

La PREGHIERA (prima parte)

IPOTESI DI APPROFONDIMENTO

In 3 tappe, seguendo le **immagini** evocative presenti nel testo della catechesi:

1. Imparare a pregare è uno slancio, semplice, come **imparare a camminare** (come un bimbo che prova a fare i primi passi) = non è uno fra i tanti settori o competenze della vita, ma può diventare uno stile di vita
 - Domande:
 - o La tua preghiera è semplice, uno slancio del cuore? Oppure è un monologo o un labirinto di ragionamenti e preoccupazioni?
 - o Il modo in cui preghi dice il modo in cui pensi e vivi davanti a Dio (e viceversa): negli ultimi tempi puoi dire che qualcosa è cambiato?
 - o Quali sono i “primi passi” che hai mosso nella preghiera? Ricordi chi ti ha insegnato a pregare (persone, ambienti...)? Quali sono le cose concrete, le situazioni, i consigli che in questi anni ti hanno più aiutato a mantenere fortemente il rapporto con Dio?
2. La preghiera è come una **bussola**, con cui il cuore impara a tendere al nord e, in questo modo, a trovare il sentiero della vita
 - Domande:
 - o Quale preghiera ti è più facile? Hai una preghiera preferita? Scegline una nella quale ti ritrovi maggiormente (*cfr.* quelle proposte in fondo a quest'allegato)
 - o In che direzione tende il tuo cuore abitualmente? Hai un ordine nei tuoi affetti? Dio è al centro di tutto o deve guadagnarsi uno spazio nel caos? Cerchi di orientare pensieri, desideri, priorità alla “Sua volontà”?
 - o Nelle tue scelte personali, specie le più delicate e importanti (che futuro scolastico? quale proposta accettare per l'estate? quale storia d'amore è degna di questo nome? a che vocazione sei chiamato/a?...), quanto conta la preghiera e l'abbandono nelle Sue mani?
3. Bisogna decidersi per la preghiera, affrontando la questione del tempo (“*non ho mai tempo*”). Chi prega fa l'esperienza che il tempo si “dilata”. Chi prega trova tempo per un mucchio di cose; chi non prega non ha mai tempo per nessuno (*cfr.* nel testo l'immagine di una **meridiana**).
 - Domande:
 - o È più facile trovare un tempo se si ha anche un luogo della preghiera: dove abiti, c'è uno spazio un po' comodo/riservato per pregare personalmente? Una statuetta, un'immagine, un crocifisso davanti al quale mettersi...
 - o Quali tempi della giornata riservi per la preghiera? Sempre ritagli di tempo variabile, oppure un tempo fisso e ben “difeso”?
 - o Hai mai sperimentato l'efficacia (soprattutto su di te!) di una preghiera insistente, sincera, ben fatta? Davanti alle prime “disillusioni”, alle prime preghiere non accolte, come hai reagito?
 - o Riconosci che tante volte l'affanno viene dal non darsi del tempo per far riposare il cuore e schiarire la mente? Hai mai messo in dubbio il modo in cui preghi? Hai mai chiesto consiglio a qualcuno su come “sciogliersi” un po' nella preghiera?

