



Quaresima 2016

Esercizi Spirituali

Una sosta importante nella
 “Palestra dello Spirito”

1° giorno - Lunedì 29 Febbraio

PREGARE...PERCHE'...COME...QUANDO?

Introduzione al percorso

♪ *Canto iniziale: Vieni Spirito di Cristo*

*Rit. 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 t'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.*

Saluto da parte di chi presiede

- **Invochiamo la grazia dell'incontro**
 (a due cori)

Sono venuto qui, davanti a te, perché voglio incontrarti. Ti desidero, Signore: per questo sto in silenzio.

*Ho trovato un angolo di quiete,
 un luogo in cui non sono raggiunto
 dal frastuono e dai rumori della vita
 quotidiana.*

*Non potrei intendere la tua voce
 in mezzo al chiasso e alla confusione.*

Ho cercato di liberare la mia mente da mille pensieri, da mille immagini, dai mille affanni che la tengono occupata. Ho messo ordine in questo mio cuore convulso e disordinato, attratto da mille cose, percorso da mille sentimenti.

*Ho scavato nel profondo di questa mia
 esistenza per far emergere le domande che
 da tempo attendono risposta,
 le invocazioni che nascono dai miei dubbi
 e dalle mie pene.*

Non sono venuto qui mosso dal bisogno di chiedere, di ottenere, di avere qualcosa da te.

Sì, lo so, ogni giorno sperimento la mia fragilità, la mia inadeguatezza, la mia debolezza e per questo ogni giorno lancio verso di te il mio grido di aiuto.

*Ma ora, qui, quello che cerco,
 quello che desidero sei proprio tu.
 Bramo che ancora una volta la tua Parola
 mi riveli il tuo amore immenso
 e plachi questa sete che mi porto dentro.*

Desidero che la tua luce inondi questa mia vita così opaca e così oscura e mi faccia affrontare con animo sereno le tenebre della strada.

*Desidero la tua presenza
 che colmi di gioia il mio cuore esausto.*

Pregare è scegliere

“Pregare è scegliere di affrontare la realtà non da soli ma con la forza che viene dall'Alto, la forza della verità e dell'amore la cui ultima sorgente è in Dio.” Giovanni Paolo II

Pregare certamente parte da un atto di fede e, come tale, richiede altri due atteggiamenti che sono conseguenti: la **fiducia e l'affidamento**.

La **fiducia** è l'ambito relazionale per eccellenza dove, fin da piccoli, si rafforza la stima di noi stessi e la capacità di *credere nell'altro*.

L'**affidamento** è il passaggio ulteriore che nasce dal *consegnare se stessi* ad un altro credendo nel suo bene, nella sua ricerca di bene con me e per me!

☞ Pregare è *vivere e vivere è pregare*.

☞ La preghiera è l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di lui" (ccc 2560).

☞ *Pregare è vivere una relazione*

☞ la preghiera *esige silenzio*

☞ la preghiera non è *questione di preghiere ma di preghiera*

☞ La preghiera non è un cliché che ci viene dato in partenza, *non sono regole da applicare*

La preghiera non sono formule da recitare, ma è un cammino da compiere passo dopo passo, è un lasciarsi portare dentro una relazione.

Ingresso della Parola

♪ Canto: **Luce in noi sarà**

Rit. Luce in noi sarà questa tua parola, Signore, e ci guiderà con sapienza e verità.

1. Beato l'uomo che ascolterà la tua Parola Signore:
nella tua legge cammina già e conforme al tuo cuore vivrà. **Rit.**



Dal Vangelo di Matteo 6, 5-9

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli...».

Una prima riflessione...

* Gesù ci dice di non essere ipocriti

Quale guadagno cerco nella preghiera?

* Gesù ci dice di non sprecare parole

Perché domandare se il Padre già conosce ciò di cui abbiamo bisogno?

* Gesù ci consegna la preghiera del Padre Nostro

Provo a riscrivere in modo personalizzato la preghiera del Padre nostro.

