



novembre 2017

## QUANDO PREGATE...



ÉQUIPE GIOVANI PER LA CARITÀ CASCINA MARIET  
VIA GRAMSCI 4 SOVERE  
[eq.carita@virgilio.it](mailto:eq.carita@virgilio.it) [www.cascinamariet.it](http://www.cascinamariet.it)  
SUORE DI CARITÀ DELLE SANTE  
BARTOLOMEA CAPITANIO E VINCENZA GEROSA

*Nel modo con cui Bartolomea si dispone al momento della preghiera quotidiana, ritroviamo gli atteggiamenti richiamati da Gesù nel vangelo: entrare nel segreto del cuore, stare sotto lo sguardo di Dio, come mendicante della sua misericordia.*

Dio conosce meglio di noi stessi le nostre necessità,  
ma vuole che glielo presentiamo con audacia e con insistenza,  
perché questo è il nostro modo di partecipare alla sua opera di salvezza.  
La preghiera è il primo e principale "strumento di lavoro" nelle nostre mani!

Insistere con Dio non serve a convincerlo,  
ma a irrobustire la nostra fede e la nostra pazienza,  
cioè la nostra capacità di lottare insieme a Dio  
per le cose davvero importanti e necessarie.

Nella preghiera siamo in due: Dio e io  
a lottare insieme per le cose importanti.

Papa Francesco

Procurerò di togliere dalla mia mente, dal mio cuore ogni pensiero inutile, ogni cura, ogni immagine, ogni inquietudine, ogni timore, ogni presunzione, ogni sentimento di orgoglio, di superbia, e procurerò di entrare nella Casa di Dio sola, per conversare col mio Sposo Divino che mi sta aspettando.

Appena giunta in Chiesa, con lo spirito mi porterò al Trono della Trinità, e mostrerò a Dio i miei peccati, e lo pregherò, sebbene indegnissima di ammettermi e trattenermi alla sua presenza; e l'adorerò nell'abisso del mio niente. Dopo mi porterò al trono di Gesù Cristo, lo pregherò a lavare l'anima mia col suo Sangue Divino, e ad impreziosirla coi suoi meriti infiniti.

Dopo, abbandonata e confidata nel mio Dio, mi metterò alla S. Orazione.

Qual povera pitocca mi metterò alla porta del Cuore del mio Gesù.

*Lungo il giorno Bartolomea ritorna spesso in quella stanza del cuore in cui Dio abita e lì si rivolge a Lui nella preghiera:*

Formerò nel mio cuore un ritiro  
e quivi di frequente  
mi ritirerò a conversar col mio Dio  
famigliarmente  
anche in mezzo  
alle mie occupazioni  
giornaliere.

## PER PREGARE

### Davanti all'Eucaristia

**Guarda a Gesù**, presente nell'Eucaristia e domandagli con fiducia:

*“Signore, insegnami a pregare!*

*Donami il tuo Spirito, che grida in me: “Abbà, Padre”.*

**Consegna a Gesù** i pensieri e le immagini che abitano la tua mente, le preoccupazioni che ti agitano.

**Entra nel segreto del tuo cuore**, dove c'è quel grido profondo che solo Dio conosce e ripeti più volte, con calma, l'invocazione:

*“Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me”*

**Con Gesù, Figlio del Padre, prega:**

*Padre nostro che sei nei cieli,*

*sia santificato il tuo nome;*

*venga il tuo regno;*

*sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.*

*Dacci oggi il nostro pane quotidiano,*

*rimetti a noi i nostri debiti*

*come noi li rimettiamo ai nostri debitori,*

*non lasciarci cadere nella tentazione,*

*ma liberaci dal male.*

**Supplica il Signore** per le persone e le cose che ti stanno a cuore, domanda che Lui stesso se ne prenda cura.

Il Padre conosce le tue necessità, ma ha bisogno che tu ti rivolga a Lui con fiducia per venirti incontro con il suo Dono.

**Ringrazia il Padre**, certo che Egli ha ascoltato la tua preghiera e da subito opera per la salvezza tua e di quelli che ami.

## IL TESTO

Mt 6, 1-14

**Quando pregate,**

non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

**Tu invece, quando preghi,**

entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il **Padre tuo** nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

**Pregando poi**, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole.

Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate.

**Voi dunque pregate così:**

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome

venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà,

come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo

ai nostri debitori, e non lasciarci cadere nella tentazione, ma liberaci dal male.

Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe,

il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi;

ma se voi non perdonerete agli uomini,

neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

## PER GUARDARE e MEDITARE

### Quando pregate

Pregare è un atto umano, necessario alla vita.  
La parola latina da cui deriva<sup>1</sup> rimanda all'atto del **supplicare**.

Quando noi usiamo la parola 'preghiera', normalmente intendiamo molte cose, ad esempio: ringraziare, ascoltare la sua parola, stare in contemplazione della natura, fermarci in adorazione dell'Eucarestia, invocare o anche semplicemente stare in silenzio. Tutti i modi con cui entriamo in relazione con Dio sono preghiera; anche servire il fratello è pregare, perché nel fratello c'è il Signore. Qui, però, Gesù ci parla del pregare nel senso letterale del termine, nel senso del supplicare, gridare, invocare con forza.

**L'uomo prega, supplica**, e questo atto non è rivolto solo a Dio. A un amico da cui desideriamo qualcosa diciamo: 'ti prego'. Ai nostri figli, alla persona che amiamo, spesso ci rivolgiamo dicendo: ti prego... Quando dobbiamo appellarci alla libertà di un altro, noi diciamo: 'ti prego', ma ci sono cose, necessità più grandi, esigenze vitali, per le quali ci rendiamo conto che nessun amico, fratello o uomo, per quanto potente, può venirci in soccorso. Cose che superano le nostre possibilità. Per queste l'uomo ha, come d'istinto, imparato a rivolgersi a quella entità più grande e misteriosa che ha chiamato 'Dio'. Di suppliche/preghiere di vario genere è piena la cultura dei popoli: come un grido, lanciato verso il Cielo.

Se oggi la preghiera è tanto assente dalla nostra esperienza quotidiana, forse è perché **ci sentiamo un po' onnipotenti**; e tuttavia la

---

<sup>1</sup> Pregare dal latino precari

## Entra nella tua camera

Girando in ogni luogo, sempre più si incontra gente intenta a fotografare o, fotografarsi, e immagino che ormai facciano lo stesso anche a casa, nel mentre compiono le azioni più ovvie e banali o semplicemente normali e quotidiane, che per i più sprovveduti diventano importanti o degne solo se messe poi in rete, su un palcoscenico virtuale.

E allora, ecco il tizio che nuota, la tizia che viaggia in treno e legge un libro, e il tutto, naturalmente con tracce di significati che quelle immagini sono chiamate a illustrare...

Ma più volte mi è capitato di osservare che oggi si è quasi del tutto perduto il senso di intimità, di una normale segretezza personale, il che significa, in fin dei conti, essere dei pornografi.

E cioè: la trasformazione dell'intimo, del personale stretto, in notizia di pubblico dominio, e magari addirittura in fiction e una nuova forma di pornografia del nostro tempo.

Insomma, esiste ormai un popolo di individui incapaci di conservare per sé ciò che è davvero intimo, e che potrebbe, dovrebbe avere un valore proprio nella sua riservatezza non consumabile...

Sia chiaro, sono arnesi utilissimi per trovare notizie, informazioni, ascoltare musica, vedere i risultati del campionato eccetera.

Ma diamo un valore al nostro intimo lasciandolo crescere nella propria più naturale sfera.

*Maurizio Cucchi*

## Chi ama davvero, supplica

I padri veri sanno supplicare, sanno mettersi in ginocchio per amore dei figli. Dobbiamo avvicinarci a Cristo per amore di chi ci è stato affidato e rimetterci in ginocchio davanti a Lui in un atteggiamento di supplica, di domanda profonda, di intercessione, per amore dei nostri figli.

Il potere più grande che abbiamo in mano è quello dell'intercessione. Pregarlo in ginocchio, con insistenza e con un atteggiamento di conversione. *“Signore, abbi pietà di mio figlio”*<sup>10</sup>. A sera, quando finisce la nostra giornata, dovremmo fare come questo padre: *“Signore, abbi pietà di Giulio, che non riesce a tenersi una cosa bella nella sua vita; Signore, abbi pietà di Francesca, che vive tutto con ansia e non gode niente della sua vita; Signore, abbi pietà di Tommaso, che invece non riesce in alcun modo a guardarsi con misericordia; abbi pietà di Carla che è completamente ripiegata sui suoi problemi”*.