MATERIALI

- Riferimenti biblici: in primo luogo, rimandiamo ai riferimenti a Mosè e alla Trasfigurazione, già presenti e commentati nel testo. Il materiale iconografico e di commento, specie all'evento della Trasfigurazione, è enorme. Nella Bibbia si ritrovano infiniti episodi di preghiera, ci limitiamo a riportare una lista dei principali (oltre all'intero libro dei Salmi):
 - Deuteronomio 9:25-29
 - 2Samuele 7:18-29
 - 1Cronache 29:10-19
 - Esdra 9:5-15
 - Neemia 1:5-11
 - Isaia 64:1-12
 - Geremia 20:7-18
 - Daniele 9:4-19
 - Giona 2:2-10
 - Atti 4:24-30
 - 1Tessalonicesi 3:11-13
 - Efesini 1:15-23; 3:14-21
 - Giovanni 17
- Libri: fra le tantissime proposte, ne segnaliamo due: **Maestro insegnaci a pregare**/Gasparino (libro esigente); **Dialogare con Dio**/C. Amirante (libro più abbordabile)
- Canzoni:
 - **E ti vengo a cercare**/Battiato (continua ricerca di una relazione nella verità);
 - **Help me to help myself**/J. Lennon (fra le ultime canzoni scritte, una specie di preghiera che forse svela l'intima ricerca di una vita);
 - **Cerco il tuo volto** (Inno Ufficiale Marcia Francescana 2015)/Debora Vezzani (conversione di vita)
 - **La strada che passa da te**/coro Hope (importanza e unicità del rapporto con Gesù)
 - **A Dio** – Roberto Vecchioni, tratta da una poesia di Vittorio Gassman
 - **La stazione di Zima**/Roberto Vecchioni (l'uomo di fronte a Dio)
 - **Se non ami**/Nek (parafrasi dell'Inno alla Carità)
 - **Il negozio di antiquariato**/Niccolò Fabi (la qualità del desiderio, la ricerca e l'attesa)
 - **Padre nostro**/O.R.O. (l'uomo che interroga Dio davanti ai drammi di oggi)
- Film:
 - I film della serie **Don Camillo** (specie il primo) sono ricchi di spunti sul rapporto con Dio
 - **Una settimana da Dio** (equivoci e mistificazioni del rapporto con Dio, contiene scene dedicate specialmente al tipo e al senso della preghiera)
 - **Uomini di Dio** (testimonianza di vita che diventa preghiera per la fratellanza degli uomini)
 - **War room** (il potere della preghiera contro gli attacchi del male)
 - **Il grande silenzio** (la preghiera silenziosa, il fascino della vita certosina; nel finale, un'interessante intervista ad un monaco non vedente)
- Alcune App:
 - **Liturgia delle ore** (Cei) – possibilità di scaricare recita audio [è disponibile anche l'intera Bibbia a cura della CEI]
 - **Ibreviary** – possibilità di installare anche il "breviario salesiano" o di altri ordini religiosi
 - **Eprex** – molto semplice e leggera
 - **Pregaudio** – liturgia, preghiere e commenti tutto in versione audio
 - **Rosario** – tutto ascoltabile
 - **Un attimo di Pace** – Vangelo del giorno, meditazione e preghiere (possibilità di podcast)
- Siti:
 - <http://www.maranatha.it/>
 - <http://www.lachiesa.it/>
 - www.laparola.net ed in particolare http://www.laparola.net/intro/suggerimenti_pregiera.php

Nel «Padre nostro» Gesù ci insegna la grammatica di Dio (di Ermes Ronchi)

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». Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite: “Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano, e perdona a noi i nostri peccati, anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore, e non abbandonarci alla tentazione”». Poi disse loro: «Se uno di voi ha un amico e a mezzanotte va da lui a dirgli: “Amico, prestami tre pani, perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da offrirgli”; e 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”, vi 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 (...).

Signore insegnaci a pregare. Pregare è riconnettere la terra al cielo (M. Zundel), riattaccarci a Dio, come si attacca la bocca alla fontana. Pregare è aprirsi, con la gioia silenziosa e piena di pace della zolla che si offre all'acqua che la vivifica e la rende feconda: «sappi che Tu mi sei segretamente ciò ch'è la primavera per i fiori» (G. Centore).

Pregare è dare a Dio del padre, del papà innamorato dei suoi figli, e non del signore, del re o del giudice. È un Dio che non si impone ma che sa di abbracci; un Dio affettuoso, vicino, caldo, cui chiedere le poche cose indispensabili per vivere bene.

E chiederle da fratelli, dimenticando le parole io e mio, perché sono fuori dalla grammatica di Dio. Infatti nella preghiera che Gesù insegna ci sono solo gli aggettivi “tuo” e “nostro”, sono lì come braccia aperte. E la prima cosa da chiedere è questa: che il tuo nome sia santificato. Il nome di Dio è amore. Che l'amore sia santificato sulla terra, da tutti, in tutto il mondo. Che l'amore santifichi la terra. Se c'è qualcosa di santo in questo mondo, qualcosa di eterno in noi, è la nostra capacità di amare e di essere amati.

La seconda cosa da chiedere: Venga il tuo regno, nasca la terra nuova come tu la sogni. Venga in fretta, prenda forma compiuta il lievito santo che già pulsa e fermenta nel profondo delle cose; che il seme diventi pane, che l'alba diventi meriggio gravido di luce.

E poi la terza cosa, ma viene solo per terza perché senza le prime due non ci basta: Dacci il pane nostro quotidiano. “Pane” indica tutto ciò che serve alla vita e alla felicità: donaci il pane e l'amore, entrambi necessari; il pane e l'amore, entrambi quotidiani. Pane per sopravvivere, amore per vivere. E che sia il “nostro” pane, perché se uno è sazio e uno muore di fame, quello non è il pane di Dio, e il mondo nuovo non viene.

E la quarta cosa: perdona i nostri peccati, toglì tutto ciò che pesa sul cuore e lo invecchia, ciò che di me ha fatto male agli altri, ciò che degli altri ha fatto male a me, tutte le ferite che mantengo aperte.

Il perdono non si riduce a un colpo di spugna sul passato, ma libera il futuro, apre sentieri, insegna respiri. E noi che adesso conosciamo la potenza del perdono, noi lo doniamo ai nostri fratelli e a noi stessi (com'è difficile a volte perdonarsi certi errori...) per tornare a edificare pace.

