



## **Quando pregate dite: Padre nostro. La vita dei discepoli del Signore Gesù**

Presentazione e consegna della preghiera del Padre nostro nel percorso “Catechesi e sacramenti” dell’iniziazione cristiana.

Proposta di un momento con le famiglie, un momento nella liturgia della domenica e in famiglia.

### *Introduzione*

Il percorso di iniziazione cristiana è il cammino per accompagnare, guidare, educare all’incontro con Cristo nella comunità: con la catechesi si fa risuonare la Parola. Non ci sono conoscenze da assumere, ma esperienze da vivere che intrecciano persone, luoghi, fatti, gesti, riflessione e incontri concreti. Per questo non viviamo più la ‘dottrina cristiana’ che si concentrava su un insieme di conoscenze da mettere a punti, neanche di un ‘catechismo’ come un appuntamento isolato o un testo da sfogliare.... Sappiamo che il servizio della catechesi vuole offrire alle famiglie, adulti, ragazzi e bambini, la possibilità di camminare nella fede, come opera che ha bisogno di più mani.

Ogni itinerario di iniziazione, lo dice il termine stesso, ci appare come un viaggio che nel percorso si costituisce di tappe e momenti: la vita e gli appuntamenti della parrocchia, le relazioni, i sacramenti, appuntamenti formativi, il tempo dell’animazione, ... in questa logica i diversi momenti del cammino vengono sottolineati con una ‘consegna’: la comunità e la famiglia affidano\_a chi sta camminando nella fede ciò che pian piano costruisce e arricchisce il cammino dei discepoli. È un filo rosso che ci dice a cosa possiamo fare riferimento nella vita, cosa possiamo mettere nello zaino per il cammino. Ecco allora il Vangelo, la Croce, il Credo, la preghiera del Padre nostro, il comandamento dell’amore.

Ciò che mettiamo a disposizione nasce dalle richieste di catechisti e parrocchie. È una traccia da arricchire a partire dalle realtà in cui ci troviamo per vivere con la comunità alcuni momenti del cammino dei ragazzi e delle famiglie.

### ***Cosa troverete nel materiale proposto?***

Proponiamo di intrecciare il momento comunitario, di gruppo e familiare e di utilizzare linguaggi diversi (es. arte, cura del luogo, audio). La traccia si compone di diversi momenti:

- il momento formativo laboratoriale con le famiglie, genitori e figli da sviluppare secondo le possibilità parrocchiali in una mezza giornata o in una giornata. Vorrebbe essere un laboratorio con l’inizio e la fine insieme e al centro una parte specifica per genitori;
- il momento celebrativo da vivere nell’eucaristia domenicale o come gruppo di famiglie;
- un momento familiare molto semplice, da vivere in prossimità (prima e dopo) la consegna, è un modo per introdurre alcune modalità di preghiera o di riflessione in famiglia.

## **“Quando pregate dite: Padre nostro”** **Catechesi e sacramenti - II anno**

I ragazzi stanno vivendo la fase comunitaria di Catechesi e sacramenti e in questo tempo i ragazzi celebrano la Confermazione.

Non si tratta semplicemente di dire una preghiera, ma vivere l'esperienza del pregare insieme.

In preparazione della Cresima è disponibile il Sussidio di preparazione in famiglia e il video del vescovo Beniamino (marzo 2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=rzyy3yKw77o&list=PLdlNEVfSojvJa8dyeckp00y657ll7WsgK&index=19&t=72s>

### ***Laboratorio famiglia***

È l'occasione di approfondimento nuovo testo della preghiera del Padre nostro.

#### **ACCOGLIENZA - PER ENTRARE IN ARGOMENTO INSIEME**

Ci si ritrova insieme e si inizia con una preghiera e l'ascolto della Parola:

#### **Dal Vangelo di Matteo 18, 19-20**

<sup>19</sup> In verità vi dico ancora: se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà. <sup>20</sup> Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro».

Preghiera

***Prego, prego, ma...***

Gesù, tu ci inviti a pregare, a chiedere, a bussare, sicuri di essere ascoltati.

Ma io tante volte ho pregato il bussato senza essere stato ascoltato.

Ho chiesto la voglia di studiare di più, ma la voglia non viene.

Ho chiesto di riuscire a non far arrabbiare mia madre, invece...

Ho pregato, ho chiesto, ho bussato e non sono stato ascoltato.

Allora spesso ho pensato: “A che serve pregare?”.

Gesù, so che dietro ciò che non ottengo

in realtà mi viene dato ciò di cui ho bisogno.

Continuerò a chiedere a bussare sicuro che in qualche modo sarò ascoltato.

però cercherò di non dimenticare di dire: «Sia fatta la tua volontà e non la mia».

