

S U L L A P R E G H I E R A1) PERCHE' PREGARE: siamo in Dio

- Siamo frutto dell'amore di Dio che ci ha creati a sua immagine e somiglianza (Gen. 1,26)
- Siamo stati fatti partecipi della divina natura(2Pt.1,4)
- Siamo membri della famiglia di Dio(Ef. 2,19)
- Siamo stati adottati come figli da Dio (Ef. 1,5)
- Dobbiamo rimanere in Gesù ed Egli rimane in noi; come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche noi se non rimaniamo in Gesù.(Gv.15,4)
- La nostra comunione è con il Padre, il Figlio(IGv.1,1) e lo Spirito Santo è in noi (Gv. 14,15)
- In Dio viviamo, ci muoviamo e siamo (At.17,28)
- Dio ci ama per primo (1Gv.4,10) tutta questa realtà di noi in Dio e di Dio in noi, esige un rapporto esplicito e cosciente perchè deve svilupparsi e manifestarsi; rapporto che concretizza fundamentalmente nella preghiera.

2) PERCHE' PREGARE: noi siamo in Gesù e continuiamo la Sua vita.

- Il Figlio di Dio, unendo a se la natura umana e vincendo la morte, ha redento l'uomo e l'ha trasformato in una nuova creatura(Gal. 6,15 ; 2Cor. 5,17). Comunicando il suo Spirito costituisce misticamente come suo corpo i suoi fratelli, che raccoglie da tutte le genti. In questo corpo la vita di Cristo si diffonde nei credenti che, in modo arcano e reale a Lui sofferente e glorioso. Per mezzo del Battesimo costituiamo un solo Corpo il cui capo è Cristo(1Cor. 12,13)
- ~~Tutti noi dobbiamo conformarci a Lui~~(Gal. 4,19). Siamo collegati ai misteri della sua vita (Fil. 3,21 ; 2Tim.2,11; Ef. 2,6 ; Col. 2,12 ; Rom. 8,17.).

3) GESU' PREGAVA CONTINUAMENTE:

- A)-Avanti giorno si alzò, si recò in luogo deserto e la rimase a pregare. (Mc. 1,35)
- Egli si ritirava in luoghi solitari e pregava(Lc. 5,16)
- Sicchè lasciatisi, andò di nuovo a pregare per la terza volta ripetendo le medesime parole(Mt. 26,44)
- Dopo averle licenziate, salì sul monte in disparte a pregare e, venuta la sera, Egli era là solo(Mc. 14,23)

- In quei giorni, Gesù si recò sul monte a pregare, e trascorse tutta la notte in orazione a Dio. (Lc. 6,16)
- Quindi s'avanzò un poco, si prostrò a terra, e pregava dicendo... (Mt. 26,39)
- Or, avvenne, che mentre tutto il popolo veniva battezzato e Gesù era stato battezzato e pregava, il cielo si aprì (Lc. 3,21)
- Così parlò Gesù; poi, levati i suoi occhi al cielo disse: (Gv. 17)
- Fattosi giorno, uscì e se ne andò verso un luogo solitario... (Lc. 4,42-44)
- Gesù allora alzò gli occhi al cielo e disse: "Padre, ti ringrazio di avermi esaudito... (Gv. 11,41-42)
- Ma Gesù, gridando a gran voce, disse "Padre, nelle tue mani raccomando lo spirito mio! E detto questo spirò (Lc. 23,44-46)
- Poi dichiarò: "Ecco, io vengo per fare la tua volontà." (Eb. 10,9)
- In quei giorni, Gesù si recò sul monte a pregare, e trascorse tutta la notte in orazione a Dio. (Lc. 6,12)
- Prese i sette pani e i pesci, e dopo aver reso grazie, li spezzò e li dette ai suoi discepoli, e i discepoli alla folla. (Mt. 15,36)
- E, mentre pregava, l'aspetto del suo volto si trasformò e le sue vesti divennero di un candore sfolgorante. (Lc. 9,28-29)
- Poi, alzati gli occhi al cielo sospirò e gli disse: "Ef-fata", che vuol dire: "Apriti". (Mc. 7,34)
- In quel tempo Gesù prese a dire ancora: "Ti benedico o Padre, Signore del cielo e della terra,..." (Mt. 11,25)
- Si era Egli ritirato, un giorno a pregare in disparte, mentre i discepoli si trovavano con Lui.... (Lc. 9,18)
- Ti rendo lode, o Padre, Signore del cielo e della terra... (Lc. 10,21)
- Disse poi il Signore: "Simone Simone, ecco Satana ha chiesto che gli foste consegnati, per essere vagliati come il grano. Ma io ho pregato per te, affinché la tua fede non venga meno.... (Lc. 22,32)
- Poi, acconiatatosi da loro, se ne salì su per il monte a pregare. (Mc. 6,46)
- Ma egli si ritirava in luoghi solitari e pregava. (Lc. 5,16)
- Dopo averle licenziate, salì sul monte in disparte a pregare e, venuta la sera, Egli era là solo. (Mt. 14,23)

