



SIGNORE INSEGNACI A PREGARE

Percorso penitenziale

In preparazione alla Pasqua

DAL VANGELO SECONDO LUCA (11, 1-13)

*Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: «**Signore, insegnaci a pregare**, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli». ²Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite:*

Padre,

sia santificato il tuo nome,

venga il tuo regno;

³*dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano,*

⁴*e perdona a noi i nostri peccati,*

anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore,

e non abbandonarci alla tentazione».

⁵Poi disse loro: «Se uno di voi ha un amico e a mezzanotte va da lui a dirgli: «Amico, prestami tre pani, ⁶perché è giunto da me un amico da un viaggio **e non ho nulla da offrirgli**», ⁷e se quello dall'interno gli risponde: «Non m'importunare, la porta è già chiusa, io e i miei bambini siamo a letto, non posso alzarmi per darti i pani», ⁸vi dico che, anche se non si alzerà a darglieli perché è suo amico, almeno per la sua invadenza si alzerà a dargliene quanti gliene occorrono.

⁹Ebbene, io vi dico: chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. ¹⁰**Perché chiunque chiede riceve e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto.** ¹¹Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pesce, gli darà una serpe al posto del pesce? ¹²O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? ¹³Se voi dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro del cielo darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono!».

APPROFONDISCI LA SITUAZIONE CHE SENTI PIÙ TUA

«Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli».

In questo periodo sento che la mia preghiera è sterile, non riesco a pregare, mi sembra inutile, recito formule vuote. Non so perché devo pregare, credo di dover pregare per piacere a Dio.

«Amico, prestami tre pani, ⁶perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da offrirgli».

È faticoso chiedere aiuto agli altri, anche ad un amico caro, specialmente quando si è nel bisogno e si è consapevoli che non sarà possibile ricambiare. Mi sento sempre in dovere di offrire qualcosa, di donarmi e non ho l'umiltà di riconoscere di essere bisognoso. Desidero restituire alla pari ciò che mi è donato, mi sento quasi umiliato nel ricevere una mano.

“Perché chiunque chiede riceve e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto”

Mi sembra che Dio non abbia a cuore le mie necessità, che non mi ascolti quando ho bisogno. Sto forse chiedendo nel modo sbagliato? Come posso dare qualcosa a chi mi chiede aiuto se non ho neanche ciò che serve a me stesso? Vorrei imparare a rivolgermi a Dio nel modo giusto, con cuore sincero.

“Signore Insegnaci a pregare”

Uno dei suoi discepoli vede Gesù che prega, non lo disturba, rimane colpito, coglie che tra Gesù ed il Padre c'è un dialogo profondo che lui non riesce ad avere, che non comprende fino in fondo. Vedere Gesù che prega suscita in lui un desiderio di imparare a vivere questa relazione col Padre in modo pieno. Ha visto qualcosa di bello, di desiderabile.

Forse anche a me è capitato di incontrare qualcuno che sta vivendo una relazione di amicizia profonda, o qualcuno entusiasta del proprio lavoro, di vedere un sacerdote con gli occhi pieni di gioia nello svolgere il suo ministero, una famiglia che mi fa sentire accolto come a casa, tanto da farmi desiderare di poter vivere quella esperienza, quella relazione, di potervi essere dentro e fare della mia vita una cosa così bella.

E' quello che sperimenta questo discepolo, sente che Gesù sta vivendo un'esperienza, una relazione unica, Vera; vuole parteciparvi, esserne capace in prima persona e ha l'umiltà di riconoscere di non riuscirci da solo, di aver bisogno di una guida e chiede a Gesù di insegnargli!

