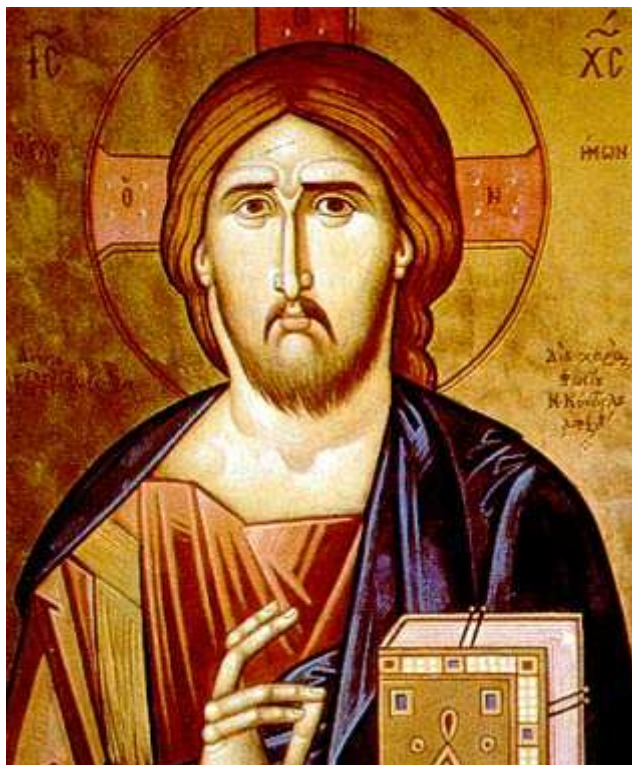


Parrocchia dei Santi Antonio Abate e Francesca  
Cabrini Sant'Angelo Lodigiano

---

**Scuola di preghiera**  
***“Signore insegnaci a pregare”***



**Quarto incontro:**  
**Gesù maestro di preghiera**

## Prima parte: “Gesù maestro di preghiera”

In questo incontro ci facciamo aiutare da Papa Francesco che ha dedicato ben 38 catechesi alla preghiera. Egli, nella 13<sup>a</sup> catechesi del 4 Novembre 2020, intitolata “**Gesù maestro di preghiera**” ha commentato il seguente Vangelo di San Marco:

*Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati.*

*Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano afflitti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.*

***Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava.***

*Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce [37]e, trovatolo, gli dissero: «Tutti ti cercano!».*

*Egli disse loro: «Andiamocene altrove per i villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo, infatti, sono venuto!».*

*E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demòni. (Mc 1,32-39)*

“Durante la sua vita pubblica, Gesù fa costantemente ricorso alla forza della preghiera. I Vangeli ce lo mostrano quando si ritira in luoghi appartati a pregare. Si tratta di osservazioni sobrie e discrete, che lasciano solo immaginare quei dialoghi oranti. Esse testimoniano però chiaramente che, anche nei momenti di maggiore dedizione ai poveri e ai malati, Gesù non tralasciava mai il suo dialogo intimo con il Padre. Quanto più era immerso nei bisogni della gente, tanto più sentiva la necessità di riposare nella Comunione trinitaria, di tornare con il Padre e lo Spirito.

Nella vita di Gesù c'è dunque un segreto, nascosto agli occhi umani, che rappresenta il fulcro di tutto. La preghiera di Gesù è una realtà misteriosa, di cui intuiamo solo qualcosa, ma che permette di leggere nella giusta prospettiva l'intera sua missione. In quelle ore solitarie – prima dell'alba o nella notte – Gesù si immerge nella sua intimità con

il Padre, vale a dire nell'Amore di cui ogni anima ha sete. È quello che emerge fin dai primi giorni del suo ministero pubblico.

Un sabato, ad esempio, [cfr. il vangelo di Marco 1,32-39, riportato nella pagina precedente, n.d.r.] la cittadina di Cafarnao si trasforma in un "ospedale da campo": dopo il tramonto del sole portano a Gesù tutti i malati, e Lui li guarisce. Però, prima dell'alba, Gesù scompare: si ritira in un luogo solitario e prega. Simone e gli altri lo cercano e quando lo trovano gli dicono: "Tutti ti cercano!". Cosa risponde Gesù?: "Devo andare a predicare negli altri villaggi; per questo sono venuto". Sempre Gesù è un po' oltre, oltre nella preghiera con il Padre e oltre, in altri villaggi, altri orizzonti per andare a predicare, altri popoli.

