

Parrocchia dei Santi Antonio Abate e Francesca
Cabrini Sant'Angelo Lodigiano

Scuola di preghiera
“Signore insegnaci a pregare”



Primo incontro
La Grazia della preghiera

Un saluto cordiale a tutti.

Grazie a voi che partecipate “in presenza” agli incontri della Scuola di preghiera che oggi iniziamo.

Grazie anche a coloro che seguiranno attraverso le registrazioni YouTube o mediante i fascicoli con il testo scritto.

Quali finalità ci proponiamo?

- Non vogliamo offrire un “corso di teologia” che ci consenta di “saperne di più” sulla preghiera.
- Nemmeno vogliamo offrire un “corso di specializzazione” che ci insegni tecniche e modalità particolari di preghiera.
- Ma vogliamo fare un *cammino spirituale* nel quale ci lasceremo guidare dallo Spirito Santo che ci aiuterà a porci in ascolto del Signore Gesù che sarà il nostro vero Maestro. Per questo abbiamo scelto come motto programmatico alla nostra scuola la richiesta che i discepoli hanno fatto a Gesù: “*Signore insegnaci a pregare*” (Lc 11,1)
- Io per primo cercherò di mettermi alla Scuola di Gesù, per poi condividere con voi gli insegnamenti e le indicazioni che riuscirò a comprendere, cercando al contempo metterli in pratica nella mia vita spirituale. Dunque, il nostro sarà un *cammino spirituale* che percorreremo *insieme*.
- Sarà importante la vostra partecipazione attiva, perché, mediante la condivisione della risonanza in voi di quanto verrà detto nei vari incontri e della vostra esperienza personale, possiamo aiutarci ed incoraggiarci vicendevolmente nel nostro cammino spirituale.
- La Madonna, Madre della Chiesa, ci aiuti a diventare sempre più “*assidui nella preghiera*”, come i discepoli nella prima Comunità Cristiana descritta dagli Atti degli Apostoli, che Lei con il suo esempio ed il suo insegnamento ha aiutato ad essere Chiesa

secondo il Cuore di Gesù, Chiesa nella quale la preghiera è fondamentale (cfr. Atti 1,14 ; 2,42).

Le difficoltà e i limiti della nostra preghiera

Sono tante e diversificate le difficoltà, le tentazioni, i limiti che incontriamo nella preghiera e che vorremmo superare.

I Vangeli ci presentano alcuni “**virus**” che possono contagiare la nostra preghiera e le impediscono di esprimersi in un dialogo con Dio animato da fiducia ed amore:

- *il virus di Marta*, la sorella di Maria e Lazzaro, che veniva assorbita dall’impegno e dallo zelo dei molti servizi e non si preoccupava di scegliere la parte migliore (cfr. Lc 10,41).

Quando veniamo assorbiti dai nostri impegni e diciamo: “non ho tempo per pregare”, vuol dire che questo virus ci sta contagiando.

-*il virus del Fariseo* che “pregava tra sé” (cfr. Lc 19,9-14).

E’ un virus che ci contagia quando ci ripieghiamo in noi stessi e ci perdiamo nei nostri pensieri e sentimenti.

-*il virus dei pagani* che credevano di venire ascoltati a forza di parole, (cfr Mt 6,7)

Un sintomo di contagio da questo virus è dato da una preghiera che si limita a domandare a Dio e si intensifica quando si ha bisogno di una grazia particolare.

Se dovessimo fare un “tampono spirituale” della nostra preghiera, potremmo scoprire di essere positivi ad altri virus che si manifestano con vari sintomi, ad esempio:

- La preghiera con la mente che si scollega a causa delle distrazioni di varia natura che ci fanno dimenticare che siamo in dialogo con Dio e l’attenzione ed il pensiero corrono in tutt’altra direzione.
- La preghiera con il cuore che si scollega a causa dell’aridità e non avvertiamo la presenza di Dio...
- La preghiera che è incostante perché viene fatta solo quando ci si ricorda o ci si sente...

- La preghiera che si limita alla preghiera comune proposta nelle celebrazioni o negli incontri ...
- La preghiera che si limita alla ripetizione meccanica di formule ...
- La preghiera che viene fatta solo per un senso del dovere acquisito nella educazione, quasi per pagare una tassa spirituale a Dio....
- La preghiera con una fede debole nella quale si insinua il dubbio che la nostra preghiera si perda nel nulla ...