(T. Lasconi, Amico Dio, 2007, p. 117-18)

Possibile ascolto o sottofondo: <https://www.youtube.com/watch?v=c6uJoG9BbJ8>

#### **ANALISI E APPROFONDIMENTO:**

#### **RIAPPROPRIAZIONE – RITORNO ALLA VITA INSIEME**

##### *Genitori*

**OBIETTIVO:** Gli adulti scoprono che pregare non è ‘recitare una preghiera’, ma vivere una relazione.

Possiamo presentare alcune situazioni sbagliate della preghiera: ricattare Dio, superstizione, pretesa...

Presentazione del Padre nostro e consegna a piccoli gruppi di una delle parti con la richiesta di tradurla in modo attuale. Ricomposizione del testo ascoltando i contributi dei diversi gruppi.

## LA PREGHIERA DEL SIGNORE

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 **ANCHE** NOI LI RIMETTIAMO AI NOSTRI DEBITORI,  
E **NON ABBANDONARCI**  
ALLA TENTAZIONE,  
MA LIBERACI DAL MALE.

«*Come anche noi...*».

Ogni cristiano sa che esiste per lui il perdono dei peccati: Dio perdona tutto e perdona sempre. Quando Gesù racconta ai suoi discepoli il volto di Dio, lo tratteggia con espressioni di tenera misericordia.

Chi ha ricevuto tanto deve imparare a dare tanto e non trattenere solo per sé quello che ha ricevuto. La misericordia che sperimentiamo da parte del Padre diventa in noi pro-vocazione e sostegno ad essere misericordiosi coi fratelli.

«*Non abbandonarci alla tentazione*» sostituisce ‘indurre, traduzione corretta dal verbo greco, che poteva far passare l’idea che fosse Dio a tentare l’uomo.

L’espressione originale è difficile da rendere in maniera esatta. Comunque si comprenda il testo, dobbiamo escludere che sia Dio il protagonista delle tentazioni che incombono sul cammino dell’uomo. I cristiani non hanno a che fare con un Dio invidioso, in competizione con l’uomo, o che si diverte a metterlo alla prova.

Il Padre non è l’autore del male, combatte perché l’uomo possa essere liberato.

È in questo senso che noi preghiamo il “Padre nostro”.

### *Figli*

Pregare: cosa, come, perché?

Quante preghiere conosciamo?

Ma ascoltiamo il Vangelo di Gesù...

### **Dal Vangelo di Matteo (Mt 6, 1.5-15)**

Guardatevi dal praticare le vostre buone opere davanti agli uomini per essere da loro ammirati, altrimenti non avrete ricompensa presso il Padre vostro che è nei cieli.

Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. Voi dunque pregate così:

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.

Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

### **Pregare non è...**

Pubblicano e il peccatore al tempio. (Lc 18, 9-14)

Non è sprecare parole per convincere Dio. (Mt 6,7)

### **La preghiera è...**

Signore insegnaci a pregare (Lc 11,1)

Pregare è chiedere la giustizia e la misericordia: la preghiera insistente della vedova al giudice disonesto (Lc 18, 1-8)

Preghiera che chiede al Padre con fiducia. (Lc 11, 1-14).

*Presentiamo le novità della preghiera del Padre nostro, introdotte dal nuovo Messale (2020)*

## **LA PREGHIERA DEL SIGNORE**

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 **ANCHE** NOI LI RIMETTIAMO AI NOSTRI DEBITORI,  
E **NON ABBANDONARCI**  
ALLA TENTAZIONE,  
MA LIBERACI DAL MALE.

*«Come anche noi...».*

Ogni cristiano sa che esiste per lui il perdono dei peccati: Dio perdona tutto e perdona sempre. Quando Gesù racconta ai suoi discepoli il volto di Dio, lo tratteggia con espressioni di tenera misericordia.

Chi ha ricevuto tanto deve imparare a dare tanto e non trattenere solo per sé quello che ha ricevuto. La misericordia che sperimentiamo da parte del Padre diventa in noi pro-vocazione e sostegno ad essere misericordiosi coi fratelli.

*«Non abbandonarci alla tentazione»* sostituisce ‘indurre, traduzione corretta dal verbo greco, che poteva far passare l’idea che fosse Dio a tentare l’uomo.

L’espressione originale è difficile da rendere in maniera esatta. Comunque si comprenda il testo, dobbiamo escludere che sia Dio il protagonista delle tentazioni che incombono sul cammino dell’uomo. I cristiani non hanno a che fare con un Dio invidioso, in competizione con l’uomo, o che si diverte a metterlo alla prova.

Il Padre non è l’autore del male, combatte perché l’uomo possa essere liberato.

È in questo senso che noi preghiamo il “Padre nostro”. (DOPPIO???)

Preghiera conclusiva insieme: il Padre nostro presentato dai genitori e preghiera dei ragazzi, preghiera dialogata o canto.