-Poi, accomiatatosi da loro se ne salì su per il monte a pregare (Mc. 6, 46-48)

-In quei giorni Gesù si recò sul monte a pregare(Lc. 6,12)

-Allora Gesù andò in un luogo, chiamato Getsemani, e disse ai suoi discepoli: "State qui, io vado a pregare".

(Mt. 26,36-44)

-Ma Gesù diceva:"Padre, perdona loro, perchè non sanno quello che fanno." (Lc. 23,34-46)

Gesù gridò ad alta voce:"Eli, Eli, lemà sabactani? cioè: "Dio mio, Dio mio, perchè mi hai abbandonato?(Mt. 27,46)

B) Gesù chiede ai cristiani di pregare con insistenza(Lc.11,58; 18,1-8)Gesù ci dice che la preghiera viene esaudita, anche se non immediatamente.(Gv. 15,7-17;16,26) Gesù risponde sempre, anche con miracoli alla persona che ricorre a Lui con fede: Il cieco; Il cieco di Gerico - Il Centurione - La cananea - Giairo - l'emoroissa - Marta, sorella di Lazzaro, la vedova che piange suo figlio - il babbo che ha il figlio ammalato Maria alle nozze di Cana.

Gesù ha dato il comando di pregare sempre, senza scoraggiarsi(Lc. 18,11)

C) Lo Spirito Santo prega in noi

Gesù ci ha reso partecipi del suo Spirito il quale è unico ed identico nel capo e nelle membra, dà a tutto il corpo vita, unità e moto perchè noi avessimo accesso al Padre in un solo Spirito(Ef. 2,28) è lo Spirito che dà vita, una sorgente d'acqua zampillante per la vita eterna (Gv. 4,14; 7,38-39).

Lo spirito dimora nella Chiesa e nei cuori dei fedeli come in un tempio(1Cor.3,16 ; 6,19) e in essi P R E G A.

CHE COSA SIGNIFICA PREGARE:

La preghiera

è consegnarsi a Dio così come si è per diventare come si deve essere

è aprirsi a Dio così come si è in quel momento per diventare come Lui ci vuole

La preghiera è accogliere Dio che si manifesta a noi.

La preghiera è lasciare venire il buon Dio dentro di noi.

La preghiera è nettersi alla presenza di Dio

B) Se guardiamo come è il Padre Nostro (preghiera che ci ha insegnato Gesù) scopriamo che la preghiera è un rapporto d'amore, di affetto di un figlio verso il Padre: infatti si chiede che il suo nome, cioè la sua persona sia amata da tutti, che egli regni in ogni uomo, che ci sia tra lui e l'uomo, la stessa armonia che c'è tra coloro che sono in cielo e Dio.

Si è tanto figli che gli si chiede il pane di ogni giorno, che ci perdoni le nostre mancanze, che ci tenga uniti a Lui.

#### LA PREGHIERA È UN ATTO D'AMORE.

Perché si è figli, si è della famiglia di Dio, si è certi che Dio ha stima di noi e ci prende in considerazione per cui chiediamo tutto, senza preoccupazione: sa poi Lui ciò che è buono e utile.