E l'ultima cosa: Non abbandonarci alla tentazione. Se ci vedi camminare dentro la paura, la sfiducia, la tristezza, o se ci senti attratti verso ciò che ci fa male, Padre, samaritano buono delle nostre vite, dacci la tua mano e accompagnaci fuori. Sarà come decollare, bucare le nuvole e tornare nell'azzurro e nella luce (M. Marcolini). E poi ritornare sulla terra, carichi di sole.

PADRE NOSTRO un commento di Bruno Forte

Padre

Tu non sei un Dio lontano e straniero, ma il Padre, Colui cui il Figlio eterno, fatto uomo per noi, si rivolge col nome della tenerezza, della confidenza, dell'abbandono fiducioso e pieno: "Abbà"! Con Lui anche noi possiamo chiamarTi Padre, sapendo che lo sei: perché il Tuo amore non si fonda sui nostri meriti, ma unicamente sulla Tua bontà, mai stanca di cominciare ad amare. Tu sei Padre - Madre nell'amore perché il Tuo amore è gratuito e sempre nuovo: veramente, Tu non ci ami perché siamo buoni o belli, ma ci rendi buoni e belli perché ci ami! A Te, Dio eterno, altissimo onnipotente e buono, ciascuno può dire con fiducia totale: Padre mio, io mi abbandono a te. Fa' di me ciò che Ti piace. Qualunque cosa Tu faccia di me, Ti ringrazio. Sono pronto a tutto, accetto tutto, purché la Tua volontà si compia in me e in tutte le Tue creature: non desidero nient'altro, mio Dio. Rimetto la mia anima nelle Tue mani, Te la dono, mio Dio, con tutto l'amore nel mio cuore, perché Ti amo ed è per me un'esigenza d'amore il donarmi e rimettermi nelle Tue mani senza misura, con una confidenza infinita, perché Tu sei il Padre mio (preghiera di Fr. Charles de Foucauld)

nostro, Tu non sei un padre generico, per cui i figli sono indifferenti, tanti da non poterli amare uno per uno. Tu sei il Padre "nostro": e in questo aggettivo c'è ognuno di noi, con la sua piccola, unica, grande storia, che è tale ai Tuoi occhi come agli occhi di nessuno. Per Te ognuno di noi è importante, quale che sia il colore della sua pelle, la cultura da cui viene, la storia cui appartiene, la lingua che parla, le conoscenze o i mezzi che ha. Per Te nessuno sarà mai dimenticato: "Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se queste donne si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, ti ho disegnato sulle palme delle mie mani" ([Isaia 49,15-16](#)). Qualunque cosa Tu faccia, Padre, siamo scritti sul palmo della Tua mano: perciò, non ti dimenticherai mai di nessuno. E perciò ognuno di noi può dirTi veramente: "Padre mio!". E questo ci fa sentire fratelli, vicini perché custoditi da uno stesso amore: il Tuo. Siamo accomunati nella gioia e nel dolore, perché affidati ad uno stesso Padre - Madre di tenerezza e di misericordia. È il Tuo amore personale per ciascuno che fa di noi la Tua famiglia, il popolo del Tuo amore ricevuto e donato.

che sei nei cieli, Tu non sei un padre - madre come lo si è in questo mondo. Certo, per ognuno di noi è importante avere un padre e una madre. Chi non ha avuto questo dono, o non ha conosciuto l'amore di chi gli ha dato la vita, porta nel cuore una grande sofferenza. Eppure, proprio perché ci sei Tu, che sei nei cieli e così scruti e conosci nel profondo tutti e ciascuno e sempre, nelle notti e nei giorni della nostra vita, nessuno sarà mai veramente abbandonato e solo. Tu sei lì a custodirci nell'amore, a vegliare per noi, ad aspettare con trepida attesa il nostro ritorno, dopo tutte le avventure della nostra libertà. Veramente, lassù qualcuno ci ama: Tu! E questo ci basta per avere speranza, per sapere che un giorno le Tue braccia ci accoglieranno, come quelle del più tenero, della più tenera fra i padri e le madri. Perché Tu dai cieli infiniti vegli su tutti e ami ciascuno di amore infinito!