### ***Preghiera e benedizione finale***

Signore, sta sopra di noi per proteggerci, davanti a noi per guidarci, al nostro fianco per custodirci. Te lo chiediamo per Cristo, nostro Signore.

**T Amen.**

**G1** Dio Padre, fonte dell’amore, ci sostenga ora e sempre.

**T Amen.**

**G1** Il Signore Gesù rimanga l'unico maestro della nostra vita.

**T Amen.**

**G1** Lo Spirito Santo ci aiuti a perseverare nel bene.

**T Amen.**

**G1** Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

**T Amen.**

## ***In famiglia/1***

### **Una preghiera come sostegno**

Signore Gesù,  
insegnaci a pregare,  
insegnaci a chiamare Dio Padre,  
a chiedere con insistenza il meglio  
per la nostra vita e per la vita del mondo.  
Non cose, Signore, neppure le più preziose,  
ma lo Spirito Santo,  
lui vorremmo ricevere  
in abbondanza.  
Possa la nostra preghiera  
non stancarsi mai di chiederlo.  
E possa, Dio Padre, inviarlo su noi in forza del suo  
immenso amore. Amen.



### **Dal Vangelo di Luca (Lc 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». 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.

Ebbene, io vi dico: **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.**

Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pesce, gli darà una serpe al posto del pesce? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se 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!».

Invitiamo a pregare in casa il Padre nostro.

## *Celebrazione di consegna*

**NELLA MESSA DELLA DOMENICA** viene consegnata la preghiera del Padre nostro.

*Presidente o lettore:* Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome. Venga il tuo regno.

*Assemblea:*



*Presidente o lettore:* Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra.

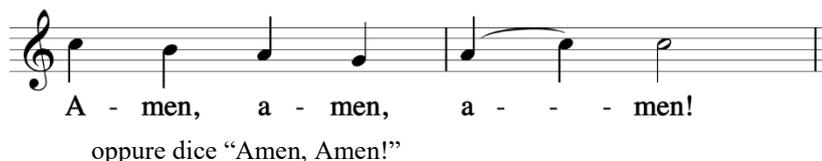


*Assemblea:*

oppure dice "Amen, Amen!"

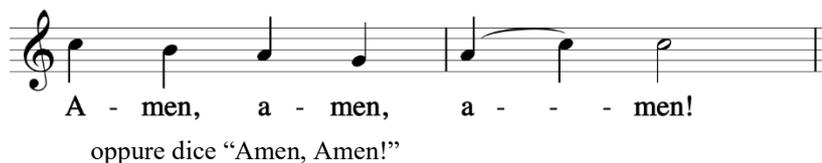
*Presidente o lettore:* Dacci oggi il nostro pane quotidiano e rimetti a noi i nostri debiti come ANCHE noi li rimettiamo ai nostri debitori.

*Assemblea:*



*Presidente o lettore:* E non ABBANDONARCI ALLA tentazione, ma liberaci dal male!

*Assemblea:*



## *In famiglia/2*

### **PREGHIERA in famiglia**

#### **Padre nostro**

È bellissimo, Signore, chiamarti papà. Sono felice, mio Dio, di essere tuo figlio. Tu sei il Padre mio. Tu sei il Padre «nostro» e vuoi che tutti gli uomini siano fratelli.

#### **che sei nei cieli**

Tu, Signore, sei l'Altissimo, l'Infinito, irraggiungibile come il cielo. Eppure tu sei sempre vicino a noi con la tua invisibile, amorosa presenza.

#### **sia santificato il tuo nome**

Come può un figlio non amare il papà? Eppure tanti non credono in te, mio Dio. Apri, Signore il cuore di ogni uomo perché ti riconosca e ti ami come Padre.

**venga il tuo regno**

Quanto odio «regna» ancora nel mondo! Cambia, o Dio, il cuore degli uomini perché fra loro «regni» tu e il tuo amore e non perdano la speranza del Paradiso.

**sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.**

Tu, o Dio, conosci e vuoi meglio di noi il nostro vero bene e la nostra gioia. Aiutaci, Signore, a fidarci di te, a fare in tutto la tua volontà.

**Dacci oggi il nostro pane quotidiano**

Il pane che ogni giorno ci mantiene in vita è un dono della tua bontà Signore. Aiutaci, Signore, a non essere egoisti e a condividere con gli altri il nostro pane.

**Rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,**

Insegnaci, o Padre, a perdonare gli altri: anche noi abbiamo bisogno del tuo perdono. Aiutaci a perdonare per primi chi ci ha offeso per meritare da te il perdono dei peccati.

**e non abbandonarci alla tentazione ma liberaci dal male.**

Siamo tentati di vivere senza di te, di amare le cose più di te, o Dio. Aiutaci, Signore, a resistere e a non cedere a questa tentazione.