Dovremmo saper unire nomi propri, patologie proprie, all'intercessione, e domandare al Signore precisamente per quelle persone che ci sono state affidate, per quei figli che hanno un volto, un nome proprio e hanno dei problemi. Domandare a Gesù con tutta la fiducia, con tutta la forza di essere ascoltati per amore del figlio...

Crediamo poco alla potenza della grazia di Dio e proprio per la nostra incredulità la liberazione non avviene.

Possiamo esercitare sanamente la nostra paternità in proporzione alla nostra fede e non alla fiducia nelle nostre competenze e capacità, ma in proporzione alla fiducia nei confronti di Dio e della sua potenza. A volte manca proprio questa semplicità: il **domandare**. La nostra fecondità, la nostra paternità, è indelebilmente legata alla nostra costanza nel pregare.

L.M. Epicoco, *‘Quello che sei per me’ - Parole sull'intimità*, pp 102ss

<sup>10</sup> Mt 17,14-21

vita spesso non si piega al nostro desiderio, allora ci arrabbiamo, pretendiamo e **'im-prechiamo'**.

Pregiamo poco forse anche perché abbiamo ridotto la coscienza delle nostre vere esigenze, che superano di gran lunga le nostre possibilità di risposta. **Ci accontentiamo** (per noi e per quelli che amiamo) di desiderare cose alla nostra portata, quando invece il nostro cuore è pieno di nostalgia di **'cose grandi'**, di Infinito. C'è un grido profondo in noi, di cui non solo il vangelo, ma tante espressioni artistiche dell'uomo sono viva documentazione.

La **riduzione dei nostri desideri** è segno di una vita diventata **'vecchia'**.<sup>2</sup> Lanciare a Dio il nostro grido è invece segno di un cuore vivo, di un amore appassionato alla vita nostra e degli altri, di una lucida consapevolezza del nostro essere creature.

La prima domanda da farci allora è: ma io prego? Supplico?

La nostra verità di uomini è proporzionale a quanto supplichiamo, a quanto gridiamo a Dio.

## Per essere visti dagli uomini

Gesù, con la sua Parola, non solo ci educa a quella verità umana che è il pregare, ma anche a pregare con verità.

Per questo dice: **Non siate simili agli ipocriti** che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze... Essi non desiderano altro che di essere visti/ammirati dagli uomini. Dunque: in realtà non pregano affatto, fanno solo **'teatro'**. Il loro cuore non è rivolto a Dio. Non gridano a lui, non lo supplicano, non domandano nulla, fanno solo **'scena'**: assumono delle posture, dicono delle parole, solo per essere guardati/visti. **'Ipocrita'** è, infatti, l'attore che si mette una maschera per recitare una parte.

<sup>2</sup> Scrive G. Leopardi: "Nei giovani è più vita o più vitalità che nei vecchi, cioè maggior sentimento dell'esistenza e di se stesso e dove è più vita quivi è maggior desiderio e bisogno di felicità quivi è maggior senso di privazione e di mancanza e di vuoto". Zibaldone

Ciò che questi uomini desideravano, l'hanno già ricevuto nel momento in cui la gente li guarda. Dio non può dare loro niente, perché a Lui non domandano niente.

Le parole di Gesù ci mettono davanti agli occhi il rischio di una grande inautenticità dei nostri atti, (compresi quelli religiosi) quando sono fatti con questa ossessione che tutti vedano, tutti sappiano. In un contesto come il nostro, dove siamo così facilmente schiavi del culto dell'apparire, dell'essere guardati, questo richiamo di Gesù deve farci pensare<sup>3</sup>.

In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.

### **Tu invece, quando preghi**

Qui Gesù passa dal voi al tu. La provocazione è rivolta a me, a te.

Gesù non fa una disquisizione sul tema della preghiera, Gesù vuole educare il mio e il tuo cuore.

Gesù dice: quando tu preghi, prega davvero, non per finta; mettiti sotto lo sguardo di Dio.

### **entra nella tua camera**

Letteralmente questa 'camera' indica lo 'sgabuzzino' senza finestre che fa da dispensa. Gesù ci dice che per supplicare Dio, per pregarlo, dobbiamo entrare là dove siamo solo noi e Dio, senza altro sguardo su di noi che il suo.

Quel **chiudere la porta** indica che va operata un'azione di custodia di quella intimità. Sono davanti a Dio, per pregarlo, supplicarlo; ciò che distoglie da questo, va lasciato 'fuori'.

