



#### Preghiera introduttiva – Preghiera per imparare a pregare (Pier Angelo Piai)

Signore, io non so realmente  
pregare.

Spesso riempio il tempo di parole  
che tu già conosci prima ancora che  
le formuli. Non so cosa dirti e come  
comportarmi durante la preghiera.

Insegnami a pregare come tu  
realmente vuoi, non come pare a  
me.

Aiutami a non essere superstizioso e superficiale.

Fammi dire le parole giuste ed insegnami a fare silenzio alla  
tua presenza.

Fa' che io capisca che c'è una preghiera di ascolto che vale  
infinitamente di più di tante parole vuote.

Insegnami a soppesare ogni mia parola e che porti profondo  
rispetto della tua presenza.

Fa' che la mia preghiera sia umile: insegnami a non chiederti  
con arroganza.

Fa' che la mia preghiera sia continua: che io preghi anche  
con la mia vita.

Fa' che la mia preghiera sia altruistica: che io non preghi solo  
per me, ma per tutti i fratelli che hanno necessità.

Fa' che la mia preghiera non sia ipocrita e che ad essa seguano i fatti.

Fa' che la mia preghiera sia secondo la tua volontà.

Fa' che la mia preghiera sia fatta in unione con la Chiesa.

Insegnami a pregare, come hai insegnato ai tuoi discepoli nel Padre nostro.

Che io diventi preghiera come tu lo eri di fronte agli uomini e al Padre.

## Dal Messaggio per la Quaresima 2022 di Papa Francesco

La risurrezione di Cristo anima le speranze terrene con la «grande speranza» della vita eterna e immette già nel tempo presente il germe della salvezza (cfr Benedetto XVI, Enc. Spe salvi, 3; 7). Di fronte all'amara delusione per tanti sogni infranti, di fronte alla preoccupazione per le sfide che incombono, di fronte allo scoraggiamento per la povertà dei nostri mezzi, la tentazione è quella di chiudersi nel proprio egoismo individualistico e rifugiarsi nell'indifferenza alle sofferenze altrui. Effettivamente, anche le migliori risorse sono limitate: «Anche i giovani faticano e si stancano, gli adulti inciampano e cadono» (Is 40,30). Ma Dio «dà forza allo stanco e moltiplica il vigore allo spossato. [...] Quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi» (Is 40,29.31). La Quaresima ci chiama a riporre la nostra fede e la nostra speranza nel Signore (cfr 1 Pt 1,21), perché solo con lo sguardo fisso su Gesù Cristo risorto (cfr Eb 12,2) possiamo accogliere l'esortazione dell'Apostolo: «Non stanchiamoci di fare il bene» (Gal 6,9).

Non stanchiamoci di pregare. Gesù ha insegnato che è necessario «pregare sempre, senza stancarsi mai» ( Lc 18,1). Abbiamo bisogno di pregare perché abbiamo bisogno di Dio. Quella di bastare a noi stessi è una pericolosa illusione. Se la pandemia ci ha fatto toccare con mano la nostra fragilità personale e sociale, questa Quaresima ci permetta di sperimentare il conforto della fede in Dio, senza la quale non possiamo avere stabilità (cfr Is 7,9). Nessuno si salva da solo, perché siamo tutti nella stessa barca tra le tempeste della storia; [2] ma soprattutto nessuno si salva senza Dio, perché solo il mistero pasquale di Gesù Cristo dà la vittoria sulle oscure acque della morte. La fede non ci esime dalle tribolazioni della vita, ma permette di attraversarle uniti a Dio in Cristo, con la grande speranza che non delude e il cui pegno è l'amore che Dio ha riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo (cfr Rm 5,1-5).

## Commento al Vangelo del 21 febbraio 2022 – don Luigi Maria Epícolo

Il Vangelo non nasconde il fatto che molto spesso la gente cerca Gesù dal fondo della propria disperazione più che dal colmo della propria fede, ma non dobbiamo spaventarci di questo perché certe volte la nostra disperazione è solo il primo passo che ci conduce all'incontro della fede. Infatti quando le nostre forze e le nostre possibilità finiscono, inesorabilmente tocchiamo la nostra fragilità, e solo allora ci accorgiamo che il gesto più grande che un uomo possa compiere è cercare aiuto, è avere consapevolezza di non bastare a se stessi: «Se tu puoi qualcosa, abbi pietà di noi e aiutaci», dice questo padre a Gesù. “E Gesù gli disse: «Se tu puoi! Tutto è possibile per chi crede». Il padre del fanciullo

rispose ad alta voce: «Credo, aiutami nella mia incredulità»". Ecco il vero miracolo: essere aiutati a credere, a fidarci, ad abbandonarci nelle mani di Dio. Senza questa fiducia, questo abbandono, non funziona nemmeno la Grazia di Dio. È troppo poco quindi pensare che abbiamo fede solo perché diciamo che Dio esiste. Si ha fede quando ci si fida di lui. E persino quando abbiamo difficoltà ad abbandonarci a Lui possiamo sempre pregarlo perché ci aiuti a fidarci di Lui fino in fondo. Ecco allora che quel figlio viene guarito, ma insieme ad esso è la fede del padre ad essere stata guarita. I discepoli si meravigliano del perché Gesù sia riuscito lì dove loro hanno fallito, ma ecco che Gesù rivela un segreto che molto spesso dimentichiamo: «Questa specie di demòni non si può scacciare in alcun modo, se non con la preghiera».

## Domande per la riflessione personale

- Da soli non possiamo far nulla; è solo la Sua grazia che ci salva. Quante volte ti capita di cadere nell'illusione di bastare a te stesso?
- Quali spazi della tua vita non hai ancora aperto al Signore o fai difficoltà a presentare a Lui ed affidare a coloro che Egli ti ha posto accanto?
- Quali forme di "morte" vuoi affidare al Signore perché le rischiari con la sua grazia?
- Che tipo di preghiera vivi: una ritualistica o una che permette allo Spirito di gridare in te "Abbà, Padre"?