



Gesù Maestro insegnaci a Pregare

Scuola di preghiera

1. LA NECESSITA' DI PREGARE !

- ! **IL CRISTIANO VALE QUANTO LA SUA PREGHIERA** : non si può vivere senza la preghiera , ne' come cristiani, ne' tanto meno come uomini.
- ! **GESÙ HA COMANDATO DI PREGARE PER DIFENDERCI DAL MALE** : *“pregate per non entrare in tentazione!”* Lc22,40
- ! Cristo ci dice che a certi incroci della vita bisogna pregare, solo la preghiera ci salva dal cadere: ci sono situazioni,momenti in cui la nostra forza e buona volontà non basta più! Ci vuole l'incontro diretto con la forza di Dio!
- ! **Gesù ha raccomandato molto di pregare** : *“chiedete e vi sarà dato, bussate e troverete .perché chi chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto!”*. Mt 7, 7-11.
- ! In tutte le pagine del vangelo Gesù parla di preghiera; però Gesù ha insegnato a non evadere dai problemi, rifugiandosi nella preghiera : occorre sfruttare tutte le proprie risorse , e se si sotterra un sol dono si è responsabili davanti a Dio!
- ! Pregare,per fare la volontà di Dio: concretezza. *“non chi dice Signore, Signore,ma chi fa la Volontà del Padre mio!”* **Verificare la preghiera**
- ! **Gesù ha parlato molto di preghiera con la parola e con i fatti.**
Ogni incontro di un uomo, di una donna con Cristo si può dire che sia una lezione di preghiera. Gesù ha promesso che risponde sempre, anche col miracolo all'uomo che ricorre a lui con un grido di fede.
- ! **Gesù non vuole la preghiera parolaia; non vuole che preghiamo per farci vedere;ci dice di perdonare prima di pregare; occorre essere costanti e tenaci nella preghiera.**
- ! **Gesù ha dato il modello di preghiera: il “PADRE NOSTRO”**
non e' una preghiera da recitare, ma da meditare (una traccia per la preghiera,riesco a recitarla con intensità... almeno 10 min.,*quando pregate dite Padre*) :la preghiera più diffusa ma anche la più “maltrattata”.
- ! **Il tempo dato da Gesù alla preghiera**: si sottraeva pure alla carità per pregare.
- ! **I pareri di alcuni medici e psicologi illustri sulla necessità della preghiera.**
- ! **L'esercizio da fare insieme**

DAL VANGELO SECONDO MATTEO

(7,7-12)

“Gesù si mise a parlare e insegnava loro dicendo: 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 celeste darà cose buone a coloro che glielo domandano. Tutto quanto volete che gli altri facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa è la legge e i profeti”.

Parola del Signore

VIENI SPIRITO D'AMORE

*Vieni, vieni, Spirito d'amore
ad insegnar le cose di Dio
Vieni, vieni, Spirito di pace
a suggerir le cose
che Lui ha detto a noi.*

Noi ti invochiamo Spirito di Cristo
vieni tu dentro di noi
Cambia i nostri occhi
fa' che noi vediamo la bontà di Dio per noi.

Vieni, o Spirito dai quattro venti
e soffia su chi non ha vita.
Vieni, o Spirito e soffia su di noi,
perché anche noi riviviamo.

Insegnaci a sperare, insegnaci ad amare,
insegnaci a lodare Iddio.
Insegnaci a pregare, insegnaci la via,
insegnaci tu l'unità.

CORPO DI GESÙ

Corpo di Gesù offerto a noi (2v)
Corpo di Gesù offerto a noi (2v)
Sangue di Gesù donato a noi (4v)

PADRE MIO

Padre mio, mi abbandono a Te,
di me fa quello che Ti piace,
grazie di ciò che fai per me,
spero solamente in Te.
Purché si compia il tuo volere
in me e in tutti i miei fratelli,
niente desidero di più
fare quello che vuoi Tu.

