**“SIGNORE INSEGNACI A PREGARE….PADRE NOSTRO”**

<https://www.youtube.com/watch?v=InP0CkEnmi4&t=119s>

* La Preghiera ci cambia, cambia il nostro sguardo dalla prospettiva di Dio. Pregare ci permette di dare importanza a ciò che più conta. La preghiera ci aiuta a dare priorità nella vita. Pregare è sentirsi amati e speciali, unici, amati così come siamo. La preghiera ci dà la speranza di affrontare la vita con la leggerezza di un figlio che si sente amato ed incoraggiato. Prega come se tutto dipendesse da Dio e agisci come se tutto dipendesse da te. Pregare non è separarsi dal mondo, esservi indifferente, pregare è entrare nel cuore del mondo, nel cuore di Dio che ama il mondo. Pregare ci fa sentire più vicini all’altro, ci fa comprendere meglio l’altro, perché ci trasforma il cuore e ce lo rende più simile a quello di Dio che ci ama tutti come figli.

Salmo 138

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
  
osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.  
  
La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.  
  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
  
Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.  
  
Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?  
  
Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.  
  
Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.  
  
Se dico: “Almeno le tenebre mi avvolgano  
e la luce intorno a me sia notte”,  
  
nemmeno le tenebre per te sono tenebre  
e la notte è luminosa come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.*

Siamo sempre alla presenza di Dio e a lui nulla sfugge: “*Tu mi scruti e mi conosci, tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo...*”. Dio coglie il nostro pensiero prima che trovi espressione vocale: “*Intendi da lontano i miei pensieri*”; “*La mia parola non è ancora sulla lingua ed ecco, Signore, già la conosci tutta*”. Dio *circonda* l'uomo con la sua presenza, e su di lui esercita la sua sovranità: “*Poni su di me la tua mano*”.

Il fuggire dalla presenza di Dio non è soltanto un espediente per dire l'onnipresenza e onniscienza di Dio, ma è connesso al peccato, alla volontà di fare senza Dio. Adamo si nascose dalla presenza di Dio (Gn 3,8).

Il salmista attinge all'immaginazione: “*Se salgo in cielo, là tu sei, se scendo negli inferi, eccoti*”.Il Salmista immagina di volare con la velocità del chiarore dell'aurora e di giungere all'estremità del mare per abitarci. Egli in tal modo dovrebbe far perdere le sue tracce allo sguardo di Dio, ma sarebbe solo un'illusione: “*anche là mi guida la tua mano e mi afferra la tua destra*”; Dio sarebbe sua guida  anche là, pur afferrandolo, cioè pur esercitando la sua sovranità. Si deve notare che Dio non solamente afferra, perché sarebbe solo un punire, ma anche guida con la sua mano, cioè orienta nuovamente l'uomo verso di lui e lo guida nel cammino della salvezza.

Perché separarci da Dio? Perché allontanarci da Lui? Ti ti ascolti profondamente sai che Lui abita dentro di Te, è più intimo a te di te stesso. Ti conosce alla perfezione e ti ama come sei. Perché temere uno sguardo d’amore? Se non vuoi lasciarti amare da Dio forse è perché anzitutto non ti ami tu. Prova ad amarti, incominciando dal lasciarti amare da Lui. Dio ne sa più di noi, di me e di te, in materia d’amore. Lascia che sia Lui a prendere l’iniziativa, come ha già fatto tramite Gesù.

IMPARA A PREGARE…. Consigli pratici per la preghiera

* Pregare non è evasione dai problemi, ma significa affrontare i problemi con Dio. E se Dio è dalla nostra parte, cosa può spaventarci. Anche Gesù prima di affrontare le tappe più importanti della sua vita, si ritirava in preghiera. E con un atteggiamento di preghiera le scelte sono più coraggiose e meno egoistiche. **La preghiera ci dà uno sguardo più ampio e ci apre alle necessità degli altri. La prova di una preghiera efficace è riacquistare la capacità di amare. Pregare ci porta ad amare.**
* Scegli un luogo adatto, un luogo silenzioso di casa senza distrazioni.
* Invoca lo Spirito Santo che abita già in te, sentilo vivo e presente. Lui è già in noi, dobbiamo solo metterci in ascolto della sua voce: “vieni Spirito creatore, vieni Luce dei cuore, vieni padre dei poveri, vieni Consolatore perfetto”
* Apri la Bibbia e medita un passo del Vangelo (se vuoi comincia con quello di Marco) e fallo risuonare in te. Chiediti: Cosa vuole dirmi Gesù in questo passo? Cosa significa per me oggi?
* Medita in silenzio per circa 10 minuti. Mettiti in ascolto della voce di Dio
* Concludi con un’ Ave Maria, e un Padre nostro. Prendi un proposito concreto che sia frutto della preghiera e del Vangelo su cui hai meditato.