A volte mi convinco che pregare sia qualcosa di così lontano e difficile per me, una perdita di tempo. Il discepolo che rivolge a Gesù la domanda mi aiuta ad intuire che pregare è coltivare una relazione: desidero prendermi cura della mia relazione con Dio. Gesù stesso è “*logos*”, cioè “*verbo*”, “*parola*”, come mi ricorda la Bibbia. Con quanti dialoghi, pensieri, riflessioni e silenzi riempio le mie giornate. La mia storia quotidiana è intessuta da miriadi di parole. A volte le dico con leggerezza, non raramente anche con superficialità. Eppure sono tutt'altro che vuote e senza significato: spesso le parole hanno la tanto grande quanto terribile capacità di segnare, di segnarci, di lasciare cicatrici indelebili o, viceversa, di risanare ferite inguaribili. Do valore alle parole che dico? Gesù ci ammonisce: *“Sia il vostro parlare sì, sì; no, no; il di più viene dal maligno (Mt 5,37).”*

Ho bisogno di lasciar risuonare quel “insegnaci a pregare” anche nel mio cuore. Pregare è dunque qualcosa di più, insegna a mettere ordine in ogni

mia relazione, mi spinge con forza a ricercare la verità di ciò che sono e a cosa sono chiamato. Il silenzio non rimane una dimensione sterile ma una realtà che mi educa all'ascolto della Parola che risuona nel mio cuore, all'ascolto dell'altro che con la sua vita mi parla di Dio, all'ascolto del bisogno del fratello, ad una apertura del mio cuore nel quale posso parlare anch'io con il Padre.

Posso imparare a pregare innanzitutto ascoltando la Sua parola! Riesco a darmi tempo per ascoltare il Vangelo? Do spazio nel mio cuore al bisogno dell'altro? So riconoscere e prendermi cura di un amico in difficoltà? Oppure sono incentrato solamente sul mio benessere, sulle mie stanchezze e non so riconoscere o ascoltare chi ha bisogno di me?

Posso imparare a pregare da te Gesù proprio come un bambino impara a parlare dai suoi genitori che gli parlano, che si rivolgono a lui. Ho un intimo e immenso desiderio di comunicare, di condividere, ricevere, chiedere, urlare, di bisbigliare, sussurrare e di stare in silenzio, cosa che posso fare, solo se so parlare o meglio ancora, pregare.

Questo dialogo è possibile durante tutto il corso della mia giornata, in ogni momento posso rimanere in dialogo con Dio che mi ha donato la vita: nel modo in cui svolgo il mio lavoro, andando a scuola, nella relazione con i miei amici e i miei cari; nel modo in cui affronto le difficoltà e le paure, nel modo in cui spendo il mio tempo libero, nelle parole che rivolgo agli altri, nella preghiera in "camera mia". La preghiera non si improvvisa: vedendo Gesù, forse quel discepolo si rende conto che la sua preghiera, prima di quel momento era sterile, forse una preghiera di interesse, o soltanto una formula o una superstizione. Da quel momento invece cambia, capisce e vive in modo nuovo che la preghiera è una relazione vera con Dio, una relazione diretta, un dialogo.

Un dialogo che si impara pian piano, in cui ci si esercita, si conosce qualcosa dell'altro ogni volta. Il dialogo è un cammino! È fatto di parole ma anche di silenzi e permette al mio cuore di aprirsi, di fidarsi, anche richiedendo tempo e pazienza.

Desidero ricercare Dio nella mia vita, desidero impegnarmi in questa relazione perché sento che è la via giusta da percorrere per essere veramente felice e vivere una vita piena.

Chi è per me Dio? Che relazione ho con Lui? Mi fido di Lui? Cerco di conoscerlo di più? Nella preghiera, nelle relazioni, nel luogo in cui lavoro o nello studio, ecc.

“Dedicando più tempo alla preghiera, permettiamo al nostro cuore di scoprire le menzogne segrete con le quali inganniamo noi stessi, per cercare finalmente la consolazione in Dio. Egli è nostro Padre e vuole per noi la vita”. (Messaggio del Santo Padre Francesco per la Quaresima 2018)

“E non ho nulla da offrirgli”

Oggi sono continuamente esposto a un giudizio: la società, il mondo del lavoro, gli “amici” (e non) sui social leggono ogni post, ogni commento, vivo con l’ansia dei “mi piace”, con l’idea di essere valutato continuamente, non sempre mi rendo conto di questa “realtà”, di questa situazione. Mi sembra che il mondo mi chieda continuamente di offrire qualcosa di me, mi chieda una “prestazione” per avere riconoscimento o visibilità, di raccontare dove sono, con chi sono, ecc. Devo postare qualcosa d’interessante per attirare attenzione, devo farmi valere sul lavoro per avere più spazio.