sia santificato il tuo nome, Santo vuol dire ciò che è separato, separato per Te, o Padre. Santificare il Tuo nome, allora vuol dire separarci per Te, perdutamente consegnarci a Te, perché Tu sei la vita, la sorgente e la patria, il grembo adorabile e provvidente della nostra esistenza. Santificheremo il Tuo nome quando anteporremo l'adorazione e l'amore per Te a tutto: come affermava il gesuita tedesco Alfred Delp, messo a morte dai nazisti, "il pane è importante, la libertà è più importante, ma la cosa più importante di tutte è la costante fedeltà e l'adorazione mai tradita". Se noi ci separiamo da tutto per Te, Tu ci darai tutto il nostro vero bene e ci restituirai a tutti, facendoci partecipi del Tuo amore per ognuna delle Tue creature: è così che ci chiami a farci solitudine per diventare amore! Ci inviti a stare nascosti con Cristo in Te, per fare compagnia al Tuo amore e al Tuo dolore per ogni essere vivente. Tu santifichi in noi il Tuo nome perché ci rapisci a noi stessi e ci restituisci al mondo, ricchi di Te, donati agli altri da Te, prigionieri d'amore che da Te imparano sempre di nuovo a farsi servi, per irradiare a tutti l'amore con cui Tu ci ami. Tu, il Santo, separato per noi, perché noi, poveri peccatori, possiamo essere santi, separati per Te, in Te offerti a ogni creatura.

venga il tuo regno, Il Tuo regno non è nell'ordine del potere di questo mondo: è la signoria del tuo amore nei nostri cuori, ed è la nuova umanità che nasce dove la legge dei rapporti umani non è più quella della

forza e della sopraffazione, ma quella della giustizia, del reciproco perdono e della pace. Perciò, il Tuo regno è già venuto in Colui, che in persona è la nostra pace, il Tuo Figlio Gesù; e deve ancora venire, perché quanto in Lui ci è stato rivelato ed offerto prenda corpo nella nostra vita, nella vita dei popoli e nei rapporti fra le nazioni. Il Tuo regno è venuto nella forma del dono e della promessa, viene nella carità vissuta e nella fede, che cambia il cuore e la vita, verrà quanto Tu sarai tutto in tutti e il mondo intero sarà la Tua patria. Verso quell'ora di luce e di bellezza siamo tutti in cammino: e invocare l'avvento del Tuo regno ci aiuta a restare vigili nella speranza, a misurare la scena delle cose penultime sulla bellezza promessa dell'ultimo orizzonte, sospirato ed atteso, quello della città celeste.

sia fatta la tua volontà La tua volontà per ognuno di noi e per il mondo è il bene vero per tutti: "E in la sua voluntade è nostra pace: / ell'è quel mare al qual tutto si move / ciò ch'ella cria o che natura face" (Dante, Paradiso, Canto III). Invocare che la tua volontà si compia, significa domandare che la tua bellezza trionfi sull'intera scena del nostro cuore, della nostra vita e della storia del mondo. Aiutaci, allora, a comprendere la tua volontà per ciascuno di noi, e dacci la forza e la gioia di realizzarla. Liberaci da ogni attaccamento o paura, che ci impedisca di realizzare il tuo disegno nella nostra vita. E donaci la pazienza di attendere i tempi e i momenti che tu hai preparato per noi, senza mai pretendere di forzarti la mano e senza mai confondere le nostre pallide luci con la grande luce che hai fatto risplendere per noi nel Tuo Figlio Gesù. Insieme con lui, aiutaci a dirti con fiducia e pace: "Ecco, io vengo per fare, o Dio, la tua volontà" ([Ebrei 10,7](#): cf. [Salmo 40,8-9](#)). E insegnaci ad adorare la tua volontà su ogni creatura, affinché sappiamo rispettarla in tutti.

come in cielo così in terra. Nel compimento della tua volontà non siamo soli, Padre: ci circonda un nugolo di testimoni, sulla terra, come nel cielo. "Anche noi, dunque, circondati da un così gran nugolo di testimoni, deposto tutto ciò che è di peso e il peccato che ci assedia, corriamo con perseveranza nella corsa che ci sta davanti, tenendo fisso lo sguardo su Gesù, autore e perfezionatore della fede" ([Ebrei 12,1-2](#)). Guardando a Colui, che è in persona l'alleanza della terra e del cielo, il Tuo Figlio e Salvatore nostro Gesù, e imitando Lui, noi sappiamo di poter fare la tua volontà nella gioia della comunione dei santi, tirando nel nostro presente l'avvenire della patria promessa. Aiutaci a camminare in questa compagnia bella, che unisce l'eternità e il tempo, e fa della terra anticipo del cielo, permettendoci di vivere i giorni feriali col cuore della festa.