Quando gli apostoli chiedono a Gesù di insegnare loro a pregare Gesù risponde cosi: “Padre nostro… che sei nei cieli” (Luca 11: 1-13)

***1****Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli».****2****Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite:  
Padre, sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno;****3****dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano,****4****e perdonaci i nostri peccati,  
perché anche noi perdoniamo ad ogni nostro debitore,  
e non ci indurre in tentazione».****5****Poi aggiunse: «Se uno di voi ha un amico e va da lui a mezzanotte a dirgli: Amico, prestami tre pani,****6****perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da mettergli davanti;****7****e se quegli dall'interno gli risponde: Non m'importunare, la porta è già chiusa e i miei bambini sono a letto con me, non posso alzarmi per darteli;****8****vi dico che, se anche non si alzerà a darglieli per amicizia, si alzerà a dargliene quanti gliene occorrono almeno per la sua insistenza.****9****Ebbene io vi dico: Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto.****10****Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto.****11****Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe?****12****O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione?****13****Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!».*

**Commento al Vangelo**

I discepoli non domandano al maestro una preghiera o delle formule da ripetere, ne conoscevano già molte. Ma chiedono: insegnaci a stare davanti a Dio come stai tu, nelle tue notti di veglia, nelle tue cascate di gioia, con cuore adulto e fanciullo insieme. «Pregare è riattaccare la terra al cielo» (M. Zundel): insegnaci a riattaccarci a Dio, come si attacca la bocca alla sorgente.  
- Ed egli disse loro: quando pregate dite "padre”: È il nome della sorgente, parola degli inizi e dell'infanzia, il nome della vita. **Pregare è dare del tu a Dio, chiamandolo "padre", dicendogli "papà", nella lingua dei bambini**. È un Dio che sa di abbracci e di casa; un Dio affettuoso, vicino, caldo, da cui ricevere le poche cose indispensabili per vivere bene.  
- Santificato sia il tuo nome. Il tuo nome è "amore". Che l'amore sia santificato sulla terra, da tutti, in tutto il mondo. Che l'amore santifichi la terra, trasformi e trasfiguri questa storia di idoli feroci o indifferenti.  
- Il tuo regno venga. Il tuo, quello dove i poveri sono principi e i bambini entrano per primi. E sia più bello di tutti i sogni, più intenso di tutte le lacrime di chi visse e morì nella notte per raggiungerlo.  
- Continua ogni giorno a donarci il pane nostro quotidiano. Siamo qui, insieme, tutti quotidianamente dipendenti dal cielo. **Donaci un pane che sia "nostro" e non solo "mio", pane condiviso, perché se uno è sazio e uno muore di fame**, quello non è il tuo pane.

- E togli da noi i nostri peccati. Gettali via, lontano dal cuore. Abbraccia la nostra fragilità e noi, come te, abbracceremo l'imperfezione e la fragilità di tutti. Togli da noi ogni cosa che si allontana da te, che ci impedisce di sentirti vicino, di amare la persona che mi metti accanto, ad accettare la mia vita come un dono.

- Non abbandonarci alla tentazione. Non lasciarci soli a salmodiare le nostre paure. Ma prendici per mano, e tiraci fuori da tutto ciò che fa male, da tutto ciò che pesa sul cuore e lo invecchia e lo stordisce.

Domande per la riflessione personale:

1. Cosa significa per te che Dio è Padre? Lo senti davvero cosi?
2. Quali sono le tue difficoltà nella preghiera?
3. Se la preghiera è un atto d’amore, come ti cambia la preghiera?

Video da vedere:

* <https://www.youtube.com/watch?v=kP2tL-nyyZ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=6AB3ku_c7Dw>

Confìa en Dios (fidati di Dio): <https://www.youtube.com/watch?v=2B2nWFe4scw>