## ALTRI TESTI E MATERIALI DISPONIBILI

### La preghiera, cos'è? (per adulti)

d. Luigi Maria Epicoco: "Che cos'è la preghiera?"

<https://www.youtube.com/watch?v=0AzTcanzZxY>

d. Luigi Maria Epicoco: "Il tempo della preghiera per trovare Dio".

<https://www.youtube.com/watch?v=PCeW7rgypaU>

La preghiera come "Cura del sole", d. Ottorino Zanon.

"Rivolgi il viso verso il sole e le ombre cadranno alle tue spalle". (proverbio Maori)

Commento biblico del Padre nostro di d. Bruno Maggioni:

<http://ora-et-labora.net/maggionipadrenostro.html>

Catechesi di papa Francesco sul Padre nostro, dal 5 dicembre 2018.

"Non dire Padre nostro" - <https://www.youtube.com/watch?v=EP3YikJr7t8>

### **"Padre nostro ... anche oggi"**

di: José Antonio Pagola

<http://www.settimananews.it/spiritualita/padre-nostro-anche-oggi/>

La preghiera del *Padre nostro* è un'orazione breve. L'unica che Gesù lasciò in eredità ai suoi discepoli. È un'orazione strana. La pregano tutti i cristiani, ma non parla di Cristo. La si prega in tutte le chiese, ma non si fa menzione di nessuna chiesa.

I cattolici la pronunciano nella messa della domenica, ma non dice niente di nessuna religione. Come dice J.D. Crossan, è «un'orazione rivoluzionaria che proclama una nuova visione della storia. Si tratta di un manifesto radicale e un inno di speranza in un linguaggio diretto a tutta la terra».

#### ***PADRE NOSTRO, CHE SEI NEI CIELI***

Tu sei nostro Padre, ricorda che tutti siamo tuoi figli e figlie. Sei nei cieli, perché sei di tutti. Non sei legato a nessun tempio né a nessun luogo sacro della terra.

Non appartieni a un popolo né a una razza privilegiata. Non sei proprietà di nessuna religione. Non sei solo dei buoni. Tutti ti possiamo invocare come Padre.

#### ***SIA SANTIFICATO IL TUO NOME***

È il nostro primo desiderio in questi momenti dolorosi per tutta l'umanità. Che il tuo nome di Padre sia riconosciuto e rispettato. Che nessuno lo disprezzi recando danno ai tuoi figli e figlie.

Che non perdiamo la nostra fiducia in te. Che siano cacciati i nomi di tutti gli dei e idoli che ci disumanizzano. Il denaro che ci divide e non ci consente di essere fratelli, la violenza che alimenta le nostre guerre, il potere che ci porta a disprezzare i deboli.

#### ***VENGA IL TUO REGNO***

Se tu regni tra noi, regneranno nella terra la giustizia, l'uguaglianza e la pace. Potremo affrontare insieme i problemi del pianeta. Uniti come fratelli e sorelle vinceremo le pandemie che possono affliggere l'umanità.

Non regnino i ricchi sui poveri; i popoli potenti non abusino dei deboli; gli uomini non dominino sulle donne. Venga il tuo regno e regni sulla terra la fraternità.

#### ***SIA FATTA LA TUA VOLONTÀ COME IN CIELO COSÌ IN TERRA***

Sia fatta la tua volontà e non la nostra. Il coronavirus ci fa scoprire che nella terra tutto è incompiuto, viviamo tutto a metà. Non vogliamo imparare che noi esseri umani siamo fragili e vulnerabili, che non possiamo raggiungere qui la pienezza alla quale dal più profondo del nostro essere tutti aneliamo.

Padre, possiamo solo confidare nella tua Bontà insondabile. Non sia fatto poi quello che noi vogliamo, mossi dall'egoismo, il consumismo e il nostro benessere. Sia fatto quello che tu vuoi perché cercherai sempre il bene di tutti.

#### ***DACCI OGGI IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO***

Che in questi momenti così duri per tutta l'umanità a nessuno manchi il pane. Non ti domandiamo denaro, non vogliamo ricchezze per accumulare, ma il pane quotidiano per tutti.

Che questa pandemia del coronavirus ci ricordi per sempre che la prima cosa di tutto è la vita: che gli affamati possano mangiare; che i poveri cessino di piangere; che i migranti e i rifugiati siano accolti da noi perché possano sopravvivere e avere una casa.

### ***RIMETTI A NOI I NOSTRI DEBITI***

Padre, perdona i nostri debiti: la nostra indifferenza, la nostra incredulità, la nostra resistenza a confidare in te. Nel corso di questi anni, siamo molto cambiati dentro. Ci siamo fatti più critici, ma anche meno consistenti. Più indifferenti a tutto quello che non sia il nostro benessere, ma più vulnerabili che mai di fronte a qualsiasi crisi.

