

# La preghiera, anima della vita

*Canto: E se lo invocherete, o altro canto adatto*

**L1:** In molti brani di Vangelo ci viene raccontato che Gesù prega a lungo, prega in modo da irradiare qualcosa del suo mistero, tanto da far desiderare ai suoi discepoli di parteciparvi. La preghiera è l'anima della sua vita, apre e chiude le sue giornate. Gesù ha nel cuore il profondo desiderio di vivere la relazione con il Padre, di fare quell'assoluto silenzio che permetta al suo cuore di sentirne la presenza. Sa rimanere in ascolto, sa cercare il dialogo, lascia che il Padre raccolga tutta la sua vita e la unifichi.

*Segno della croce*

*Saluto (se presiede un presbitero o un diacono)*

**L2:** Ci introduciamo alla preghiera chiedendo perdono per tutte quelle volte in cui non abbiamo cercato la relazione con il Padre, quella relazione che sola ci raccoglie dalle nostre dispersioni e unifica la nostra vita.

**Sol:** Signore Gesù, che hai vissuto la preghiera come urgenza d'amore, Kyrie eleison.

**T: Kyrie eleison.**

**Sol:** Tu, che hai pregato a lungo il Padre nel silenzio della notte, Kyrie eleison.

**T: Kyrie eleison.**

**Sol:** Signore Gesù, che con la tua preghiera hai svegliato l'aurora, Kyrie eleison.

**T: Kyrie eleison.**

**Sol:** Signore Gesù, che hai vissuto della comunione con il Padre, Kyrie eleison.

**T: Kyrie eleison.**

**Sol:** Signore Gesù, che hai saputo rendere lode e custodire nel cuore la riconoscenza, Kyrie eleison.

**T: Kyrie eleison.**

**Sol:** Signore Gesù, che lottando nella preghiera scegli di consegnare interamente la vita nelle mani del Padre, Kyrie eleison.

**T: Kyrie eleison.**

**Sol:** Signore Gesù, tu ci insegni che la comunione con il Padre, vissuta nella preghiera, è forza necessaria per la vita. Aiutaci a cercare nelle nostre giornate quei momenti di silenzio assoluto durante i quali il cuore si apra all'ascolto e

la Parola possa abitare, profumare, nutrire e trasfigurare la quotidianità.

**T: Amen.**

**L1:** «Pregare sempre senza stancarsi» (Lc 18,1). La preghiera di Gesù resta per noi un mistero, della stessa profondità del suo mistero personale di Figlio di Dio fatto uomo. La sua preghiera era un colloquio inalterato e inalterabile con il Padre. Per lui non vi erano difficoltà nella preghiera e, tuttavia, è proprio come uomo, della stessa nostra umana natura, che egli pregava; la sua preghiera nel Getsemani ce lo testimonia eloquentemente.

Gesù ha pregato suo Padre così come noi lo preghiamo, con tutto l'ardore del suo animo umano e con la semplicità di un figlio d'uomo. Così, noi lo vediamo ritirarsi nella solitudine per pregare: non soltanto per darcene l'esempio, ma proprio perché anche egli, come creatura umana, ne sentiva la necessità, e la sua preghiera era divinamente filiale, così come perfettamente filiale era il suo abbandono al Padre.

René Voillaume, *Pregare per vivere*

*Preghiera a cori alterni dal Salmo 31*

In te, Signore, mi sono rifugiato,  
mai sarò deluso;  
difendimi per la tua giustizia.

Tendi a me il tuo orecchio,  
vieni presto a liberarmi.  
Sii per me una roccia di rifugio,  
un luogo fortificato che mi salva.

Perché mia rupe e mia fortezza tu sei,  
per il tuo nome guidami e conducimi.

Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.  
Alle tue mani affido il mio spirito;  
tu mi hai riscattato, Signore, Dio fedele.  
Tu hai in odio chi serve idoli falsi,  
io invece confido nel Signore.

Quanto è grande la tua bontà, Signore!  
La riservi per coloro che ti temono,  
la dispensi, davanti ai figli dell'uomo,  
a chi in te si rifugia.

Tu li nascondi al riparo del tuo volto,  
lontano dagli intrighi degli uomini;  
li metti al sicuro nella tua tenda,  
lontano dai litigi delle lingue.

Benedetto il Signore,  
che per me ha fatto meraviglie di grazia.

**L2:** *Lettura del primo libro dei Re (1 Re 19,9-13)*  
Elia entrò in una caverna per passarvi la notte, quand'ecco gli fu rivolta la parola del Signore in questi termini: «Che cosa fai qui, Elia?». Egli rispose: «Sono pieno di zelo per il Signore, Dio degli eserciti, poiché gli Israeliti hanno abbandonato la tua alleanza, hanno demolito i tuoi altari, hanno ucciso di spada i tuoi profeti. Sono rimasto solo ed essi cercano di togliermi la vita». Gli disse: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento, un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una brezza leggera. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna.

*Preghiamo insieme*

Signore, tu sai che io non so pregare,  
tu solo, Signore, sei il Maestro della preghiera.  
E tu hai dato a ciascuno di noi,  
come maestro personale, lo Spirito santo.  
Ebbene, soltanto nella fiducia in te,  
Signore, soltanto con la fiducia  
nello Spirito che vive in noi,  
possiamo cercare di scambiarti  
qualche tuo dono,  
rispetto a questa meravigliosa realtà.  
La preghiera è la possibilità  
che noi abbiamo di parlare con te,  
Signore Gesù, nostro Salvatore,  
di parlare con il Padre tuo e con lo Spirito,  
e di parlarne con semplicità e verità.  
Madre nostra Maria,  
maestra nella preghiera,  
aiutaci, illuminaci,  
guidaci in questo cammino

che anche tu hai percorso prima di noi,  
conoscendo Dio Padre e la sua volontà.

Carlo Maria Martini

*Acclamazione al Vangelo: Alleluia (cantato)*

**L1:** *Lettura del Vangelo secondo Luca (11,1-12)*  
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».

**L2:** È lo Spirito che ci permette di gridare «Abbà, Padre!» (Rm 8,15). E lo scopo, il fine, il culmine della preghiera cristiana ci è indicato da Gesù che, nel momento dell'agonia del Getsémani, dice: «Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta». Oppure, dalla preghiera di Gesù sulla croce: «Padre, nelle tue mani affido la mia vita e il mio spirito!». Si prega non nella speranza che Dio si pieghi ai nostri voleri, ma per potere sempre compiere la sua volontà, per consegnarci nelle sue mani con fiducia e con amore. Solo allora la preghiera è davvero espressione di una fede vera, matura. Dire "Padre" significa [...] entrare nel modo di pregare di Gesù che sempre si rivolge a Dio chiamandolo "Padre". Vuol dire che l'invocazione "Padre" è l'atmosfera della preghiera, l'orizzonte nel quale la preghiera si compie. Tale orizzonte, che è suo, Gesù ce lo mette nel cuore, ce lo dona, ce lo comunica. Dire "Padre", ci rende disponibili, fiduciosi, abbandonati, sicuri di essere ascoltati, ci fa superare paure e incertezze.

C. Martini, *Ritrovare se stessi*

*Padre nostro...*

*Segno della croce*

*Saluto (se presiede un presbitero o un diacono)*

*Canto: E padre mio ti chiamerò (o altro canto adatto)*