Mi sento costretto a non sbagliare mai e vivo con la paura di essere escluso. Anche nelle amicizie a volte ho paura di essere emarginato perché non sono simpatico, o perché la penso diversamente. Devo sempre cercare qualcosa da “offrire” agli altri per essere considerato. Per compiacere qualcuno mi è persino capitato di mentire a me stesso o ai genitori, agli amici.

Questo mi porta a pensare che Dio sia così, che mi giudichi per quello che faccio, che non sia contento di me se sbaglio, che mi lasci solo se trasgredisco i suoi comandamenti. Ma Dio non è così! Non è Lui a mia immagine o a immagine dell’uomo, è l’uomo a essere fatto ad immagine di Dio e a poter imparare sempre di nuovo questa somiglianza che gli è donata. Forse troppo spesso rischio di capovolgere le cose!

Lui mi accoglie e perdona sempre, è sempre disposto a venirmi incontro come il Padre buono della parabola del figliol prodigo. Mi aspetta a braccia aperte, mi ha già perdonato, desidera solo che io ritorni da Lui. Lascia lo spazio e il tempo di cui ho bisogno per ritornare, è paziente, non si stanca mai. Voglio ricordarmi sempre di questo e non aver paura di lasciarmi perdonare. Non ho bisogno di offrire cose, azioni, di apparire, Lui mi chiede in un certo senso molto meno ma in un senso che ora intuisco meglio, chiede di più, chiede me stesso, vuole proprio me, con i miei pregi, e miei difetti, con le cose buone che ho compiuto e con le

meno buone, chiede persino i miei peccati e mi chiede di immergerli in Lui, di rispondere a Lui, amando. Dio mi Ama ora ed il Suo amore mi rinnova sempre. *“È lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati” (1 Gv 4,10).*

Come l'uomo del racconto, vivo continuamente eventi, incontri o sorprese inaspettate che mi scombinate la giornata e che talvolta mi fanno innervosire perché spesso sembra che niente vada come io l'ho progettato. Faccio fatica a rendermi conto che forse Dio mi sta chiedendo proprio lì qualcosa di speciale, che rinnovi il mio sguardo dalla visione distorta della persona che mi viene proposta in questo tempo: esisti se emergi sugli altri.

Gli amici veri sono quelli che mi fanno scomodare con le loro richieste, che hanno il coraggio di chiedere aiuto sapendo di venire accolti nella loro “povertà”, che chiedono di mettermi in gioco, di migliorarmi, di crescere e a volte di farlo pure in fretta, senza avere il tempo di rifletterci.

Gesù è il mio Amico vero per eccellenza, il primo. Lui sa ascoltare i bisogni del mio cuore, mi è sempre vicino. Desidero crescere nella mia relazione con Lui, conoscerLo meglio e incontrarLo nel profondo del mio cuore.

Quando sono davanti a Dio non c'è nessuna performance da mettere in atto, nessuna parte da sostenere, Lui mi guarda e quello sguardo mi restituisce alla verità di me: non mi devo guadagnare niente davanti a Te, perché mi accorgo di aver ricevuto già tutto, io sono Tuo, io sono amato.

Desidero chiederTi aiuto, Signore per compiere le mie scelte. Voglio fidarmi di Te. Essere giudice di me stesso è davvero pesante. Credo che affidare ciò che occupa il mio cuore nelle Tue mani possa essere il modo migliore per vivere in modo sereno, fiducioso, e per essere capace di dare tutto me stesso in ogni situazione che vivo. Maria è grande maestra nell'insegnarmi a mettere il mio cuore nelle mani di Dio: *“Eccomi, sono la serva del Signore, avvenga di me quello che hai detto” (Lc 1,38).*

Tu Signore ti fidi di me! Mi hai dato la capacità di amare, di donare la vita, di essere fecondo perché il Tuo Amore possa arrivare agli altri. Mi affidi una grande responsabilità: fare il bene perché i cuori si scaldino e non si

raffreddino (*“per il dilagare dell'iniquità, l'amore di molti si raffredderà”* Mt 24,12). Aiutami Signore ad ascoltare, per poter custodire e rispondere con generosità a ciò a cui mi chiami.