Noi, generazione 'sempre connessa', facciamo fatica a entrare in questa esclusività (in verità, l'unica che ci renda veramente inclusivi); siamo abituati a fare in contemporanea tante cose, a mettere

*La preghiera che il pallavolista Kirk Kilgour recitò davanti a Giovanni Paolo II, dalla sua sedia a rotelle, l'11 febbraio del 2000 al Giubileo degli Ammalati, esprime bene questo atteggiamento filiale.*

Ti avevo chiesto, Signore, la forza per avere successo.

Tu mi hai reso debole, perché imparassi a fidare in te.

Ti avevo chiesto la salute per fare cose grandi.

Mi hai dato l'infermità per comprendere meglio.

Ti avevo chiesto la ricchezza per possedere tutto.

Mi hai dato la povertà per accorgermi che ho bisogno di te.

Ti avevo chiesto il potere perché gli uomini avessero bisogno di me.

Mi hai dato l'umiliazione, perché io avessi bisogno di loro.

Ti ho chiesto tante cose per godere la vita.

Mi hai dato la vita perché mi rallegrassi di ogni cosa.

Non ho avuto niente di quello che ti avevo chiesto.

Mi hai dato tutto ciò di cui avevo veramente bisogno.

Non hai esaudito, Signore, le mie richieste, perché non sapevo quello che stavo chiedendo.

Sei stato fedele alle tue promesse di dare "cose buone" a quelli che pregano.

Soltanto tu le conoscevi.

<sup>3</sup> Cfr il testo di M. Cucchi riportato a pag. 12

Dio non vede l'ora di riempirci il cuore del Dono del Suo Spirito, nel quale ci è dato ogni bene a noi necessario<sup>8</sup>.

**Voi dunque pregate così: Padre nostro...**

Gesù non ci consegna una 'formula', ma il paradigma di ogni vera preghiera: volgerci a Dio come Padre e riconoscere tra noi il legame di fratelli.

Le parole che Gesù ci insegna a dire educano il nostro cuore ad aprirci ai desideri grandi di Dio: che tutti lo conoscano nel suo amore di Padre, che il suo Regno di pace e di libertà venga; che anche sulla terra si viva in quella comunione di amore che regna nel cielo. Questo permette a Dio di donarci anche il resto, che ci è necessario per la vita: il pane quotidiano, il perdono, la liberazione dal male.

Nella domanda del pane di **oggi** c'è la richiesta di tutto ciò che ci serve per vivere, non solo fisicamente, ma nella intera nostra umanità. Ed è pane **'nostro'**: quindi non solo per me, ma anche per gli altri, anche per l'amico che viene da me a mezzanotte e io non ho niente da dargli<sup>9</sup>.

Dio non nega il pane ai figli che glielo domandano: se ci apriamo al suo Regno, se facciamo la sua volontà, se ci doniamo l'un l'altro il perdono ricevuto, a nessuno dei suoi figli mancherà il necessario.

## PER APPROFONDIRE

*La preghiera è amore, incontro di due libertà: come figli ci rivolgiamo al Padre presentando con semplicità ogni nostro bisogno e desiderio, ma sappiamo che il Padre conosce meglio di noi ciò che ci è veramente necessario e in questo poniamo la nostra piena fiducia.*

<sup>8</sup> Cfr Lc 11,13

<sup>9</sup> Cfr Lc 11,6

magari in 'modalità silenziosa' le varie comunicazioni che arrivano dall'esterno, ma sempre in modo da poterle tenere sotto controllo, temendo di perdere altrimenti qualcosa di importante.

Anche a noi Gesù dice di 'chiudere la porta', di riservare quel momento in cui ci rivolgiamo a Dio per quest'unica e assoluta attività.

## Prega il Padre tuo nel segreto

Il **'segreto'** è l'intimo del cuore, che solo Dio conosce fino in fondo. Da questa profondità va fatto salire a Dio la nostra invocazione, la nostra supplica.