*Dammi che Ti riconosca,
dammi che Ti possa amare sempre più,
dammi che Ti resti accanto,
dammi d'esser l'Amor*

Fra le tue mani depongo la mia anima
con tutto l'amore del mio cuore,
mio Dio la dono a Te,
perché Ti amo immensamente.
Sì, ho bisogno di donarmi a Te,
senza misura affidarmi alle tue mani,
perché sei il Padre mio
perché sei il Padre mio.

NOVO MILLENNIO INEUNTE

16. «Vogliamo vedere Gesù» (Gv 12,21). Questa richiesta, fatta all'apostolo Filippo da alcuni Greci che si erano recati a Gerusalemme per il pellegrinaggio pasquale, è riecheggiata spiritualmente anche alle nostre orecchie in questo Anno giubilare. Come quei pellegrini di duemila anni fa, gli uomini del nostro tempo, magari non sempre consapevolmente, chiedono ai credenti di oggi non solo di « parlare » di Cristo, ma in certo senso di farlo loro « vedere ». E non è forse compito della Chiesa riflettere la luce di Cristo in ogni epoca della storia, farne risplendere il volto anche davanti alle generazioni del nuovo millennio?

La nostra testimonianza sarebbe, tuttavia, insopportabilmente povera, se noi per primi non fossimo *contemplatori del suo volto*. Il Grande Giubileo ci ha sicuramente aiutati ad esserlo più profondamente. A conclusione del Giubileo, mentre riprendiamo il cammino ordinario, portando nell'animo la ricchezza delle esperienze vissute in questo periodo specialissimo, lo sguardo resta più che mai *fisso sul volto del Signore*.

29. «Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» (Mt 28,20). Questa certezza, carissimi Fratelli e Sorelle, ha accompagnato la Chiesa per due millenni, ed è stata ora ravvivata nei nostri cuori dalla celebrazione del Giubileo. Da essa dobbiamo attingere *un rinnovato slancio nella vita cristiana*, facendone anzi la forza ispiratrice del nostro cammino. È nella consapevolezza di questa presenza tra noi del Risorto che ci poniamo oggi la domanda rivolta a Pietro a Gerusalemme, subito dopo il suo discorso di Pentecoste: «Che cosa dobbiamo fare?» (At 2,37).

Ci interroghiamo con fiducioso ottimismo, pur senza sottovalutare i problemi. Non ci seduce certo la prospettiva ingenua che, di fronte alle grandi sfide del nostro tempo, possa esserci una formula magica. No, non una formula ci salverà, ma una Persona, e la certezza che essa ci infonde: *Io sono con voi!*

Non si tratta, allora, di inventare un « nuovo programma ». Il programma c'è già: è quello di sempre, raccolto dal Vangelo e dalla viva Tradizione. Esso si incentra, in ultima analisi, in Cristo stesso, da conoscere, amare, imitare, per vivere in lui la vita trinitaria, e trasformare con lui la storia fino al suo compimento nella Gerusalemme celeste. È un programma che non cambia col variare dei tempi e delle culture, anche se del tempo e della cultura tiene conto per un dialogo vero e una comunicazione efficace. Questo programma di sempre è il nostro per il terzo millennio.

**Non lasciamoci rubare
la gioia della preghiera!**

**Lettera sulla preghiera
per chi si sente in cammino**

Carissimi

Per il titolo di questa lettera mi sono lasciato ispirare da Papa Francesco che nei discorsi e negli scritti lascia sgorgare dal suo cuore espressioni del tipo. “Non lasciamoci rubare la speranza!” “Non lasciamoci rubare l’entusiasmo missionario...”; “La gioia dell’amore fraterno...”

Da parte mia sento il bisogno di esclamare con passione: “Non lasciamoci rubare la gioia della preghiera!”