Quindi pregare è anche chiedere come Gesù

Ma l'atto più bello della preghiera è ringraziare.

Quando uno ti dà una cosa bella tu gli dici grazie perché capisci che ti vuol bene. Quanto più capiamo il nostro niente, tanto più c'inoltriamo nel ringraziamento.

#### LA PREGHIERA È ANCHE CONTEMPLARE:

rimanere incantati davanti a Lui per farlo entrare dentro di noi

la preghiera è anche adorare: riconoscere che Lui è il tutto

#### COME PREGANO GLI AMICI DEL SIGNORE:

MOSE' (Num. 14,19 ; Es. 32,12-13)

DAVIDE (Sal. 50 ; 2San. 7,22)

SALOMONE (1Re. 3,7 ; 1Re 8,23)

GIUDITTA (Gd. 9,11)

ISAIA (Is. 64,7)

Così pure Daniele, Geremia ecc....

## A) Preghiera come colloquio, dialogo:

La consapevolezza che Dio c'è, che viviamo in Lui, che nulla avviene senza che Lui lo sappia, che siamo immersi nel suo amore, ci apre al dialogo con Lui, per interrogarlo, per discutere, per accettare, per gioire, per piangere con Lui. I fatti della vita interpellano la nostra fede: ne scaturisce un dialogo forte con il Signore.

Uno schema molto semplice di preghiera, di dialogo, per un'ora, ogni giorno.

1° quarto d'ora :

Di che cosa ti debbo ringraziare, Signore. (Ringrazia, prima di tutto, per tutte le cose belle che Dio opera nel tuo prossimo e poi in te). Se non sai cosa dire, prendi e leggi un salmo di ringraziamento (vedi Bibbia di Gerusalemme)

2° quarto d'ora :

Di che cosa ti debbo chiedere perdono, Signore. (Chiedi perdono prima dei peccati tuoi e poi di quelli della Comunità, della Chiesa, del mondo) Se non sai cosa dire; prendi e leggi un salmo di richiesta di perdono (vedi Bibbia di Gerusalemme)

3° quarto d'ora :

Di che cosa ho bisogno, Signore. (Esponi al Signore i problemi dei tuoi fratelli e tuoi. Se non sai cosa dire, prendi in mano un salmo di domanda e leggi (vedi Bibbia di Gerusalemme))

4° quarto d'ora:

Chi sei tu per me Signore; chi sono io per te Signore.

Di' al Signore tutto quello che sai su di Lui; di' al Signore tutto quello che nel Signore sei tu.

Se non hai nulla da dire prendi e leggi un salmo di lode a Dio. (vedi Bibbia di Gerusalemme).

### COME PREGARE

Preghiera come ascolto.

Ascolto

La grande domanda

Dio può parlare all'uomo?

L'uomo può sentire Dio che parla a Lui?

L'uomo può essere cosciente che è Dio che sta parlando a Lui?

Sì, Dio parla.

1) Attraverso l'intelligenza ci fa capire.

Dio fa capire in una luce nuova, spesso in modo così chiaro che crollano le illusioni e si fatica ad avere pace.

Ma Dio non si agita.

- 2) Attraverso la volonta' :ci fa volere  
Si sente cio' che si deve fare e si ha la forza per farlo.  
E' Dio che ci ha toccati.
- 3) Attraverso i sentimenti .  
Gioia ,pace profonda,talora commozione.  
Se seguono frutti concreti di bene ,è quasi che Dio ci ha toccati.
- 4) Attraverso l'immaginazione .  
Nella nostra vita ci sono momenti di grande lucidita',in cui Dio ha parlato in modo chiarissimo.  
La voce della coscienza è cosi' netta,cosi' in contrasto con tutto quello che vorremmo,che non si puo' dubitare di una presenza divina .
- 5) Attraverso la parola di Dio:in essa Diosi confida a noi.
- 6) Attraverso la memoria:il rikoedo di errori fatti.
- 7) Attraverso il Creato.

Condizione .