È la preghiera *il timone che guida la rotta* di Gesù. A dettare le tappe della sua missione non sono i successi, non è il consenso, non è quella frase seducente "tutti ti cercano". A tracciare il cammino di Gesù è la via meno comoda, che però obbedisce all'ispirazione del Padre, che Gesù ascolta e accoglie nella sua preghiera solitaria.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica afferma: «Quando Gesù prega, già ci insegna a pregare» (n. 2607).

Dall'esempio di Gesù, possiamo ricavare

### **ALCUNE CARATTERISTICHE DELLA PREGHIERA CRISTIANA.**

**1)** Anzitutto essa possiede un primato: è *il primo desiderio della giornata*, qualcosa che si pratica all'alba, prima che il mondo si risvegli.

Essa restituisce un'anima a ciò che altrimenti resterebbe senza respiro. Un giorno vissuto senza preghiera rischia di trasformarsi in un'esperienza fastidiosa, o noiosa: tutto quello che ci capita potrebbe per noi volgersi in un mal sopportato e cieco destino. Gesù invece educa all'obbedienza alla realtà e dunque all'ascolto. La preghiera è anzitutto ascolto e incontro con Dio. I problemi di tutti i giorni, allora, non diventano ostacoli, ma appelli di Dio stesso ad ascoltare e incontrare chi ci sta di fronte. Le prove della vita si mutano così in occasioni per crescere nella fede e nella carità. Il cammino quotidiano,

comprese le fatiche, acquista la prospettiva di una “vocazione”. La preghiera ha il potere di trasformare in bene ciò che nella vita sarebbe altrimenti una condanna; la preghiera ha il potere di aprire un orizzonte grande alla mente e di allargare il cuore.

**2)** In secondo luogo, la preghiera è **un’arte da praticare con insistenza**.

Gesù stesso ci dice: bussate, bussate, bussate. Tutti siamo capaci di preghiere episodiche, che nascono dall’emozione di un momento; ma Gesù ci educa a un altro tipo di preghiera: quella che conosce una disciplina, un esercizio, e viene assunta entro una regola di vita. Una preghiera perseverante produce una trasformazione progressiva, rende forti nei periodi di tribolazione, dona la grazia di essere sostenuti da Colui che ci ama e ci protegge sempre.

**3)** Un’altra caratteristica della preghiera di Gesù è **la solitudine**.

Chi prega non evade dal mondo, ma predilige i luoghi deserti. Là, nel silenzio, possono emergere tante voci che nascondiamo nell’intimo: i desideri più rimossi, le verità che ci ostiniamo a soffocare e così via. E, soprattutto, nel silenzio parla Dio. Ogni persona ha bisogno di uno spazio per sé stessa, dove coltivare la propria vita interiore, dove le azioni ritrovano un senso. Senza vita interiore diventiamo superficiali, agitati, ansiosi – l’ansia come ci fa male! Per questo dobbiamo andare alla preghiera; senza vita interiore sfuggiamo dalla realtà, e anche sfuggiamo da noi stessi, siamo uomini e donne sempre in fuga.

**4)** Infine, la preghiera di Gesù è il luogo dove si percepisce che **tutto viene da Dio e a Lui ritorna**.

A volte noi esseri umani ci crediamo padroni di tutto, oppure al contrario perdiamo ogni stima di noi stessi, andiamo da una parte all’altra. La preghiera ci aiuta a ritrovare la giusta dimensione, nella relazione con Dio, nostro Padre, e con tutto il creato.

[...]

Cari fratelli e sorelle, riscopriamo, nel Vangelo, Gesù Cristo come maestro di preghiera, e mettiamoci alla sua scuola. Vi assicuro che troveremo la gioia e la pace.” (Papa Francesco 4 Novembre 2020)

## **Seconda parte: Alcune indicazioni per una “regola” nella preghiera**

Papa Francesco nella sua catechesi afferma che la preghiera ha bisogno di una *disciplina*, di una *regola* per essere davvero un dialogo con Dio che anima le nostre giornate e che dà senso e unità alla nostra vita.