E’ un tesoro troppo importante per un giovane, per una famiglia, per un cristiano e anche per chi è già avanti nella vita. E’ la preghiera infatti che dà il gusto di Dio alla nostra vita quotidiana! E’ la preghiera che ci rafforza e ci libera. Diciamolo: la preghiera non è solo gioia, è anche fatica, perché non ci lascia dormire nella mediocrità. Ma proprio qui sta la gioia della preghiera: essa agisce nel cuore e nella vita per trasformarla in dono. Cerchiamo di aiutarci a capire la preghiera facendone percepire la semplicità e la bellezza.

NESSUNO PARTE DA ZERO

Cominciamo da questa semplice osservazione: ognuno di voi sta già percorrendo, in qualche modo, un sentiero di preghiera. Qualcuno può essere più ordinato e costante, qualcun altro di meno. C'è forse chi non è abituato a pregare in silenzio e chi invece fatica a trovare un senso alla Messa; ma tutti, almeno in certi momenti, cercate di pregare. Nessuno parte da zero e meno male! Tuttavia vi chiedo di aver l'umiltà di non sentirvi arrivati. Io per primo, dopo tanti anni che, per grazia di Dio, lotto e gioisco per la preghiera, mi sento sempre in cammino. Mi trovo ora a ringraziare per poter comunicare qualcosa a voi e la sento una bella occasione per poter fare un nuovo passo, insieme a voi.

Una cosa bella e importante: la preghiera "tocca" il mondo di Dio e al tempo stesso tocca il meglio della nostra umanità. Infatti riguarda gli atteggiamenti più belli del cuore e delle relazioni; lo stupore, la fiducia, l'alleanza. Coinvolge anche un altro dono: la riflessione, la capacità di pensare con la propria testa unita al cuore. Chi si apre alla preghiera si accorge, prima o poi, che l'amicizia con Dio lo aiuta a sviluppare al meglio la propria umanità.

EVITIAMO LE ILLUSIONI

La preghiera per alcuni non è stimata, appare per lo più una fuga dalla vita, un modo di evadere, di alienarsi dalla realtà.

Personalmente dopo anni di seminario, la conoscenza di Padre Andrea Gasparino, nel 1993, ha segnato il mio cammino spirituale.

Amava moltissimo i giovani e per questo era molto esigente con loro

P. Andrea aveva il dono di parlare in modo chiaro e deciso; non lasciava illudere con una preghiera intimistica. *"Pregare è buttarsi, è rimboccarsi le maniche, è tirare via ogni maschera da se stessi, è diventare sinceri e generosi"*. Ecco alcune sue parole pronunciate sempre con grande passione. Ringrazio di essere stato uno di quei giovani; questi discorsi mi affascinavano e mi mettevano il fuoco dentro.

Il bisogno di autenticità, infatti, da sempre è vivo nel cuore di tutti, come anche il bisogno di una preghiera che cambi la vita.

Oggi si parla più facilmente di spiritualità, di preghiera, di religione, ma forse è presente il rischio di una certa confusione. Che cosa si pensa quando si dice preghiera? Si intende davvero la preghiera insegnata da Gesù... o qualcosa di vago che non incide sulla vita? Insomma, una sfida di oggi e di sempre è quella di distinguere tra vera e falsa preghiera. E' troppo importante cioè non lasciarci abbagliare da false luci; vigiliamo sulle illusioni.

CHE COSA E' LA PREGHIERA

Anche se è impossibile definire la preghiera con una formula, desidero almeno indicare una direzione:

! *Pregare è la grazia straordinaria, ma nel modo più semplice e alla portata di tutti, di entrare in rapporto personale con Gesù, con Dio Padre, grazie al dono dello Spirito Santo.*

! *E' poter parlare a Dio ed è poter ascoltare Dio che mi parla. E' mettermi con fiducia alla sua presenza e lasciare che il suo amore mi trasformi.*

! *Pregare è poter aprire la mia vita all'amore di Cristo in ogni istante e in ogni situazione: nella generosità e nella tiepidezza, nella gioia e tra le lacrime, nell'amicizia e nella solitudine. Tutto può essere abitato e illuminato dalla luce dello Spirito Santo.*

La preghiera risponde a quella sete profonda di comunione che abita nel cuore di tutti. Non ne siamo sempre consapevoli, ma è ciò di cui abbiamo più bisogno ed è ciò che dà senso e gusto alla vita. Perché quando viviamo buone relazioni in famiglia, tra amici, tra innamorati la vita assume un colore diverso?

