

² Come la cerva anela ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio.

³ L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente:
quando verrò e vedrò il volto di Dio?

⁴ Le lacrime sono il mio pane giorno e notte,
mentre mi dicono sempre: "Dov'è il tuo Dio?".

⁵ Questo io ricordo e l'anima mia si strugge:
avanzavo tra la folla, la precedevo fino alla casa di Dio,
fra canti di gioia e di lode di una moltitudine in festa.

⁶ Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

⁷ In me si rattrista l'anima mia; perciò di te mi ricordo
dalla terra del Giordano e dell'Ermon, dal monte Misar.

⁸ Un abisso chiama l'abisso al fragore delle tue cascate;
tutti i tuoi flutti e le tue onde sopra di me sono passati.

⁹ Di giorno il Signore mi dona il suo amore e di notte il suo canto è con me,
preghiera al Dio della mia vita.

¹⁰ Dirò a Dio: "Mia roccia! Perché mi hai dimenticato?
Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?".

¹¹ Mi insultano i miei avversari quando rompono le mie ossa,
mentre mi dicono sempre: "Dov'è il tuo Dio?".

¹² Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

PASSI DI PREGHIERA LA PREGHIERA DI DOMANDA

1. La condizione per chiedere a Dio:

«Anche la lingua è un fuoco, il mondo del male! La lingua è inserita nelle nostre membra, contagia tutto il corpo e incendia tutta la nostra vita Infatti ogni sorta di bestie e di uccelli, di rettili e di esseri marini sono domati e sono stati domati dall'uomo, ma la lingua nessuno la può domare: è un male ribelle, è piena di veleno mortale. Con essa benediciamo il Signore e Padre e con essa malediciamo gli uomini fatti a somiglianza di Dio. O Dalla stessa bocca escono benedizione e maledizione. Non dev'essere così, fratelli miei! La sorgente può forse far sgorgare dallo stesso getto acqua dolce e amara? Può forse, miei fratelli, un albero di fichi produrre olive o una vite produrre fichi? Così una sorgente salata non può produrre acqua dolce» (Gc 3,6-12)

2. "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" – Ovvero "dacci ciò che ci è necessario per vivere ogni giorno": *«Io ti domando due cose, non negarmele prima che io muoia: tieni lontano da me falsità e menzogna, non darmi né povertà né ricchezza, ma fammi avere il mio pezzo di pane, perché, una volta sazio, io non ti rinneghi e dica: "Chi è il Signore?", oppure, ridotto all'indigenza, non rubi e abusi del nome del mio Dio» (Proverbi 30,7-9).*

3. "Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori": - Ovvero il cuore riconciliato:
«Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: "Signore, se il mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?". E Gesù gli rispose: "Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette.

Per questo, il regno dei cieli è simile a un re che volle regolare i conti con i suoi servi. Aveva cominciato a regolare i conti, quando gli fu presentato un tale che gli doveva diecimila talenti. Poiché costui non era in grado di restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, i figli e quanto possedeva, e così saldasse il debito. Allora il servo, prostrato a terra, lo supplicava dicendo: "Abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa". Il padrone ebbe compassione di quel servo, lo lasciò andare e gli condonò il debito. Appena uscito, quel servo trovò uno dei suoi compagni, che gli doveva cento denari. Lo prese per il collo e lo soffocava, dicendo: "Restituisci quello che devi!". Il suo compagno, prostrato a terra, lo pregava dicendo: "Abbi pazienza con me e ti restituirò". Ma egli non volle, andò e lo fece gettare in prigione, fino a che non avesse pagato il debito. Visto quello che accadeva, i suoi compagni furono molto dispiaciuti e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: "Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito perché tu mi hai pregato. Non dovevi anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te?". Sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non avesse restituito tutto il dovuto. Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello" (Mt 18,21-35)

4. "E non lasciarci cadere nella tentazione" – Ovvero "donaci la forza di rimanere fedeli a te".

«Quanto è buono Dio con gli uomini retti, Dio con i puri di cuore!

² *Ma io per poco non inciampavo, quasi vacillavano i miei passi,*

³ *perché ho invidiato i prepotenti, vedendo il successo dei malvagi.*

⁴ *Fino alla morte infatti non hanno sofferenze e ben pasciuto è il loro ventre.*

⁵ *Non si trovano mai nell'affanno dei mortali e non sono colpiti come gli altri uomini» (Sal 73,1-5).*

5. "Ma liberaci dal male" – Ovvero che il Maligno e il male non entrino nel nostro cuore.

«Partito di là, andò nella regione di Tiro. Entrato in una casa, non voleva che alcuno lo sapesse, ma non poté restare nascosto. ²⁵Una donna, la cui figlioletta era posseduta da uno spirito impuro, appena seppe di lui, andò e si gettò ai suoi piedi. ²⁶Questa donna era di lingua greca e di origine siro-fenicia. Ella lo supplicava di scacciare il demonio da sua figlia. ²⁷Ed egli le rispondeva: "Lascia prima che si sazino i figli, perché non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini". ²⁸Ma lei gli replicò: "Signore, anche i cagnolini sotto la tavola mangiano le briciole dei figli". ²⁹Allora le disse: "Per questa tua parola, va': il demonio è uscito da tua figlia"» (Mc 7,24-29)

PASSI DI PREGHIERA

PRIMO PASSO - Il luogo della preghiera è il mio cuore, abitato dallo Spirito Santo, che mi fa dire "Abbà Padre"

SECONDO PASSO - Prego che Gesù mi insegni a pregare e lo desidero, attendendolo

TERZO PASSO – Domandare al Signore con cuore riconciliato

Altri brani della Bibbia:

«Ebbene, io vi dico: chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. ¹⁰Perché chiunque chiede riceve e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. ¹¹Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pesce, gli darà una serpe al posto del pesce? ¹²O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? ¹³Se voi dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro del cielo darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono!» (Lc 11,9-13)