Potremmo continuare nell'elenco perché ognuno nella preghiera ha sue particolari tentazioni e i suoi limiti.

La Grazia della guarigione del sordomuto

Per poter guarire dai vari virus e superare le difficoltà, le tentazioni e i limiti della preghiera, non è sufficiente il nostro impegno, anche se indispensabile.

E' necessaria una Grazia analoga a quella ricevuta dal sordomuto guarito da Gesù, come ci racconta l'evangelista Marco:

In quel tempo, Gesù, uscito dalla regione di Tiro, passando per Sidòne, venne verso il mare di Galilea in pieno territorio della Decàpoli. Gli portarono un sordomuto e lo pregarono di imporgli la mano.

Lo prese in disparte, lontano dalla folla, gli pose le dita negli orecchi e con la saliva gli toccò la lingua; guardando quindi verso il cielo, emise un sospiro e gli disse: «Effatà», cioè: «Apriti!».

E subito gli si aprirono gli orecchi, si sciolse il nodo della sua lingua e parlava correttamente. (Mc 7, 31-35)

La guarigione del sordomuto descritta dal Vangelo di Marco, non è stata una semplice guarigione fisica nella quale Gesù ha voluto dimostrare di essere più bravo dei medici otorino-laringoiatri, ma è stata una guarigione spirituale molto più profonda, perché quel

sordomuto ha ricevuto la Grazia di poter dialogare con Gesù: ha potuto parlare con Lui, ha potuto ascoltarlo.

L' "effetà" di Gesù gli ha aperto le orecchie del cuore per ascoltare e comprendere la sua Parola e gli ha sciolto la lingua perché potesse rivolgersi a Lui con la fiducia di essere capito ed ascoltato.

Non facciamo fatica a identificarci con quel sordomuto, perché nella preghiera siamo proprio come lui, che si esprimeva solo con gemiti e gesti e non si sentiva capito da coloro ai quali si rivolgeva.

Vorremmo infatti nella preghiera parlare a Dio, fiduciosi essere ascoltati, ma avvertiamo che a causa dei vari virus e tentazioni a cui abbiamo accennato in precedenza, la lingua del nostro cuore rimane bloccata.

Vorremmo inoltre ascoltare quanto il Signore ci dice, ma le orecchie del nostro cuore sono chiuse e non comprendiamo.

Ecco allora la necessità della Grazia del Signore, che tocchi la bocca e le orecchie del nostro cuore e dica: "*Effatà*", "*apriti*", così da renderci capaci di parlare a Dio e di ascoltare la sua Parola e la nostra preghiera possa esprimersi in un vero dialogo con Dio, nella fiducia e nell'amore.

E' una Grazia che già abbiamo ricevuto sacramentalmente nel Battesimo nel quale siamo diventati figli di Dio. E' significativo che nella celebrazione sia inserito un rito particolare nel quale il Sacerdote tocca la bocca e le orecchie del battezzato e dice "Effetà", come Gesù ha fatto con il sordomuto del Vangelo.

Ma come per i bambini i quali hanno le orecchie per ascoltare e la lingua per parlare, ma hanno bisogno per imparare a parlare e a comprendere quanto si dice loro dell'insegnamento dei genitori e di buoni insegnanti a scuola, così noi: abbiamo bisogno per imparare a pregare di metterci alla scuola di Gesù e del magistero della Chiesa e

con l'aiuto dello Spirito Santo comprendere e mettere in pratica l'insegnamento che riceviamo.

Il cammino che ci proponiamo nella nostra Scuola di preghiera si sviluppa in questa direzione.

ESERCIZI

Un corso scolastico, perché sia fruttuoso, non può limitarsi all'ascolto dell'insegnante, ma deve essere accompagnato da opportune esercitazioni che aiutino a comprendere e a mettere in pratica quanto viene proposto nell'insegnamento.

Se ad esempio si va a scuola guida e si vuole imparare a guidare l'automobile, non ci si può limitare alle lezioni che spiegano il funzionamento dell'automobile e illustrano il significato dei vari segnali stradali. Occorre esercitarsi con la guida dell'automobile, accompagnati dall'istruttore.