Dacci oggi Il tuo dono non ci è stato dato una volta soltanto: anche se quello che è avvenuto nella vita, passione, morte e resurrezione del Tuo Figlio è unico e definitivo, ogni giorno abbiamo bisogno di nutrircene. Ogni giorno dobbiamo affrontare la sfida più grande: sostenere la lotta e conservare la fede! Dacci allora proprio oggi, in questo nostro concretissimo oggi, l'aiuto di cui abbiamo bisogno: forse non quello che avremmo voluto o pensato, ma quello che realizza il tuo bene per noi. E fa' che ogni nostro oggi divenga il tuo, ora di grazia, istante di salvezza, bellezza pregustata del tuo oggi eterno: "Guidami, Luce gentile, nel buio che mi avvolge, guidami Tu! La notte è oscura, e io sono lontano da casa: guidami Tu! Custodisci i miei passi! Non Ti chiedo di vedere l'orizzonte lontano: un passo alla volta è sufficiente per me!" (John Henry Newman).

il nostro pane quotidiano, Dacci il nostro pane quotidiano: il pane, cioè, che è sufficiente per oggi. Non ti chiediamo, Padre, di accumulare ricchezze: sappiamo quanto questo sia illusorio, perché davanti a te che vieni come un ladro nella notte non sono i tesori del mondo a renderci pronti e felici. Il solo pane di cui abbiamo bisogno è quello che ci viene da te: è il pane della vita che tu hai imbandito per noi alla mensa del Tuo Figlio Gesù; è il pane onesto frutto della terra e del nostro lavoro; è il pane condiviso della bontà e della giustizia per tutti; è il pane cotto del regno, di cui questo pane di fatica e di amore è anticipo e promessa. "Signore, dacci sempre questo pane. Gesù rispose: lo sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete" ([Giovanni 6,34-35](#)). Nel tuo Figlio e con lui potremo trovare sempre il pane, di cui abbiamo veramente bisogno per questo nostro oggi: lo crediamo, Padre, perché è lui che ci ha insegnato a chiedertelo e sappiamo che tu non darai mai una pietra al figlio che ti chiede del pane "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Chi tra di voi al figlio che gli chiede un pane darà una pietra? O se gli chiede un pesce, darà una serpe? Se voi dunque che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli,

quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano” ([Matteo 7,7-11](#)). E aiutaci a condividere il pane che ci doni con chi non ce l’ha.

rimetti a noi i nostri debiti Certo, sappiamo di non meritare in alcun modo i tuoi doni. Con te, siamo sempre e solo debitori, creditori mai. Dacci però la gioia del tuo perdono, quello che ci fa sentire liberi e felici, come mai nulla al mondo potrebbe darci di esserlo. Nessuna colpa è troppo grande ai tuoi occhi, perché il sacrificio del Figlio, che hai consegnato alla morte per noi, lava il peccato di tutti. Tu ci chiedi solo di chiederti il perdono, di aprire cioè il nostro cuore indurito alla dolcezza della tua misericordia, che riversata in noi vuole espandersi come misericordia per tutti. Tu ci aspetti alla finestra e ci corri incontro quando ci vedi venire da lontano: il tuo amore umile rispetta le nostre scelte, ma attende sempre con speranza il nostro ritorno alla tua casa. Prepara, allora, il banchetto della festa: eccoci, siamo qui davanti a te, a chiederti perdono, a gioire con te nella gioia dell’amore ritrovato, a scoprire che tu ci attendi da sempre, e che il tuo desiderio di abbracciarci supera ogni nostra capacità di desiderare l’abbraccio, che libera e salva, e la tua gioia per il nostro ritorno alla vita viene prima perfino della gioia di averci ritrovati. “Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo, mettetegli l’anello al dito e i calzari ai piedi. Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato” ([Luca 15,21-24](#)).

come noi li rimettiamo Solo chi ha conosciuto il perdono, può anche veramente perdonare. Chi nella vita ha sperimentato la tua misericordia, chi veramente è stato toccato dal tuo dono, non vorrà più stare sul trono del giudice, ma amerà riconoscersi lì dove la tua misericordia l’ha incontrato, dalla parte dei poveri e dei peccatori. Insegnaci, Padre, a perdonare ed amare come tu ami e perdoni. Donaci un cuore di misericordia, che sia umile riflesso del tuo e ci aiuti ad accogliere chi non si sente accolto da nessuno o teme di non avere diritto ad alcuna accoglienza. Facci creare relazioni liberanti, solidarietà che non creino dipendenze, prossimità nutrite di delicatezza, di rispetto e di attenzione. Rendici apostoli della misericordia, che dicano al mondo con la forza umile della verità ciò di cui hanno fatto esperienza ricevendo il tuo perdono e la pace.