Non ci è facile credere, però ci è anche difficile non credere a niente. Vogliamo vivere questa dura esperienza come fratelli e sorelle.

### ***COME NOI LI RIMETTIAMO AI NOSTRI DEBITORI***

In questi momenti che viviamo spaventati, scoprendo l'impotenza che tutti sentiamo davanti a questo limite inevitabile della morte, anche noi vogliamo perdonarci reciprocamente, gli uni gli altri.

Non vogliamo alimentare né rifiuti né risentimenti contro nessuno. Vogliamo vivere questa dura esperienza come fratelli e sorelle.

### ***NON LASCIARCI CADERE NELLA TENTAZIONE***

Siamo deboli e limitati. Lo stiamo sperimentando ora più che mai. Siamo sempre esposti a prendere decisioni e a commettere errori che possono rovinare la nostra vita e quella degli altri. Per questo, non lasciarci cadere nella tentazione di dimenticarti e rifiutarti, Padre. Risveglia in noi la fiducia nella tua bontà.

Abbiamo bisogno di te più che mai. Tu puoi aprire strade per incontrarti in ognuno di noi: credenti e non credenti, atei o agnostici. Che tutti possiamo sentire la forza silenziosa ma efficace nel nostro intimo.

### ***E LIBERACI DAL MALE***

Siamo responsabili dei nostri errori, ma anche vittime. Il male e l'ingiustizia non sono solo nelle nostre persone. Sono anche nelle strutture e nelle istituzioni, nelle politiche e nelle religioni. Per questo, terminiamo la nostra orazione con un grido: Padre, liberaci dal male! Un giorno, questa felicità piena, alla quale tutti aneliamo, si farà realtà.

Le ore allegre e beate di cui abbiamo goduto sulla terra e anche le esperienze amare e dolorose che abbiamo vissuto; l'amore, la giustizia e la solidarietà che abbiamo seminato, e anche gli errori e le ottusità che abbiamo commesso... Tutto sarà trasformato nella felicità piena.

Non ci sarà né morte né dolore. Nessuno sarà triste, nessuno avrà da piangere. Un testo cristiano, scritto in una delle prime comunità, pone in bocca a Dio queste parole: «A colui che abbia sete, darò gratuitamente la sorgente» (Ap 21,6). «Gratuitamente», cioè non per i nostri meriti; «a chi abbia sete della vita», e chi non ha sete della vita eterna?

Ognuno deve decidere come vuole vivere e come vuole morire. Credo e confido che il mistero ultimo della realtà, che alcuni di noi chiamano "Dio", altri "Energia", altri il "Trascendente" e altri il "niente", è un Mistero di Bontà nel quale tutti troveremo la Pienezza della nostra esistenza.

*Amen*

***«Insegnaci a pregare, Signore!»*** (Lc 11,1). Dovremmo, umilmente, richiederglielo anche noi! Duemila anni di indicazioni non ci bastano ancora... forse perché abbiamo dato credito più ai manuali che al Vangelo. Abbiamo permesso alle giaculatorie, alle formule, alle preghiere già scritte, alle esperienze di alcuni santi di sostituirsi al Vangelo e al nostro (*scarica la preghiera del Padre Nostro*) personale dialogo con Dio, riducendo, così, uno dei momenti più belli e creativi della nostra fede a un puro esercizio di formule ripetute a memoria, o lette. Elenchi infiniti di parole e di richieste si sono sostituite alle nostre lacrime, al sussulto del nostro cuore, a ciò che solo noi, e nessun altro, avremmo potuto dire a Dio. Accade ancora, ogni giorno. Ed è così che, pian piano, abbiamo iniziato a non chiamare più Dio con il suo nome: padre-madre. Così facendo, presto, riusciremo anche a dimenticare il suo volto, altri e altro lo sostituirà.

Ma mi piace Luca, più degli altri, quando parla di preghiera. Perché ci dice che **nella preghiera Dio Padre non ci dà tanto delle cose, ma ci dona lo Spirito, amore per eccellenza**; il massimo che mai avremmo potuto desiderare. Ricevendo lo Spirito abbiamo tutto, non ci manca più nulla. E soprattutto abbiamo in noi ciò che ci permette ogni giorno di riconoscere Dio, di spargere semi del suo Regno, di benedire il suo nome, di sperimentare e donare il suo perdono.

## ***La preghiera, respiro del cristiano e della comunità***

Incontro serale a Cresole, 14.03.2019

Testo di ritiro (d. Matteo Lucietto)

### **Due esortazioni alla preghiera**

Vorrei iniziare richiamando il magistero di due papi, Giovanni Paolo II e Papa Francesco.