“Perché chiunque chiede riceve e chi cerca trova e a chi busa sarà aperto”

Questo amico, che busa alla mia porta chiedendo aiuto, ha donato l'unica cosa che aveva: ha aperto le porte di casa sua, ben sapendo di non poter offrire niente di materiale. Ha donato se stesso, pur nell'impossibilità di offrire il minimo indispensabile, ha accolto l'altro. Non sono chiamato a dare grandi cose, forse neanche un pezzo di pane, perché potrei non avere nemmeno quello. Non conta quanto ho da dare di materiale, perché tutto quello che posso offrire è quello che sono: la mia vita, la mia umanità, il mio tempo, le mie energie e i miei talenti, un ascolto, un sorriso, una parola di conforto o di amicizia. Questi doni posso sempre “spenderli”, non si esauriscono, per questo sono la vera ricchezza. Solo con questa prospettiva possiamo guardare al seguito e alla conclusione del racconto. Sono chiamato a donare ciò che ho ricevuto dal Signore, a condividere i miei “talenti”, a “trafficarli”: sono unico e chiamato a mettere a disposizione ciò che mi caratterizza o che “possiedo” in modo tale che porti frutto ed edifichi il regno di Dio. Ciò che non voglio donare e che tengo per me stesso, non crescerà, potrebbe svilirsi o essere usato male, e prima o dopo si perderà.

Nel rapporto di coppia e nell'amicizia questo diventa evidente e fondamentale: se metto in condivisione i miei doni e i miei difetti, i primi possono arricchirsi ed essere di aiuto agli altri, dei secondi posso prendere coscienza e lasciarmi plasmare: la relazione cresce e cresce anche la gioia, anche in mezzo alle fatiche.

Elemosina è farsi carico del bisogno dell'altro, aiutare chi è nel bisogno. Chi è il bisognoso per me? Il povero, l'amico in difficoltà, un collega, una persona malata? Riesco a farmi prossimo di queste persone e ad avvicinarmi a loro con umiltà, rispetto?

“L'esercizio dell'elemosina ci libera dall'avidità e ci aiuta a scoprire che l'altro è mio fratello: ciò che ho non è mai solo mio”. (Messaggio del Santo Padre Francesco per la Quaresima 2018)

Tutte quelle volte che non riesco ad accettarmi per quello che sono, che mi vorrei diverso caratterialmente o fisicamente, che cerco di ottenere con una qualche forzatura qualcosa che hanno gli altri e non io, mi scredito e soprattutto non accetto l'opera di Dio in me. Leggendo questo Vangelo capisco che è proprio la mia indole (persino così insistente come quella dell'uomo della parabola) che è data per gli altri, perché possano crescere e imparare a donarsi: anch'io sono occasione perché l'altro possa incontrare Dio. Nelle relazioni che vivo il Padre si fa presente indicandomi la via del bene, di quel bene che ha pensato per me soltanto, l'unico che può rendermi davvero felice. Capisco che tutto quello che sono è per essere donato agli altri. Chiedo allo Spirito Santo di guidarmi nelle mie relazioni, sicuro di essere sempre ascoltato, non perché Dio concede tutto quello che chiedo, ma perché Dio mi educa attraverso quello che chiedo. Mi vengono in mente le parole di un famoso attore in un film: *“A chi pregando chiede pazienza credi che Dio dia pazienza? O dia invece l'opportunità di essere paziente? A chi chiede coraggio, Dio lo concede o dà l'opportunità di essere coraggiosi? A chi chiede la gioia di una famiglia più unita credi che Dio regali sentimenti rassicuranti o l'opportunità di dimostrare amore?”*.