Dal Vangelo di Luca 18,9-14

Disse ancora questa parabola per alcuni che avevano l'intima presunzione di essere giusti e disprezzavano gli altri: «Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: "O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo". Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: "O Dio, abbi pietà di me peccatore". Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato».

Una seconda riflessione...

☞ Il **fariseo**, quello bravo, *pregava tra sé*, non è in dialogo con Gesù ma solo con se stesso

☞ Il **pubblicano**, invece, si *ferma a distanza*, quella distanza che *poi permette il cammino*, quella distanza che riconosce la grandezza di Dio... e non *osava alzare lo sguardo al cielo*

- ☞ Per noi diverse possono essere le **forme di preghiera** e gli atteggiamenti.
 - ☞ **Adorazione e lode** atteggiamento che nasce nella persona che sa di essere davanti a qualcuno che è grande, immenso, il Creatore di tutto. Quando percepisco la grandezza e l'immensità di Dio, nasce l'adorazione. Io piccolo, lui infinito.
 - ☞ **Ringraziamento** è l'atteggiamento di chi percepisce che tutta la grandezza che deriva da Dio è per me.
 - ☞ **Supplica e intercessione** quando chiediamo ha come oggetto le realtà ultime (vita eterna, perdono...) la preghiera si chiama supplica. Quando le chiediamo per gli altri è intercessione.
 - ☞ **Domanda** quando la preghiera ha come oggetto le realtà materiali. Chiedo delle realtà materiali che ho bisogno nella vita.
- **Un tempo per rispondere (per la preghiera personale)**

♪ *Canto meditativo:*
Misericordias Domini in aeternum cantabo

PREGHIERA E VITA

Solista: **Credo, mio Dio, di essere dinanzi a te.**

Tutti: Siamo con te, Maestro, come i tralci uniti alla vite e tu ci fai scoprire il senso vero del nostro vivere. La tua presenza ci spinga oltre le nostre preoccupazioni, certe che con te porteremo frutto.

Solista: **Tu sei tanto grande e tanto santo: io ti adoro.**

Tutti: Spesso ci chiudiamo nelle nostre fragilità, ci lasciamo imprigionare dalle nostre paure, ci ancoriamo a tante certezze e tu ci sussurri poche parole: «Non temere, io sono con te».

Solista: **Tu mi hai dato tutto: io ti ringrazio.**

Tutti: Dirti grazie perché, per noi, hai dato tutto te stesso e, continui a donarti nella trepidazione di chi ci ama, nei silenzi che ci scuotono, nella fiducia di chi crede in noi, nella tenerezza di chi ci è vicino.

Solista: **Tu sei tanto misericordioso: io ti domando tutte le grazie che vedi utili per me.**

Tutti: Tu, Maestro, ci conosci fin nelle profondità più nascoste e segrete del nostro cuore. Le nostre paure, i limiti, il peccato, le debolezze aprono le braccia della tua bontà. E tu sei qui davanti a noi, pronto ad accoglierci. Scrutaci, Maestro, e conosci il nostro cuore, sii per noi luce che rischiarla la strada, Parola viva che ci sostiene nelle scelte.

Nel silenzio e nella riflessione personale rileggo i brani proposti

Faccio una preghiera a partire da quanto desiderio stasera:

- Adorazione e lode
- Ringraziamento
- Supplica e intercessione
- Domanda



Preghiera

*Dio dei nostri padri, Dio eterno e fedele, noi ti ringraziamo
 per la tradizione cristiana che ha percorso per secoli le nostre terre
 ed è giunta fino a noi, e ci ha trasmesso la fede.
 Ti ringraziarne per le nostre parrocchie, che sono il corpo di Cristo tra noi,
 sorgente di comunione e di riconciliazione, casa comune dei figli e delle figlie di Dio.
 E anche per i preti e i diaconi ti ringraziamo, che hai posto al nostro servizio,
 e per i religiosi e le religiose, che testimoniano il tuo amore tra di noi.
 E per tutti coloro che nelle comunità cristiane,
 prestano un servizio prezioso, per la catechesi e la solidarietà,*

