita di coloro che amiamo, ma anche il nostro stesso cuore.