1. Al termine del Giubileo del 2000, Giovanni Paolo II scrisse alla chiesa una lettera apostolica *Novo millennio ineunte* con la quale indicava alla chiesa la rotta, la strada da prendere per il nuovo millennio che stava per iniziare. Nel cuore di questa lettera, il papa offre alcune priorità pastorali:

*“In primo luogo non esito a dire che la prospettiva in cui deve porsi tutto il cammino pastorale è quella della santità”* (30). La santità, dice il papa richiamandosi al Concilio, consiste nella perfezione della carità. E aggiunge subito: *“Per questa pedagogia della santità c'è bisogno di un cristianesimo che si distingue innanzitutto nell'arte della preghiera. La preghiera non va data per scontata. È necessario imparare a pregare, quasi apprendendo sempre nuovamente quest'arte dalle labbra stesse del Maestro divino, come i primi discepoli: «Signore, insegnaci a pregare!» (Lc 11,1). Nella preghiera si sviluppa quel dialogo con Cristo che ci rende suoi intimi: «Rimanete in me e io in voi» (Gv 15,4). Questa reciprocità è la sostanza stessa, l'anima della vita cristiana ed è condizione di ogni autentica vita pastorale... Sì, carissimi Fratelli e Sorelle, le nostre comunità cristiane devono diventare autentiche «scuole» di preghiera dove l'incontro con Cristo non si esprima soltanto in implorazione di aiuto, ma anche in rendimento di grazie, lode, adorazione, contemplazione, ascolto, ardore di affetti, fino ad un vero «invaghimento» del cuore. Una preghiera intensa, dunque, che tuttavia non distoglie dall'impegno nella storia: aprendo il cuore all'amore di Dio, lo apre anche all'amore dei fratelli, e rende capaci di costruire la storia secondo il disegno di Dio”* (32-33).

2. Molto più recentemente, anche Papa Francesco è tornato sul tema della santità con una esortazione apostolica intitolata *Gaudete et exsultate*. E anche lui richiama l'importanza della preghiera. *“Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi”* (147). E poi osserva: *“Non è sano amare il silenzio ed evitare l'incontro con l'altro, desiderare il riposo e respingere l'attività, ricercare la preghiera e sottovalutare il servizio... Ci santifichiamo nell'esercizio responsabile e generoso della nostra missione... Questo non implica disprezzare i momenti di quiete, solitudine e silenzio davanti a Dio. Al contrario. Perché le continue novità degli strumenti tecnologici, l'attrattiva dei viaggi, le innumerevoli offerte di consumo, a volte non lasciano spazi vuoti in cui risuoni la voce di Dio. Tutto si riempie di parole, di piaceri epidermici e di rumori ad una velocità sempre crescente. Lì non regna la gioia ma l'insoddisfazione di chi non sa per che cosa vive. Come dunque non riconoscere che abbiamo bisogno di fermare questa corsa febbrile per recuperare uno spazio personale, a volte doloroso ma sempre fecondo, in cui si intavola il dialogo sincero con Dio?”* (29).

Di fronte a questo appello incessante della chiesa a pregare, eco di quello di Gesù che comanda di “pregare sempre, senza stancarsi mai”, proviamo a **balbettare** qualcosa sulla preghiera. Sì, perché della preghiera non si può che balbettare.

### **Non sappiamo pregare**

Si racconta nei detti dei padri del deserto che un monaco pose un giorno ai suoi discepoli una domanda difficile. Tutti si sforzarono di rispondere; quando venne il suo turno, l'ultimo disse: “Non lo so”. L'anziano lodò quel discepolo: aveva dato la risposta esatta.

Ecco, di fronte alla preghiera, la prima verità, la più fondamentale, è di sapere che non sappiamo pregare, che nella preghiera, come nell'amore, nella fede, nella speranza, siamo sempre agli inizi.

Non siamo diversi dai discepoli che, vedendo un giorno Gesù pregare, gli dissero: “Signore, insegnaci a pregare!”. Un'invocazione che potremmo fare nostra.

### **Va verso il tuo cuore**

Cerchiamo allora di apprendere l'arte della preghiera proprio dal Maestro: *“tu, quando preghi, entra nella tua stanza, chiudi la porta, e prega il Padre tuo nel segreto”*. Pregare “nel segreto”, ecco un primo insegnamento del Signore. Nella Bibbia, questo luogo segreto, ha un nome: il cuore.

Il cuore, nella tradizione ebraica, non si identifica con l'affettività o il sentimento come oggi spesso lo si intende. Il cuore è piuttosto l'interiorità, la coscienza, il luogo più profondo, più segreto e più intimo del nostro essere, la radice della nostra esistenza, o il suo culmine. È il luogo dove l'uomo pensa, discerne, vaglia, e si decide. Potremmo dire con Moiolì che “l'uomo è il suo cuore e lo definisce”.