Appunto perché sono le sane relazioni che riempiono di significato ciò che viviamo nel lavoro, nello studio o in qualunque impegno.

Ebbene, esiste una **relazione** offerta a ogni persona della terra, che è capace di rigenerare e dare il gusto di Dio a tutto: è la preghiera.

La preghiera è esattamente sperimentare la comunione che Dio ci offre gratuitamente per aprirci alla comunione con i fratelli. Dio sa bene che nell'amicizia, nella fraternità, nel dono di noi stessi, c'è vita vera, c'è la vera gioia. Pregare ci fa uscire da noi stessi verso la vita, verso i fratelli!

DISIMPARIAMO QUALCOSA

Voglio segnalarvi tre pregiudizi sulla preghiera da cui è bene liberarsi. Se ne siete già liberi, siate riconoscenti.

Primo: la preghiera è qualcosa che riguarda specialmente i preti, le suore, chi si consacra a Dio.

Certo che riguarda chi vive queste vocazioni, ma sarebbe triste e strano se Dio offrisse solo a queste persone la possibilità di comunicare con Lui nella preghiera. No... l'amicizia con Dio è aperta a tutti e tutti possiamo raccogliercela. Con un paragone banale: il sole è un dono per tutti, non semplicemente per chi abita vicino a una spiaggia. **Il sole di Dio vuole illuminare e riscaldare la vita di tutti i suoi figli. La preghiera non esige passaporti speciali. Non è affatto riservata a qualche vocazione.**

Secondo: la preghiera, per un cristiano, è un dovere importante che si aggiunge a tanti altri.

Per favore, cerchiamo di sradicare questa idea! La preghiera... un dovere! E' come dire: l'amicizia è un dovere. Certo, è anche una responsabilità perché se mi isolo da tutti... rischio di diventare un orso o un disadattato. Ma nessuno si sogna di definire l'amicizia come un dovere. L'amicizia è uno dei doni più belli della vita che porta gioia, creatività, forza di impegnarsi. **Così la preghiera: considerarla solo un dovere è sfigurare in partenza questo dono straordinario che ci permette di vivere ogni aspetto della nostra vita non da orfani, né da schiavi, ma da figli che gustano la comunione e la fiducia in Dio.**

Terzo: pregare è dire preghiera

Non è totalmente sbagliato, ma è molto riduttivo! Come dire che tutta la matematica è imparare a fare le sottrazioni.

Pregare è anche dire preghiera, il più possibile vere, ma è molto di più. Pregare è fare silenzio, ascoltare, adorare, cantare, amare ... La preghiera è ricca e varia come la vita stessa.

CONNESSIONI EVANGELICHE

E' importante tenere sempre presenti quattro connessioni indispensabili per una preghiera autentica.

