

Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni; datore dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.

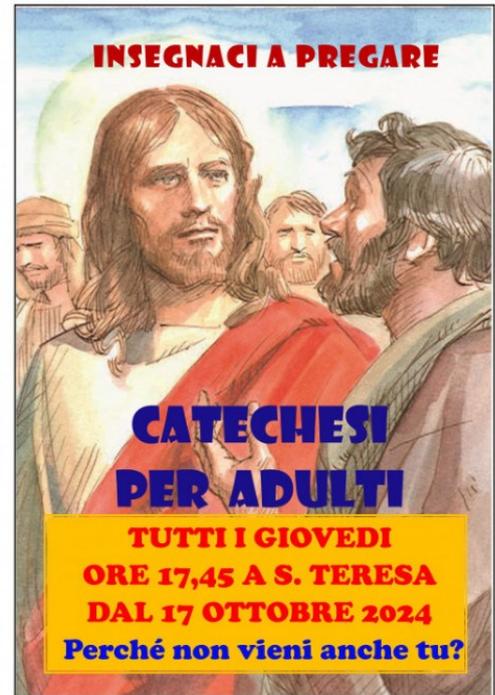
Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
raddrizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna.
Amen.

Ave o Maria



Luca 11,1 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». ²Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite:

Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; ³dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano, ⁴e perdona a noi i nostri peccati, anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore, e non abbandonarci alla tentazione»

Il tema dell'Anno che stiamo vivendo è questo: Insegnaci a pregare ed è quello che un apostolo chiede a Gesù vedendo che Lui prega continuamente. Il Vangelo è pieno di situazioni in cui Gesù si ritira da solo sul monte a pregare o passa tutta la notte in preghiera. Gesù prega. Gli apostoli ad un certo punto capiscono che se Lui prega così intensamente la preghiera è davvero importante.

Ma cosa significa pregare?

Gli apostoli da buoni ebrei pregavano e sapevano tante preghiere a memoria. Nella bibbia c'è un intero libro "I salmi" che non sono altro che preghiere che gli ebrei usavano, imparate anche a memoria, per i diversi momenti e situazioni della giornata e della vita. Sapevano a memoria i salmi, pregavano come nella bibbia si racconta che faceva il popolo ebreo. Ma vedendo Gesù che prega gli chiedono: "Insegnaci a pregare" Gesù insegna agli apostoli a pregare e gli evangelisti ci dicono che dopo aver insegnato a pregare, essi e gli altri apostoli riassumono tutti i suoi insegnamenti in una formula di preghiera che chiamiamo Padre nostro. Chissà in quante occasioni Gesù aveva parlato agli apostoli della preghiera e aveva insegnato loro i vari modi di pregare e il rapporto da avere con Dio nella preghiera e nella vita.

L'errore è pensare che Gesù con queste parole ha insegnato una formula, quando invece in ogni parola del Padre nostro è insegnata la preghiera così come dovrebbe sempre essere. La missione di Gesù sarà davvero compiuta solo quando ogni uomo dirà a Dio "Abba", cioè "Papà". La preghiera è imparare ad essere, a sentirsi e a ragionare da figli. Solo quando la preghiera ottiene queste tre cose allora è davvero preghiera.

Dovrei essere io quel "tale discepolo" del vangelo che chiede: Insegnaci a pregare, perché dovremmo tormentati dal dubbio di **non aver ancora compreso cosa sia la preghiera** e come si preghi: **La prima vera preghiera** che possiamo fare, e che forse dura per la maggior parte della nostra vita, è esattamente questa: "**insegnaci a pregare**". Magari la gente ci vede inginocchiati, o in un angolo raccolti e pensa "chissà quanto deve essere profonda e alta la preghiera di questo qui", ma la verità è che la richiesta più ricorrente di chi prega per davvero è sempre la stessa: "io non so come si prega, sono qui affinché tu me lo insegni". Ecco perché l'unica preghiera che Gesù insegna ai discepoli **inizia con la parola "Padre"**. Imparare a pregare significa fare "l'esperienza del Padre", cioè l'esperienza di **non sapere semplicemente che Dio esiste ma che mi ama**. E delle volte pregare significa **purificare tutte le immagini di padre sbagliate che abbiamo dentro**, tutte le immagini di amore sbagliato che sono strutturate dentro di noi. La preghiera è il tentativo che Gesù fa di insegnarci il "Padre". La vera pre-