Così è anche per la nostra scuola di preghiera. Essa sarà efficace se l'insegnamento viene accompagnato da un impegno personale a mettere in pratica i suggerimenti che vengono proposti. Per favorire questo impegno suggeriremo ad ogni incontro uno o più esercizi.

Proponiamo per questo primo incontro tre esercizi:

Il primo: Con tanta sincerità domandiamoci quali limiti e quali difficoltà incontriamo nella nostra preghiera.

Può essere, (come già accennato in precedenza) l'incostanza, l'aridità, l'incapacità a raccoglierci, le distrazioni, il non trovare il tempo, la fede debole, lo scoraggiamento, ecc.)

Tenendo presenti i limiti e le difficoltà che incontriamo nella preghiera, rivolgiamoci con fiducia al Signore Gesù, come il sordomuto del Vangelo e supplichiamolo di poter superare i difetti e vincere i limiti che rendono difficile la nostra preghiera, con l'aiuto della sua Grazia ed il nostro impegno spirituale.

Il secondo esercizio si ispira ad un particolare del racconto di Marco che abbiamo meditato: il sordomuto viene presentato a Gesù dai discepoli che lo pregano imporgli le mani e di guarirlo.

L'esercizio che proponiamo consiste in una preghiera che presenti al Signore i fratelli che condividono con noi la scuola, perché il Signore doni a loro di poter superare le difficoltà e i limiti che incontrano nella preghiera.

Teniamo presente che, se da una parte presentiamo al Signore i fratelli, dall'altra noi siamo presentati da loro. E' dunque, una preghiera vicendevole, che ci impegna anche ad esortarci ed aiutarci l'un l'altro nel nostro cammino spirituale.

Questo esercizio di preghiera domanda di estendersi alle persone a noi care. Non può mancare ad esempio per una mamma o un papà la preghiera che raccomanda i propri figli e il proprio marito/moglie al Signore perché renda loro cuore capace di parlare a Dio e di ascoltarlo nella preghiera. Non può mancare per un catechista che presenta al Signore i ragazzi o gli adolescenti che gli sono affidati. Non può mancare per un sacerdote chiamato da Gesù nel suo ministero ad accompagnare nel cammino spirituale della preghiera.

Il terzo esercizio che proponiamo consiste nell'iniziare preghiera personale invocando la Grazia del Signore perché operi in noi come nel sordomuto.

Al "Segno di Croce" con il quale iniziamo la preghiera e facciamo seguire le invocazioni:

- *Signore apri le mie labbra.*
- *Signore donami un cuore che ascolti la tua Parola.*

Indice degli incontri

1. La Grazia della preghiera
2. Gesù ci insegna a pregare da “figli” che si rivolgono a Dio chiamandolo “Padre”
3. Gesù ci insegna a pregare mossi dall’amore per i fratelli
4. L’esempio di Gesù in preghiera
5. La preghiera della consacrazione del tempo.
6. La “Liturgia delle ore”
7. La preghiera dell’ascolto
8. La “Lectio Divina”
9. L’esame di coscienza
10. La preghiera dell’Adorazione
11. Alcuni atteggiamenti fondamentali nell’Adorazione
12. I verbi della preghiera nella Santa Messa
13. La preghiera dei Salmi
14. La preghiera di ringraziamento
15. La preghiera di lode
16. La preghiera di domanda
17. La preghiera di intercessione
- 18) La preghiera di lamentazione
- 19) Le preghiere comuni
 - Padre nostro,
 - Gloria al Padre,
 - Angelo di Dio,
- 20) Maria insegnaci a pregare!
 - Annunciazione,
 - Magnificat,
 - Preghiera nella Comunità di Gerusalemme
- 21) Preghiere a Maria
 - Ave Maria,
 - Salve Regina,
 - Il Rosario
 - L’Angelus

Le date dei primi sei incontri

- Mercoledì 6 Ottobre
Mercoledì 20 Ottobre
Mercoledì 3 Novembre
Mercoledì 17 Novembre
Mercoledì 1 Dicembre
Mercoledì 15 Dicembre