*“Ritrovare il cammino verso il proprio cuore è il compito più importante dell'uomo. In cerca di uno spazio interiore ancora sconosciuto, l'uomo è un pellegrino alla ricerca del suo cuore, del suo essere più profondo.*

*Ognuno porta in sé, secondo la mirabile espressione di Pietro, nella sua Prima lettera, “l’uomo nascosto nell’intimo del cuore” (1Pt 3,4). Ciò costituisce la nostra realtà più profonda: quello siamo noi, nient’altro. Là Dio ci incontra e soltanto a partire di là noi possiamo a nostra volta incontrare gli uomini. Là Dio ci parla e a partire di là possiamo anche noi parlare agli uomini”* (André Louf, *Lo Spirito prega in noi*, 18-19). Dunque il luogo della preghiera è il cuore, l’intimo dell’uomo.

### **In stato di preghiera**

Ora il nostro cuore è abitato. Non soltanto dai nostri pensieri o dai nostri sentimenti, ma dallo Spirito Santo, che il Signore ha effuso su tutti gli uomini (Pentecoste) e che noi abbiamo ricevuto in modo particolare nel Battesimo. *“Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili”* (Rm 8,26). Quindi c’è qualcuno che in noi già prega, geme, intercede. Siamo già in stato di preghiera, che lo sappiamo o no. In noi c’è lo Spirito Santo che prega incessantemente. Portiamo un “tesoro” in noi senza saperlo, la Persona dello Spirito. E lo Spirito non resta inerte, inattivo, ma prega in noi, geme, addirittura “grida” dice Paolo: *“Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: “Abbà! Padre”. Quindi, non sei più schiavo, ma figlio, e se figlio sei anche erede”* (Gal 4,6).

“Abbà” era l’appellativo col quale Gesù si rivolgeva a Dio, che vuol dire “babbo caro, papà”. Era utilizzato dai bambini verso i loro padri, ma anche dai figli più grandi verso i loro padri anziani. Gesù cioè parlava con Dio così come il bambino parla con suo padre, con la stessa confidenza, la stessa semplicità, la stessa intimità, lo stesso abbandono fiducioso, e anche con lo stesso rispetto e obbedienza che un figlio più grande ha verso i suoi genitori più anziani. Il modo di rapportarsi di Gesù con Dio era veramente inaudito al suo tempo, completamente nuovo, unico. Mai un uomo ha saputo pregare come Gesù ha pregato. Eppure, questo modo al contempo familiare e pieno di rispetto di parlare con Dio, ci è stato comunicato, partecipato, attraverso lo Spirito. Egli grida in noi “Abbà, Padre”. Cioè lo Spirito intercede dentro di noi perché anche noi possiamo entrare in questa relazione filiale con Dio, alla maniera di Gesù, il Figlio.

### **Alcune vie alla preghiera**

Ebbene, il nostro cuore è abitato dallo Spirito, è lo Spirito geme, prega già in noi. Ma come far sì che la preghiera dello Spirito diventi anche la nostra preghiera, come renderci coscienti di questa preghiera interiore, come sintonizzarci con la voce, le parole, le espressioni dello Spirito?

Un monaco di grande preghiera un giorno disse: *“Oggi ho l’impressione che già da anni portavo la preghiera nel mio cuore senza saperlo. Era come una sorgente ricoperta, chiusa da una pietra. Ad un certo momento, Gesù ha spostato la pietra. Allora la sorgente si è messa a sgorgare e da allora non cessa di uscire”* (Louf, 24).

Come togliere questa pietra che ostruisce la sorgente? Come trovare la via alla preghiera?

Provo a suggerire alcuni atteggiamenti, alcune vie alla preghiera, alcune strade che ci conducono alla preghiera.

### **Mettersi alla presenza di Dio nella verità di sé stessi**

La prima mi sembra sia quella del porsi davanti a Dio nella verità di sé, così come siamo, senza maschere, senza finzioni, senza il bisogno di mostrarsi diversi da quello che siamo, come invece spesso avviene tra di noi. È riconoscere quello che abita il nostro cuore, pensieri, stati d’animo, paure, tristezze, gioie, quello lo turba o che lo pacifica. La preghiera è anzitutto mettersi al presenza di Dio e lasciarsi guardare da lui. È questione di sguardi. “Lui guarda me e io guardo lui”, diceva il santo Curato s’Ars, e questo nella verità del suo amore.

*«In qualche momento dovremo guardare in faccia la verità di noi stessi, per lasciarla invadere dal Signore... Ti lasci guardare da lui? Lasci che il suo fuoco infiammi il tuo cuore, alimenti in esso il calore dell’amore e della tenerezza? È la contemplazione del volto di Gesù morto e risorto che ricomponete la nostra umanità, anche quella frammentata per le fatiche della vita, o segnata dal peccato. E se davanti al volto di Cristo ancora non riesci a lasciarti guarire e trasformare, allora penetra nelle viscere del Signore, entra nelle sue piaghe, perché lì ha sede la misericordia divina»* (151).