ghiera non è una cosa che facciamo noi, ma **una cosa che permettiamo che Cristo faccia in noi**. Ma è una grande fatica per noi decidere di non fare nulla, di **lasciare fare allo Spirito**, di consegnarci a un Amore che vuole innanzitutto amarci prima ancora di domandarci di amare. Infatti solo se si è incontrato davvero un Padre che ci ama si può anche pensare di perdonare a qualcuno. **Senza l'esperienza dell'amore tutto diventa ingiustizia**, tutto problema, tutto pretesa. In fondo le persone più arrabbiate con la vita lo sono fondamentalmente perché non si sentono amate. In questo senso un **cristianesimo** che non riparte dalla **preghiera**, cioè dal **Padre**, risulta essere solo un'insopportabile morale.

Tutti abbiamo sempre bisogno di imparare a pregare, o di avere almeno **un criterio di discernimento che ci dica se la nostra preghiera è davvero preghiera o è solo rumore di parole**.

E la preghiera più importante del Vangelo inizia con una parola chiave: "Padre". Ciò rende la preghiera di Gesù unica sta in un dettaglio che non è di poco conto: **è una preghiera fatta a un Padre**, e non a un Dio lontano. Solo se ci sentiamo addosso questa paternità potremmo fare la differenza. Da semplici devoti appariremmo solo bigotti, da figli, invece, susciteremmo l'invidia (santa) del mondo... e magari faremmo tornare la nostalgia di Dio a qualcun altro.

Ma come si inizia a pregare? Provandoci. La preghiera inizia quando uno prova a pregare così come sa fare. Sarà lo Spirito che pian piano aggiusterà i nostri tentativi. La regola d'oro è sempre la stessa: **si impara a pregare pregando!**

Papa Francesco, attraverso le sue riflessioni – soprattutto nel ciclo di "Catechesi sulla preghiera", svolto tra il 6 maggio 2020 e il 26 giugno 2021 - ricorda, in più occasioni, che **l'orazione è un dialogo intimo con il Creatore, un dialogo che parte dal cuore umano per giungere al "Cuore" di Dio**, alla Sua misericordia capace di trasformare la nostra vita, amplificando, nella sua semplicità, la ricchezza del magistero della Chiesa. **La preghiera dovrebbe essere per il cristiano «il respiro della vita» spirituale**, capace di non interrompersi mai, «nemmeno mentre dormiamo» - come afferma il Papa -, e senza la quale mancherebbe quell'atto vitale **che ci mette in relazione con il Padre**. Vissuta in questo modo, la vita della preghiera non si presenta come un'alternativa al lavoro e agli impegni che siamo chiamati a svolgere durante la giornata, ma piuttosto **come ciò che accompagna ogni azione della vita, "anche nei momenti in cui non è esplitata"**. Essa è capace di alimentare quella lampada che illumina il volto di Cristo presente nei fratelli, proprio come insegna il Catechismo quando afferma che l'orazione è «la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo» (CCC 2565). **In questo dialogo, il fedele non solo parla a Dio, ma apprende anche ad ascoltarLo**, trovando le risposte e la direzione alla luce della Sua presenza silenziosa. La preghiera diventa così il ponte tra il cielo e la terra, un luogo di incontro dove il cuore dell'uomo e il cuore di Dio si intrecciano in un dialogo d'amore incessante. Nella preghiera, dice il Papa, scopriamo quanto siamo amati da Dio, e questa scoperta ci dà la speranza e il coraggio per vivere la giornata, così che i problemi da affrontare non siano più intralci alla nostra felicità, ma appelli di Dio, occasioni per il nostro incontro con Lui . È necessario un cuore puro perché la preghiera sia vitale e mostri a Dio ciò di cui abbiamo bisogno, proprio come ha fatto il pubblicano al Tempio. «La preghiera non è una bacchetta magica!» - dice il Papa -, non è una formula rigida che, se ripetuta correttamente, dona come in un commercio, il prodotto richiesto; «nella preghiera, è Dio che deve convertire noi, non siamo noi che dobbiamo convertire Dio»

Domande: So pregare? Come prego? Uso formule a memoria? Quanto tempo do alla preghiera? Prego solo con gli altri (Messa) o anche da solo? Quanto tempo dedico alla preghiera personale? Che rapporto ho con Dio Padre? Mi sento nella preghiera figlio amato? Che rapporto vivo tra vita e preghiera?