per la liturgia e per ogni altra necessità.
Difendici da tutto ciò che può allontanarci da te, dalla ricerca esasperata della ricchezza,
dalle tentazioni del consumismo, dalla superficialità e dalla durezza di cuore.
Nelle nostre famiglie l'amore non venga meno,
e sia custodito dalla fede in te; sii vicino a noi nella gioia e nel dolore,
perché non vengano meno la speranza e la bontà.
Benedici la nostra diocesi nell'anno pastorale che inizia,
perché sappiamo ripartire dalla preghiera, e siamo impegnati a dare testimonianza
della nostra fede, e sappiamo crescere nella partecipazione comunitaria.
Guidaci in questo cammino di preghiera,
perché impariamo a cercarti con tutto il cuore, e alle tue parole prestiamo attenzione,
e in tutto compiamo la tua santa volontà.

Preghiera di intercessione

Gesù ci ha insegnato a pregare il Padre con fiducia, con umile sincerità e in concordia tra di noi. Nel suo nome ripetiamo: **Padre, ascolta la nostra preghiera!**

- Padre, con l'aiuto del tuo Spirito noi possiamo ancora ascoltare la tua voce nelle Scritture che hai fatto giungere fino a noi. Ti preghiamo per i catechisti e le catechiste e per tutti coloro che nelle nostre parrocchie sono a servizio della tua Parola.
- Padre, noi celebriamo nei sacramenti i santi segni della tua infinita bontà verso di noi. Ti preghiamo perché le nostre celebrazioni siano accoglienti, partecipate, significative, colme della tua grazia, benedette dall'unione fraterna.
- Padre, tu ci doni lo Spirito che pulsava nel cuore di Gesù, perché possiamo amare come Gesù ha amato. Ti preghiamo perché chiunque è nel bisogno trovi un qualche aiuto nelle nostre comunità cristiane, perché non lasciamo nessuno in solitudine o in povertà.
- Padre, hai messo tra le nostre mani i tesori della fede e in Gesù ci hai consacrati come sale della terra e luce del mondo. Ti preghiamo perché facciamo del nostro meglio per condividere questi stessi doni con chi non li ha ancora, sia nelle nostre terre che in terre lontane.
- Padre, nella famiglia consacrata da te tu ci rendi partecipi della tua gioia, quella che nasce dall'amore. Ti preghiamo perché ai giovani che si preparano al matrimonio venga offerta una guida sicura, e alle famiglie non manchi un sostegno nei momenti difficili.

Padre, i giovani che sono tra noi hanno tra le mani il futuro e sei tu che metti in loro ricerca di felicità, sete di novità, fame di vita. Ti preghiamo perché crescano in libertà e amino la giustizia e la fraternità, perché non perdano mai la speranza e non smarriscano la tua strada.

(Breve silenzio...)

-Padre nostro

♪ *Canto finale: Rimanete in me*

Rimanete in me ed io in voi perché senza di me
non potete far nulla.
 Chi rimane in me ed io in lui molto frutto farà.
 Rimanete in me ed io in voi perché senza di me
non potete far nulla.
 Chi rimane in me ed io in lui molto frutto farà.
Io sono la vite, voi siete i tralci rimanete in me
se le mie parole resteranno in voi
ciò che chiedete vi sarà dato.

Rimanete in me ed io in voi questo ho detto perché
la mia gioia sia in voi.
 Chi rimane in me ed io in lui molto frutto farà.
 Rimanete in me ed io in voi questo ho detto perché
la mia gioia sia in voi.
 Chi rimane in me ed io in lui molto frutto farà.
Io sono la vite, voi siete i tralci rimanete in me
Se le mie parole resteranno in voi
ciò che chiedete vi sarà dato.