ai nostri debitori, Davanti a te, Padre, ci inviti a ricordare quanti da noi aspettano il perdono. Sarebbe certo strano che noi chiedessimo a loro più di quanto tu hai chiesto a noi per perdonarci: ti è bastato vedere un’ombra di pentimento, un barlume di desiderio, un passo mosso dalla speranza, per correrci incontro. Aiuta chi ci avesse fatto del male ad avere in sé ciò che ci hai donato di avere in noi: e fa’ che il nostro amore lo accolga, il perdono lo sani, la gioia della festa condivisa nella tua casa lo appaghi oltre ogni misura di dare o avere, di calcoli, di offese o di pretese. Aiutaci a dire a tutti e a ciascuno, lo sguardo nello sguardo, che il male è scomparso, che è bello sentirsi amati tutti da te ed amarci con la semplicità e la fiducia di figlio dello stesso Padre, il Padre di misericordia.

e non abbandonarci alla tentazione, Non vogliamo illuderci, Padre, che tutto questo sia facile, che il cuore sia cambiato per sempre e il male del mondo non sia più in agguato. Ti chiediamo perciò di non esporci alla tentazione, che sia più forte della nostra capacità di superarla: sappiamo, peraltro, che è quello che tu stesso ci hai promesso. “Dio è fedele e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze, ma con la tentazione vi darà anche la via d’uscita e la forza per sopportarla” ([1 Corinzi 10,13](#)). Aiutaci a non cedere all’attrazione del male, a quell’angelo di Satana che vorrebbe farci credere che il male sia bene, o che vorrebbe giustificarci con le parole del compromesso e dell’infedeltà: “Che male c’è? Lo fanno tutti!”. No, Padre: aiutaci a ricordare sempre che il male non solo è male, ma fa male, e che solo il bene libera e salva. Aiutaci a credere nella sola forza sanante dell’amore, che è giustizia, misericordia, perdono e riconciliazione, condivisione e solidarietà nell’accogliere e offrire il tuo dono. E anche quando ci sembra che la tua risposta sia solo il silenzio, aiutaci a comprendere che non è così: “Non permettere che dimentichiamo: Tu parli anche quando taci. Donaci questa fiducia: quando siamo in attesa della Tua venuta, Tu taci per amore e per amore parli. Così è nel silenzio, così è nella parola: Tu sei sempre lo stesso Padre, lo stesso cuore paterno e ci guidi con la Tua voce e ci elevi con il Tuo silenzio” (Søren Kierkegaard).

ma liberaci dal male. Sì, Padre: liberaci! Liberaci anzitutto dall'assalto di chi è la potenza del male, l'Avversario sempre pronto a separaci da te, l'Angelo della perdizione, il Diavolo di tutte le nostre sventure, il Maligno che raccoglie in sé il male oscuro del mondo, la forza cattiva pronta a scatenarsi se solo ci separiamo da te. E liberaci dai suoi frutti velenosi, dai peccati che portano alla morte dell'anima, ma anche da quelli che indeboliscono la fedeltà e tolgono la gioia del cuore che riposa in te. E aiutaci a liberare gli altri dal male, a essere testimoni coraggiosi di fedeltà, operai umili e perseveranti della vigna, che attingono alla preghiera rivolta a te, Padre, la forza della vittoria sul male, della perseveranza nel bene. Fa' che le nostre labbra non cessino mai di invocarti, con queste parole di luce e di vita che il tuo Figlio ci ha messo sulle labbra, e che lo Spirito grida dal più profondo del nostro cuore. Nell'ora della prova, donaci questa fiducia, che basterà pronunciare queste parole per essere liberati, illuminati nella mente, toccati nel cuore, capaci di cominciare sempre di nuovo ad amare e di perseverare nel bene iniziato. E nell'ora della nostra morte, insieme a Gesù, nel conforto dello Spirito Santo, fa' che possiamo dirti ancora una volta: Padre nostro... Allora, gli occhi che si chiudono all'incanto del mondo, alla dolcezza degli affetti, alle memorie e alle attese, si apriranno sulla tua bellezza infinita, nella gioia della comunione dei santi in cui nessuno sarà dimenticato, nell'eterno presente del tuo amore sempre nuovo e fedele. Amen!

ALCUNE PREGHIERE PER VARIE OCCASIONI

PREGHIERA DEI VINCENZIANI (S. Vincenzo de Paoli)

Signore, fammi buon amico di tutti, fa' che la mia persona ispiri fiducia: a chi soffre e si lamenta, a chi cerca luce lontano da Te, a chi vorrebbe cominciare e non sa come, a chi vorrebbe fidarsi e non se ne sente capace.

Signore aiutami, perché non passi accanto a nessuno con il volto indifferente, con il cuore chiuso, con il passo affrettato.

Signore, aiutami ad accorgermi subito: di quelli che mi stanno accanto, di quelli che sono preoccupati e disorientati, di quelli che soffrono senza mostrarlo, di quelli che si sentono isolati senza volerlo.