- ! **Il silenzio** : Senza silenzio, come posso riflettere su me stesso, su quello che vivo, su ciò che “sogno”, sulle persone che incontro? Come posso mettermi in ascolto di Dio, degli altri della vita? Il silenzio è un gran dono, come clima per una preghiera che sia rapporto personale con Dio.
- ! **La Parola di Dio** : E' alla scuola della Parola, soprattutto del Vangelo, che imparo a conoscere il volto di Dio nell'umanità di Gesù. Nella Parola, Dio mi parla... con una luce che sa dirmi e donarmi la mia vera identità. Senza la Parola di Dio non c'è preghiera cristiana, né personale né liturgica.
- ! **Lo Spirito Santo** : La sua presenza in noi dal giorno del Battesimo, non è una teoria astratta; è realtà che ci riempie di fiducia. Lo Spirito, dono di Gesù e del Padre, è l'amore di Dio che, unito al nostro cuore, lo apre alla preghiera di figli. Solo Lui può farci comunicare realmente con Dio. E lo fa... se impariamo a fargli spazio nella nostra vita.
- ! **La vita concreta** : la preghiera deve sempre essere ben connessa con la nostra vita di tutti i giorni, quelli feriali e quelli festivi, quelli gioiosi e quelli visitati dal dolore. La preghiera è grazia per la vita... per rendere più umana la vita. Perché impariamo a viverla non da soli ma in comunione con Dio.

VUOI SPERIMENTARE?

I padri del deserto, grandi maestri di preghiera, affermavano:

“Dio fa il dono della preghiera a chi prega.”

Certo, la preghiera è dono di Dio, ma è un dono che si accoglie e si impara, scegliendo di pregare.

Ecco una traccia per sperimentare la preghiera:

- ! Scegli di fermarti qualche minuto, nella tua giornata quando puoi avere uno spazio di calma...; nella tua stanza... o in una cappella o in un luogo solitario. Comincia con poco, ma con qualità e fedeltà. Tu mangi tutti i giorni, dormi tutti i giorni, perché non pregare tutti i giorni?
- ! Puoi metterti seduto, in ginocchio o in piedi... in base a che cosa ti aiuta meglio a riflettere e a creare un clima di presenza a te stesso.
- ! Invoca lo Spirito Santo, perché ti apra il cuore e la mente a Gesù, a Dio Padre. Usa poche parole, semplici e vere.
- ! Chiediti che cosa stai vivendo e parlane con Dio, come faresti con un amico. Sei nella gioia? Ringrazia dicendogli il motivo della gioia. Sei preoccupato? Parla a Dio del problema che ti assilla. Ti senti confuso? Digli il tuo bisogno di luce e di pace.

! Prendi in mano il Vangelo della domenica o un salmo e apriti all'ascolto. Leggi con molta calma tenendo aperte due domande:

- "Signore, che cosa mi dice del tuo amore questo brano?"
- "Signore, come posso rispondere al tuo amore con una decisione anche piccola, da vivere oggi?"

L'ascolto è il cuore della preghiera cristiana.

Concludo questa lettera con le parole del Salmo 37:

***"Affida al Signore la tua via
confida in lui ed egli agirà.
Cerca la gioia nel Signore:
esaudirà i desideri del tuo cuore."***

COS'E' LA SCUOLA DI PREGHIERA? Il tentativo di aiutarci a metterci con coraggio davanti al problema : *Io so pregare ? E' vera la mia preghiera ?*

OBBIETTIVO : un corso accessibile a tutti per un avviamento concreto alla preghiera personale.

COSA SI CHIEDE ? L'impegno serio di dedicare ogni settimana un ora e mezza per imparare a pregare : *mezz'ora* per raccogliersi in Dio ; *mezz'ora* per un'istruzione concreta sulla preghiera ; *mezz'ora* per il dialogo sulle difficoltà della preghiera. Poi ogni giorno l'impegno di un piccolo spazio (**almeno mezz'ora**) di preghiera personale : *solo pregando si impara a pregare !*

PROGRAMMA :

- 1 settimane** per capire la necessità della preghiera ;
- 2 settimane** per capire e sperimentare la preghiera vocale attenta ;
- 2 settimane** dedicate a scoprire la preghiera di ascolto ;
- 2 settimane** per avviarsi alla preghiera del cuore o preghiera interiore .

ORARI

ORA : 21-22.30

OTTOBRE : 8 , 15, 29

NOVEMBRE: 5, 12, 19

LUOGO : CHIESA SANTA MARIA ANNUNZIATA ASLLA COLONNELLA