## **Mettersi in ascolto di Dio**

La seconda via alla preghiera è l'ascolto. Pregare non è soltanto dire qualcosa a Dio, ma ascoltare quello che Lui ha da dire a noi. Dio parla. Tutta la Bibbia ce lo racconta. Ebbene, il credente è uno che ascolta Dio che parla. Qualche domenica fa, Gesù iniziò a parlare così: *“A voi che ascoltate io dico”*. Ecco, il discepolo è uno che ascolta. Uno che *“ogni mattino fa attento il suo orecchio, perché ascolti come gli iniziati”* (Is 50,4). E la parola di Dio l'attingiamo in modo particolare dalla Bibbia, e dal suo cuore, che è il Vangelo. *“Nella Sacra Scrittura, infatti, il Padre che è nei cieli viene con molta amorevolezza incontro ai suoi figli ed entra in conversazione con essi”* (DV 21), come tra amici. Per gli antichi monaci, la preghiera era essenzialmente la meditazione costante della Parola di Dio, la sua lettura e ruminazione continua.

## **Far parlare il cuore**

La terza via o il terzo momento è far parlare il cuore: *“per me la preghiera è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo gettato verso il cielo, è un grido di riconoscenza e di amore nella prova come nella gioia”* (Santa Teresa di Gesù Bambino). Il cuore può aprirsi alla supplica, alla domanda, alla richiesta di perdono, al lamento, al grido, al pianto, come pure aprirsi alla lode, al ringraziamento, al giubilo e alla gioia per quello che Dio ha operato nella mia o nella nostra vita, o per le meraviglie del creato, come pure aprirsi al ricordo non soltanto delle opere di Dio, ma dei miei fratelli, delle mie sorelle in umanità, di chi soffre, di chi è ammalato, di chi sta vivendo un momento particolare nella sua vita.

A questa multiforme preghiera, siamo ammaestrati e come introdotti dai salmi. I salmi sono le preghiere del popolo di Israele, scritte nell'arco di alcuni secoli, da persone differenti, e che esprimono motivi e situazioni vitali differenti. Troviamo l'ammalato, il perseguitato che invoca l'aiuto di Dio e il suo intervento; il peccatore che chiede perdono; il saggio che riflette sulla via della vita e la via della morte; l'uomo che è nella gioia e nell'esultanza, l'uomo che loda Dio per la sua salvezza e per le meraviglie del creato...

Sarebbe bello recuperare la preghiera dei salmi attraverso la liturgia delle ore, fatta proprio per la chiesa, le comunità cristiane riunite in preghiera, anche senza il presbitero. Quando ci saranno pochi preti, non essendoci più la messa quotidiana, i nostri cristiani non si troveranno più a pregare insieme? Se le nostre comunità sono chiamate a diventare scuole di preghiera, devono recuperare la liturgia delle ore, quotidiana. Anche se si è in due, tre: dove due o tre...

Delle varie espressioni, vorrei soffermarmi in particolare sulla **preghiera di intercessione**:

*“La supplica di intercessione ha un valore particolare, perché è un atto di fiducia in Dio e insieme un'espressione di amore al prossimo. Alcuni, per pregiudizi spiritualisti, pensano che la preghiera dovrebbe essere una pura contemplazione di Dio, senza distrazioni, come se i nomi e i volti dei fratelli fossero un disturbo da evitare. Al contrario, la realtà è che la preghiera sarà più gradita a Dio e più santificatrice se in essa, con l'intercessione, cerchiamo di vivere il duplice comandamento che ci ha lasciato Gesù”* (GE 154).

*“Una comunità cristiana vive dell'intercessione reciproca dei membri o perisce. Non posso giudicare o odiare un fratello per il quale prego, per quanta difficoltà io possa avere ad accettare il suo modo di essere o di agire. Il suo volto, che forse mi era estraneo o mi riusciva insopportabile, nell'intercessione, si trasforma nel volto del fratello per il quale Cristo è morto, nel volto del peccatore perdonato. Questa è una scoperta veramente meravigliosa per il cristiano che incomincia a intercedere. Non esiste antipatia, non esiste tensione e dissidio personale che, da parte nostra, non possa essere superato nell'intercessione”* (D. Bonhoeffer).

## **La preghiera del cuore**

*“Mio Salvatore, ne ho abbastanza di ragionare e discutere su di te. Ho letto abbastanza, ho ascoltato abbastanza, ho parlato abbastanza; vorrei semplicemente avvicinarmi a te. Lasciarmi chiudere le labbra. Che non si frapponga più nulla fra noi. Lasciami venire a te. Lascia che io mi immerga, che io sprofonda nella tua presenza. Che solo il tuo cuore parli al mio cuore”* (Frère Luc, monaco di Tibhirine).