Signore, dammi una sensibilità che sappia andare incontro ai cuori. Signore, liberami dall'egoismo, perché Ti possa servire, perché Ti possa amare, perché Ti possa ascoltare in ogni fratello che mi fai incontrare.

GESÙ FAMMI CONOSCERE CHI SEI (Romano Guardini)

Signore Gesù, fammi conoscere chi sei. Fa sentire al mio cuore la santità che è in te. Fa' che io veda la gloria del tuo volto.

Dal tuo essere e dalla tua parola, dal tuo agire e dal tuo disegno, fammi derivare la certezza che la verità e l'amore sono a mia portata per salvarmi. Tu sei la via, la verità e la vita. Tu sei il principio della nuova creazione.

Dammi il coraggio di osare. Fammi consapevole del mio bisogno di conversazione, e permetti che con serietà lo compia, nella realtà della vita quotidiana. E se mi riconosco, indegno e peccatore, dammi la tua misericordia. Donami la fedeltà che persevera e la fiducia che comincia sempre, ogni volta che tutto sembra fallire

CRISTO È LA VITA CHE VOGLIO VIVERE (Madre Teresa di Calcutta)

Signore, tu sei la vita che voglio vivere,
la luce che voglio riflettere,
il cammino che conduce al Padre,
l'amore che voglio amare,
la gioia che voglio condividere,
la gioia che voglio seminare attorno a me.
Gesù, tu sei tutto per me,
senza Te non posso nulla.
Tu sei il Pane di vita che la Chiesa mi dà.
E' per te, in te, con te
che posso vivere.

GUIDAMI LUCE GENTILE (card. Newman)

Guidami luce gentile tra l'oscurità che mi avvolge
Guidami innanzi, oscura è la notte, lontano sono da casa
Dove mi condurrà? non Te lo chiedo o Signore!

So però che la Tua potenza m'ha conservato al sicuro da tanto tempo
e so che ora mi condurrà ancora
sia pure attraverso rocce e precipizi
sia pure attraverso montagne e deserti
sino a quando sarà finita la notte
Non è sempre stato così
non ho sempre pregato
perché Tu mi guidassi!
Ho amato scegliere da me il sentiero
ma ora guidami Tu!

CERCARTI E TROVARTI (San Bernardo di Chiaravalle)

Tu sei buono, Signore, con l'anima che ti cerca, e cosa sei per l'anima che ti trova! Che cosa strana!
Nessuno ti può cercare se non t'avesse già trovato. Tu ti lasci trovare perché ti si possa cercare e vuoi
essere cercato per lasciarti trovare

VOGLIO AMARE COME TE (Charles De Foucauld)

Signore mio Gesù, voglio amare tutti coloro che tu ami. Voglio amare con te la volontà del Padre. Non
voglio che nulla separi il mio cuore dal tuo, che qualcosa sia nel mio cuore e non sia immerso nel tuo. Tutto
quel che vuoi io lo voglio. Tutto quel che desideri io lo desidero. Dio mio, ti do il mio cuore, offrilo assieme
al tuo a tuo Padre, come qualcosa che è tuo e che ti è possibile offrire, perché esso ti appartiene

TI AMO, MIO DIO (Santo curato d'Ars)

Ti amo, mio Dio, e il mio unico desiderio è di amarti fino all'ultimo respiro della mia vita. Ti amo, o Dio,
infinitamente amabile, e preferisco morire amandoti, piuttosto che vivere un solo istante senza amarti. Ti
amo, Signore, e l'unica grazia che ti chiedo, è di amarti eternamente. Ti amo, mio Dio, e desidero il cielo
soltanto per avere la felicità di amarti perfettamente. Mio Dio, se la mia lingua non può dire ad ogni istante:
ti amo, voglio che il mio cuore te lo ripeta ogni volta che respiro. Ti amo, o mio divino Salvatore, perché sei
stato crocifisso per me, e mi tieni quaggiù crocifisso con te. Mio Dio, fammi la grazia di morire amandoti e
sapendo che ti amo.

GESU', INFONDI IN ME IL TUO AMORE (San Giovanni Bosco)

Signore Gesù, tu hai pensato a me prima che io nascessi e mi hai amato di un amore infinito. Tu mi hai
redento con il tuo sangue e ti sei donato a me in cibo nella santa Eucaristia. Grazie, Gesù. Signore, tu
conosci la mia povertà, la mia debolezza e la mia inclinazione al male. Vieni nel mio cuore, Gesù, e purificalo
da ogni peccato, perché possa corrispondere al tuo amore amandoti sopra ogni cosa. Vieni, mio Dio e mio
bene: a te anela il mio cuore. Vieni, o mio Salvatore, mia gioia e mio tutto. Vieni e infondi in me il tuo santo
amore.