Fare cadre le maschere nostre,farel a verita' dentro di noi,dirci la verita',calarci nella verita'.  
Smetterla con i sotterfugi,dire pane al pane ,vino al vino.

Esercizio

Ricongiure la nostra volonta' a quella di Dio.  
Chi vuole entrare nell'ascolto di Dio,in prztica ,deve comportarsi cosi':  
di fronte agli avvenimenti ,ai fatti della vita,alle cose che succedono,ritirarsi in preghiera e vedere che cosa Dio vuole da noi,in quella situazione e unire alla nostra volonta' ,la Sua.

Come pregare

- B) Preghiera di contenplazione.  
Il vertice della preghiera:il Silenzio .  
La preghiera diventa semplicita' assoluta,perchè si fa amore,diventa abbandono assoluto alla Sua volonta'.  
Diventa azione ,donazione ,offerta.  
Le parole impacciano,non servono piu'.  
E' contenplazione attiva di Dio. Basta guardare a Lui;  

---

con un semplice sguardo,si fa tutto,si da' tutto,si capisce tutto.Corrisponde alla fase unitiva .  
Chi riesce a stare a lungo,ha camminato molto;chi riu= scisse a stare sempre ....  
Come conseguenza ,la vita diventa amore.  
Guardo Dio amandolo,Dio mi guarda amandomi.  
Rileggiamo :il punto dello specifico della vocazione.  
Gradualita': cinque minuti ,dieci.

La via per partire :  
preghiera del silenzio  
preghiera di semplice presenza,si eliminano parole ,pensieri fantasie. Sforzandosi di essere presenti a Lui.E' uno sforzo di volonta',per rendersi presenti a Lui.

## LE CONDIZIONI PERCHÉ LA PREGHIERA RIESCA BENE

- 1) Gesù ci ha insegnato a perdonare prima della preghiera (Mc. 11,25)
- 2) Gesù ci ha insegnato a pregare per amore del Padre, non per essere visti dagli uomini (Mt. 6,5)
- 3) Gesù ha insegnato a non fare della preghiera in verbalismo vuoto (Mt. 6,7)
- 4) Gesù ci ha insegnato a essere costanti nella preghiera (Lc. 18,1)
- 5) Gesù ci ha insegnato a pregare con fede (Mt. 21,22)
- 6) Prima della preghiera preparati pensando a Colui col quale vai a pregare: è il Puro di cuore, è l'Amante della Pace, è il Giusto, è il Vero ecc... mettiti in sintonia con Lui, chiedendo perdono sempre.

## DOVE PREGARE

Il luogo privilegiato della preghiera è la chiesa perché c'è la presenza fisica di Cristo.

In secondo luogo, ambienti isolati in cui il silenzio sia popolato da vita profonda e non superficiale ( in ogni casa l'angolo della preghiera)

in terzo luogo, ovunque.

## LA POSIZIONE DEL CORPO

La posizione del corpo nella preghiera è quella che più ci distacca da noi e ci rende possibile la concentrazione.

## LA PREGHIERA PUBBLICA

Il divino Ufficio è la preghiera che Cristo, unito al suo Corpo eleva al Padre.

L'Ufficio Divino è la preghiera della Chiesa.

Cristo è presente quando la Chiesa prega.

## LA PREGHIERA NELLA COMUNITÀ

-La fede del tuo fratello ti ha salvato, in ogni fratello che prega, tutta la comunità viene coinvolta, trascinata; valore trainante della preghiera

-Crisi di aridità:

-Il momento della preghiera deve essere stabilito come ogni altro momento.

-L'angolo della preghiera

-Pregare insieme quando ci si incontra,

-L'ordine nella Casa-Famiglia: chi accoglie, chi lavora  
clima di dissipazione, clima di raccoglimento.

-La preghiera durante il giorno: affrontare insieme con Gesù ogni situazione.

-Il lavoro interiore: questa azione, è secondo il Vangelo sì o no?

-Giudicare tutto alla presenza di Dio.

-La preghiera dà origine ad una vita insieme.

-Ogni tanto, controllo della preghiera.