



La domanda che gli Apostoli hanno fatto a Gesù, sulla necessità di essere aiutati a pregare, è la stessa che anche noi oggi dovremmo fare a Gesù. Pregare vuol dire entrare in dialogo con una persona che ha delle caratteristiche molto diverse dalle nostre; è la realtà di Dio Padre, di Gesù dello Spirito Santo. Proprio per questa sostanziale differenza non è possibile per noi, senza una grazia particolare, arrivare a un vero e sincero **dialogo** con loro. Ecco perchè è cosa necessaria rivolgersi a Gesù; che ci aiuti a raggiungere le condizioni essenziali affinché la preghiera che intendiamo fare sia fatta bene e sia efficace. Alla domanda che poniamo a Gesù, Lui risponde con l'esempio e poi con parole.

➤ **"Gesù, sali sul monte a pregare"** (Luca 9,28)

Il fatto che Gesù salga sul monte a pregare ci fa capire che per pregare bene ci vuole anche un luogo giusto e lontano dalle tante distrazioni che ci assillano. È vero anche che si può pregare sempre e in tutti i luoghi, ma in alcuni momenti è necessario un luogo adatto, che favorisca un vero raccoglimento, anche fisico.

➤ **Gesù ha vissuto la sua preghiera intimamente rivolto al Padre.**

Nessuno di noi può comprendere l'intimità raggiunta da Gesù con il Padre nel momento della sua preghiera. Sappiamo però che quando ha pregato nell'orto del Getsemani, apertamente e intensamente invocava il Padre: **"Padre, se vuoi, passi da me questo calice! Tuttavia, non sia fatta la mia, ma la tua volontà"** (Lc.22,42) Ecco, quando noi ci mettiamo in preghiera abbiamo coscienza della persona Divina a cui ci rivolgiamo? Con quali sentimenti ci esprimiamo? Siamo sempre disposti ad accettare la volontà di Dio anche quando non collima con la nostra? Comunque, è importante un vero dialogo.

➤ **Gesù espressamente invita a non sprecare parole nella preghiera.**

Noi siamo facili, anche per abitudine, a dire tante cose quando si preghiamo, ma Gesù, apertamente ha detto ai suoi Apostoli e oggi dice a ciascuno di noi: **"Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire esauditi a forza di parole. Non siate dunque come loro, perchè il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate"** (Mt.4,7-8). Gesù ci esorta alla sobrietà, ad essere essenziali. Il fatto consolante che Gesù rivela è che Dio conosce bene tutta la nostra situazione e quindi non serve dilungarsi troppo nel dire le cose, questo è un grande insegnamento. Dopo questa esortazione Gesù ha insegnato la bellissima e preziosa preghiera del **"Padre nostro"**. Questa preghiera va sempre detta con grande attenzione, evitando di ripeterla come una qualsiasi formula imparata a memoria.

➤ **Una preghiera che sia Lode e supplica**

Gesù ci esorta a fare in modo che la preghiera abbia sempre come primo momento parole di Lode, di ringraziamento e poi anche di supplica. Così è per la preghiera del Padre nostro; in questa preghiera Gesù ha racchiuso non solo la lode al Padre, ma anche la preziosa e insistente supplica che **"Tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, sei in me e io in te"** (Gv.17,21). Sull'esempio di Gesù viviamo la preghiera che sempre possiamo esprimere, con attenzione, con fede, senza l'ansia di finire presto e soprattutto come momento di intimità con Dio.

Maria ci guidi e ci accompagni sempre quando ci mettiamo in preghiera.