



## TAPPA 8 – LA PREGHIERA

### *L'Eremo delle carceri*

#### TEMA DELLA TAPPA

Francesco e i suoi compagni amavano ritirarsi a pregare e in questa consuetudine incontriamo uno dei tratti peculiari della spiritualità di Francesco. I suoi biografi dicono di lui che non si limitava a pregare, ma che era diventato lui stesso “preghiera”. Una tale familiarità quotidiana con il Signore raggiungerà il suo apice nel dono delle stigmate, vera conformazione a Gesù, l'Amato del suo cuore. In questa tappa ci chiediamo: a che punto è la nostra preghiera, il nostro dialogo con Dio?

#### BRANO DI RIFERIMENTO: SIGNORE, INSEGNACI A PREGARE (Lc 11,1-4)

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». Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite:

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

#### COMMENTO

**Gesù si trovava a pregare.** Gesù ha vissuto nella sua esistenza l'esperienza del pregare. Ma perché, se era Dio? Forse proprio per “rimanere in contatto” col Padre suo...

**Insegnaci a pregare.** Non sono i discepoli a prendere l'iniziativa di pregare: essi vedono l'esempio del loro maestro e sono provocati a imitarlo.

**Padre.** Siamo abituati a chiamare Dio col nome di “Padre”, ma non è così scontato. Gesù ci offre uno sguardo nuovo nel mistero di Dio: non più lontano e distante, ma interessato e provvidente per l'uomo.

**Il tuo nome... il tuo regno.** La preghiera anzitutto riguarda il progetto di Dio per il mondo, perché Gesù sa che è un progetto di bene.

**Il nostro pane... per i peccati.** Nella preghiera non ci dimentichiamo anche delle nostre esigenze, che vengono però sempre dopo Dio.

Pregare è difficile, non sappiamo mai cosa dire, che parole usare, quando e dove farlo. Ci sembra quasi che una preghiera, per essere “valida”, debba essere lunga e noiosa, di quelle che fanno addormentare. Ovviamente non è così, anche se certe esperienze fatte nelle nostre comunità sembrerebbero dire il contrario. Gesù ci suggerisce il metodo per una preghiera semplice ma efficace: lodare e ringraziare Dio, affidando la nostra vita alla sua volontà. E poi, chiedere con umiltà e fiducia le cose veramente importanti per la nostra fede, chiedendo perdono per i nostri peccati.

#### ATTIVITA': LA PREGHIERA DELLE CINQUE DITA DI PAPA FRANCESCO

Durante la preghiera ci si distrae, a volte ci si annoia, non si trova tempo, non si sa cosa dire o cosa fare. Anche per imparare a pregare serve allenamento; e per farlo serve un metodo, che sia possibilmente semplice e alla nostra portata. Insegniamo ai nostri preadolescenti il metodo della preghiera delle cinque dita, proposto da Papa Francesco, e proponiamo di adottarlo come metodo per la preghiera personale.

Materiale: fogli e pennarelli

Svolgimento: distribuiamo ai ragazzi un pennarello e un foglio di carta, dove dovranno disegnare la propria mano. Su ciascun dito dovranno poi segnare per chi vogliono pregare.

- Il pollice è il dito più vicino a noi. Iniziamo a pregare per quelli che ci sono più vicini: genitori, fratelli, amici. Sono i più facili da ricordare. Pregare per coloro che amiamo è molto bello.

- L'indice è il dito che ungiamo. Preghiamo per coloro che insegnano, che guidano, che guariscono: insegnanti, medici, religiosi. Hanno bisogno di sostegno e saggezza per guidare gli altri sulla via giusta.
- Il medio è il dito più lungo. Ci ricorda i nostri responsabili. Preghiamo per i responsabili del nostro paese, coloro che si occupano di noi nella vita quotidiana, i responsabili delle nostre comunità. Sono coloro che ci guidano, hanno bisogno di essere guidati da Dio.
- L'anulare è il dito dell'alleanza, e allo stesso tempo il più debole, come potrebbe dimostrarci un insegnante di piano. Per questo preghiamo per i deboli, i sofferenti, per coloro che vivono nella miseria. Hanno bisogno delle nostre preghiere giorno e notte.
- Il mignolo è il dito più piccolo, occorre farsi piccoli nella relazione con Dio. Questo dito ci ricorda di pregare per noi stessi. Dopo aver pregato per tutti gli altri, è venuto il momento di pregare per noi stessi con tutto il cuore.

## BOX QUARESIMA - TERZA DOMENICA

### Vangelo !Gv 2,13-25 !

*Si avvicinava la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio. !*

La reazione di Gesù in questo episodio ci dice che la situazione è grave, serve un gesto forte per richiamare nei presenti qualcosa di fondamentale. Il cortile del tempio, dove anche chi non era ebreo poteva entrare, non permette più, infatti, di essere un luogo di incontro con Dio, si fa del commercio dove dovrebbe esserci la gratuità della preghiera, si compra e si vende ciò che invece deve rimanere accessibile a tutti!



**Gancio per Assisi:** Francesco nella sua scelta radicale di vivere il Vangelo, ha allontanato dal suo cuore il denaro e la ricchezza per fare spazio solo al Signore. Il tempo della preghiera era per lui necessario come respirare e spesso veniva vissuto in luoghi solitari, in mezzo alla natura, nel silenzio prolungato, nella contemplazione.

Francesco, guardando a Gesù, aveva capito di poter parlare al Padre celeste nel proprio cuore, in modo diretto e con parole semplici:

E IO PERCHÈ FACCIO FATICA A FARE SILENZIO?

COS'È CHE MI DISTRAE E INGOMBRA TANTO IL MIO CUORE CHE NON RIESCO A PARLARGLI SERENAMENTE?

### PREGHIERA: PREGHIERA PRIMA DELLE ORE CANONICHE

Bartolomeo da Pisa la chiama la preghiera prima delle ore canoniche, san Francesco, prima di iniziare la recita dell'Ufficio era solito recitare questa preghiera.

*Onnipotente eterno giusto  
e misericordioso Iddio,  
concedi a noi miseri  
di fare, per tua grazia,  
ciò che sappiamo tu vuoi,  
e di volere sempre ciò che ti piace,  
affinché purificati nell'anima,  
affinché interiormente illuminati  
e accesi dal fuoco dello Spirito Santo,*

*possiamo seguire le orme del Figlio tuo,  
il Signore nostro Gesù Cristo,  
e a Te, o Altissimo,  
giungere con l'aiuto della tua sola grazia.  
Tu che vivi e regni glorioso  
nella Trinità perfetta  
E nella semplice Unità.  
Dio onnipotente  
Per tutti i secoli dei secoli. Amen.*

### IMPEGNO: LA PREGHIERA QUOTIDIANA

La preghiera è il dialogo con Dio. Lui ci invita sempre a parlare, ma a volte noi ci ritiriamo in noi stessi e lo evitiamo. Cerca invece di parlare con Lui tutti i giorni, basta poco: qualche minuto alla sera o alla sera o alla mattina con una semplice preghiera. E ricordati di partecipare sempre alla Messa domenicale, anche in questo momento Gesù ti invita e ti aspetta.