Dio mi concede tante opportunità per esaudirmi ogni giorno: non voglio che vadano sprecate e desidero imparare a vedere la realtà con questo sguardo che cambia la rotta di ogni mia prospettiva egoistica per far sì che punti lo sguardo su Lui. Insegnami Signore ad amarmi nel modo giusto per poter amare gli altri (“ama il prossimo tuo come te stesso”), a non smettere di sperare e di portare nella preghiera ciò che mi sta a cuore: tutto vissuto con Te è più leggero, più umano, più autentico.

“Se il tuo desiderio è davanti a lui, il Padre, che vede nel segreto, lo esaudirà. Il tuo desiderio è la tua preghiera: se continuo è il desiderio, continua pure è la tua preghiera. (...) Se non vuoi interrompere di pregare, non cessare di desiderare. (...) La freddezza dell'amore è il silenzio del cuore, l'ardore dell'amore è il grido del cuore”. (Commento sui salmi di S. Agostino, salmo 37, 13-14). Queste parole di S. Agostino mi fanno capire

che devo imparare a desiderare davanti a Dio per imparare il mio vero desiderio: Lui mi conosce meglio di me stesso e posso imparare a conoscermi in Lui. Questo mi dà davvero la gioia di vivere tutto ciò che ho nel cuore con speranza e coraggio!

Desidero vivere questa confessione come un incontro bello, edificante, liberante, che mi riapra gli occhi e mi aiuti a rialzare lo sguardo. Voglio offrire me stesso e il mio impegno a voler amare ogni giorno di più per avvicinarmi di più a Dio Padre. Desidero aprire il mio cuore così com'è, certo del Suo perdono e del Suo aiuto.

Per il ringraziamento. Salmo 117

Celebrate il Signore, perché è buono;
perché eterna è la sua misericordia.
Dica Israele che egli è buono:
eterna è la sua misericordia.
Lo dica la casa di Aronne:
eterna è la sua misericordia.
Lo dica chi teme Dio:
eterna è la sua misericordia.
Nell'angoscia ho gridato al Signore,
mi ha risposto, il Signore, e mi ha
tratto in salvo.
Il Signore è con me, non ho timore;
che cosa può farmi l'uomo?
Il Signore è con me, è mio aiuto,
sfiderò i miei nemici.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nell'uomo.
È meglio rifugiarsi nel Signore
che confidare nei potenti.
Tutti i popoli mi hanno circondato,
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.
Mi hanno circondato, mi hanno
accerchiato,
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.
Mi hanno circondato come api,
come fuoco che divampa tra le spine,
ma nel nome del Signore li ho sconfitti.
Mi avevano spinto con forza per farmi
cadere,
ma il Signore è stato mio aiuto.
Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.
Grida di giubilo e di vittoria,
nelle tende dei giusti:
la destra del Signore ha fatto

meraviglie,
la destra del Signore si è innalzata,
la destra del Signore ha fatto
meraviglie.
Non morirò, resterò in vita
e annunzierò le opere del Signore.
Il Signore mi ha provato duramente,
ma non mi ha consegnato alla morte.
Apritemi le porte della giustizia:
voglio entrarvi e rendere grazie al
Signore.
È questa la porta del Signore,
per essa entrano i giusti.
Ti rendo grazie, perché mi hai
esaudito,
perché sei stato la mia salvezza.
La pietra scartata dai costruttori
è divenuta testata d'angolo;
ecco l'opera del Signore:
una meraviglia ai nostri occhi.
Questo è il giorno fatto dal Signore:
ralleghiamoci ed esultiamo in esso.
Dona, Signore, la tua salvezza,
dona, Signore, la vittoria!
Benedetto colui che viene nel nome
del Signore.
Vi benediciamo dalla casa del Signore;
Dio, il Signore è nostra luce.
Ordinate il corteo con rami frondosi
fino ai lati dell'altare.
Sei tu il mio Dio e ti rendo grazie,
sei il mio Dio e ti esalto.
Celebrate il Signore, perché è buono:
perché eterna è la sua misericordia.