**Una prima regola** è di riuscire ogni giorno a trovare *tempo per la preghiera* e riuscire a ritagliarsi un tempo un po' più prolungato nell'arco della settimana. San Filippo Neri, ai membri della Confraternita della Santissima Trinità che aveva fondato nel 1550 per l'assistenza ai pellegrini, in maggioranza laici, diceva che occorre “*rubbare il tempo*” per la preghiera.

Non è facile osservare questa regola per i molteplici impegni e i ritmi che il lavoro e i doveri familiari impongono, tuttavia è possibile. Nei prossimi incontri offriremo alcuni spunti per mettere in pratica questa regola.

**Una seconda regola** è riuscire, almeno in qualche occasione nel corso della settimana, a trovare *un luogo* che favorisca il silenzio ed il raccoglimento, in cui dedicare un tempo un po' prolungato alla preghiera. Può essere la nostra camera, può essere la chiesa, può essere davanti al tabernacolo, può essere un qualsiasi altro luogo nel quale possiamo trovare il silenzio ed il raccoglimento necessari per la preghiera.

**Una terza regola** è che nella preghiera (che può esprimersi in diverse forme, ad esempio: preghiera del mattino e della sera, liturgia delle ore, meditazione, adorazione eucaristica, ecc.) non possono mancare *tre attenzioni principali*:

- la consacrazione del tempo
- l'ascolto
- l'amore

Se manca la consacrazione del tempo, la preghiera rischia di essere disancorata dal vissuto quotidiano nella sua concretezza di pensieri, parole ed opere.

Se manca l'ascolto della Parola di Dio e il discernimento della sua volontà, la preghiera rischia di diventare un monologo, come quello del fariseo che pregava “tra sé” o come la preghiera dei pagani.

Se manca l'amore, la preghiera rischia di diventare una “tassa” da pagare al Signore, un “do ut des”, con la speranza di ottenere qualche grazia in cambio.

Le tre attenzioni sopra citate si intrecciano nella preghiera. Anche se prevale l'una o l'altra, come nelle modalità di preghiera dedicate espressamente ad una delle tre attenzioni, le altre due non devono essere assenti.

Ad esempio:

- se nella preghiera del mattino e della sera, l'attenzione viene concentrata sull'offerta della giornata al Signore, occorre contestualmente chiedere di poter discernere come agire in modo che tutto abbia dal Signore il suo inizio ed insieme il suo compimento, ed inoltre occorre chiedere l'aiuto dello Spirito Santo perché tutta la giornata sia vissuta nell'amore per Dio e per i fratelli.

- se nella meditazione prevale l'ascolto della Parola di Dio, non per questo è opzionale l'amore, perché la Parola che viene meditata, rivela i vari aspetti dell'amore di Dio e sollecita a corrispondere con il proprio amore, non in astratto ma nella concretezza del proprio vissuto.

- se nella adorazione eucaristica prevale la preghiera dell'amore, non per questo può essere assente l'ascolto della Parola di Dio e l'offerta della propria vita nel concreto delle relazioni, sentimenti, azioni che la caratterizzano.

Nei prossimi incontri ci soffermeremo a riflettere in particolare su ciascuna delle tre modalità di preghiera prima accennate.

## ESERCIZI

1) Proviamo a quantificare il tempo che in media dedichiamo ogni giorno alla preghiera.

Confrontiamo questo tempo con il tempo che dedichiamo ad altro, in particolare a ciò che non è indispensabile ed irrinunciabile (ad esempio: televisione, cellulare, hobbies, navigazioni varie in internet, shopping, cura estetica, chiacchiere, tempo perso in attività inutili). Con una diversa e più oculata gestione di questi tempi, possiamo “*rubbare*” qualcosa per la preghiera?

2) Proviamo a individuare le varie tipologie dei ritagli di tempo che ci vengono offerti nel corso della giornata? Può essere ad esempio un appuntamento mancato, o perché abbiamo un’ora buca o perché siamo in anticipo e dobbiamo aspettare, o perché siamo in viaggio e siamo costretti a stare in fila, ecc. Possiamo utilizzare questi tempi per una preghiera?

3) Le tre attenzioni fondamentali che non devono mancare nella preghiera (consacrazione del tempo, ascolto, amore) sono presenti nella nostra preghiera. Qualcuna di queste attenzioni è carente e perché?