LA PREGHIERA DELL'ABBANDONO (Charles De Foucauld)

Padre mio, lo mi abbandono a te:

fa' di me ciò che ti piace!
Qualunque cosa tu faccia di me,
ti ringrazio.

Sono pronto a tutto,
accetto tutto,
purché la tua volontà si compia in me
e in tutte le tue creature.

Non desidero niente altro, mio Dio.
Rimetto la mia anima
nelle tue mani,
te la dono, mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore,
perché ti amo.

Ed è per me un'esigenza d'amore
il donarmi,
il rimettermi nelle tue mani
senza misura,
con una confidenza infinita,
poiché tu sei il Padre mio.

PREGHIERA D'ABBANDONO (S.ta Teresa Benedetta della Croce/Edith Stein)

Lasciami, Signore, seguire ciecamente i tuoi sentieri, non voglio cercare di capire le tue vie: sono figlia tua. Tu sei il Padre della Sapienza e sei anche mio Padre, e mi guidi nella notte: portami fino a te. Signore, sia fatta la tua volontà: "Sono pronta", anche se in questo mondo non appaghi nessuno dei miei desideri. Tu sei il Signore del tempo, il momento ti appartiene, il tuo eterno presente lo voglio fare mio, realizza ciò che nella tua sapienza prevedi: se mi chiami all'offerta nel silenzio, aiutami a rispondere, fa che chiuda gli occhi su tutto ciò che sono, perché morta a me stessa, non viva che per te.

PRENDI SIGNORE (S. Ignazio di Loyola)

Prendi, Signore, e ricevi
tutta la mia libertà,
la mia memoria,
la mia intelligenza
e tutta la mia volontà,
tutto ciò che ho e possiedo;
tu me lo hai dato,
a te, Signore, lo ridono;
tutto è tuo,
di tutto disponi
secondo la tua volontà:
dammi solo il tuo amore e la tua grazia;
e questo mi basta.

PREGHIERA (San Pier Damiani)

Signore Gesù Cristo, che sei la luce vera, illuminaci con la luce della tua presenza. Tu che hai dato la vista al cieco nato, illuminaci. Tu che hai guarito il lebbroso, purificaci. Tu che hai risuscitato Lazzaro, rinnovaci. Tu che hai custodito Daniele dai leoni, conservaci. Tu che hai liberato i tre fanciulli dal fuoco, liberaci. Tu sei il padre della luce, dal quale proviene ogni cosa buona, ogni dono perfetto. Tu sei la fonte della vita e l'autore della salvezza.

LODI ALL'ALTISSIMO (San Francesco d'Assisi)

Tu sei santo, Signore Dio unico, che compi meraviglie. Tu sei forte. Tu sei grande. Tu sei altissimo. Tu sei Re onnipotente, tu Padre santo, Re del cielo e della terra. Tu sei Trino e Uno, Signore Dio degli dei, Tu sei bene, ogni bene, sommo bene, Signore Dio, vivo e vero. Tu sei amore, carità. Tu sei sapienza. Tu sei umiltà. Tu sei pazienza. Tu sei bellezza. Tu sei mansuetudine Tu sei sicurezza. Tu sei quiete. Tu sei gaudio e letizia. Tu sei speranza nostra. Tu sei giustizia. Tu sei temperanza. Tu sei ogni nostra sufficiente ricchezza. Tu sei bellezza. Tu sei mansuetudine. Tu sei protettore. Tu sei custode e difensore nostro. Tu sei forza. Tu sei refrigerio. Tu sei speranza nostra. Tu sei fede nostra. Tu sei carità nostra. Tu sei completa dolcezza nostra. Tu sei nostra vita eterna, grande e ammirabile Signore, Dio onnipotente, misericordioso Salvatore

PREGHIERA di Papa Giovanni Paolo I

Stammi ancor vicino, Signore.
Tieni la tua mano sul mio capo,
ma fa' che anch'io tenga il capo
sotto la tua mano.

Prendimi come sono,
con i miei difetti, con i miei peccati,
ma fammi diventare come tu desideri
e come anch'io desidero.

VOGLIO TE SOLO, SIGNORE (Sant'Anselmo di Aosta)

Ti ho cercato, o Signore della vita,
e tu mi hai fatto il dono di trovarti:
te io voglio amare, mio Dio.
Perde la vita, chi non ama te:
chi non vive per Te, Signore,
è niente e vive per il nulla.
Accresci in me, ti prego,
il desiderio di conoscerti
e di amarti, Dio mio:
dammi, Signore,
ciò che ti domando;

anche se tu mi dessi il mondo intero,
ma non mi donassi te stesso,
non saprei cosa farmene, Signore.
Dammi te stesso, Dio mio!
Ecco, ti amo, Signore:
aiutami ad amarti di più.