Per poterlo fare dobbiamo aver **preso contatto con il grido del nostro cuore**; dobbiamo aver dato spazio a 'sentire' la nostra mancanza (di gioia, di amore, di libertà...) e la mancanza di coloro che ci stanno vicino. Non c'è preghiera per chi è 'sazio', 'a posto', per chi non prova dolore per il male che assedia la vita sua e degli altri. Ce lo dice con chiarezza Gesù nella parabola che Luca ci riporta<sup>4</sup>:

*«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 che non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto 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 tornò a casa sua giustificato, a differenza dell'altro, perché chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato».*

Il fariseo ci ripropone l'immagine dell'ipocrita che si mette in atteggiamento di preghiera, ma in realtà non prega. Si pone davanti a

<sup>4</sup> Lc 18, 9-14

Dio, ma non vede che se stesso, in una sorta di narcisismo spirituale. Sta in piedi, sicuro di sé e il suo ‘pregare’ non è che un pretesto per affermare ciò che lui è e fa. Egli non grida, non supplica, non domanda e neppure ringrazia in verità: il suo grazie è un pro-forma, poiché egli non celebra che se stesso.

**Il pubblicano, invece,** conosce la propria debolezza e il proprio peccato, e con umile confidenza la presenta a Dio, domandando di essere perdonato.

L’atteggiamento del fariseo lascia l’uomo così come è, nella sua tronfia illusione, quello del pubblicano, invece, cambia l’uomo, lo fa giusto, poiché egli ha gridato e Dio lo ha esaudito. È quanto vedremo anche sul calvario, nei due uomini crocifissi con Gesù.

Dio non guarda all’apparenza, Dio guarda il cuore - dice la Scrittura<sup>5</sup> - . Egli è Padre e si commuove al grido dei suoi figli quando essi dal profondo del cuore si rivolgono a Lui: *il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà*, cioè ti riempirà il cuore.

### **Pregando, non sprecate parole,<sup>6</sup>**

C’è un altro atteggiamento da cui Gesù vuole liberarci: quello del pregare per piegare Dio al proprio volere, pensando di potere in qualche modo impossessarsi di Lui e del suo favore.

Gesù dice che questo è il modo di pregare dei ‘pagani’, di coloro che non conoscono il volto di Dio e lo trattano come una forza oscura da propiziarsi con le proprie pratiche ‘religiose’: **credono di essere ascoltati a forza di parole.**

**C’è anche per noi questa tentazione** di moltiplicare i nostri ‘bla bla’ nella preghiera, come se le nostre parole avessero un potere magico; crediamo di poter manipolare Dio con le nostre formule per estorcergli quello che vogliamo.

---

<sup>5</sup> 1 Sam 16,7

<sup>6</sup> Il verbo usato significa: “Non blaterate”

Al fondo di noi restano sempre tracce di questa forma di religiosità primitiva, religiosità magica/superstiziosa.

Essa viene fuori soprattutto nei momenti in cui abbiamo qualche bisogno particolare.

Pensiamo: “forse Dio non mi ha ascoltato perché non ho pregato bene... Forse se gli dico più preghiere mi ascolterà, otterrò quello che voglio.”

“Do ut des” dicevano i latini: se tu dai a Dio, Dio ti darà, se tu sacrifichi la capra, lui ti custodirà il raccolto.

Gesù ci invita a guardarci da questa logica di mercato.

### **Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno**

Dio non è una divinità capricciosa, da convincere moltiplicando le nostre parole, Egli è nostro Padre, e ha cura di noi, e sa bene di quali cose abbiamo bisogno prima ancora che gliele chiediamo. Egli attende la nostra preghiera non per conoscere le nostre necessità, ma perché pregando, domandando, apriamo con fiducia le mani ed Egli può così riporre in noi il Dono che sempre desidera farci.

Nel Vangelo, Gesù invita a chiedere e a **chiedere con insistenza**, fino ad ‘importunare Dio’<sup>7</sup>, perché il chiedere approfondisce in noi il desiderio e l’umile fiducia, e apre il cuore a ciò che Dio vuole darci. Dio, infatti, ha un unico limite: la nostra libertà.

Lui conosce i veri nostri bisogni, ma ha bisogno che noi domandiamo, perché in questo la nostra libertà si apre a ricevere.

Se tu non chiedi, Dio è lì col suo dono fuori dalla porta, aspetta, ma non può entrare. La preghiera serve per disporre noi nella posizione giusta di chi, presentando il proprio bisogno, apre il cuore al dono di Dio.

La preghiera non serve per cambiare Dio, **la preghiera serve per cambiare noi.**

---

<sup>7</sup> Cfr Lc 18, 1-8; Lc 11,5-13