

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

Il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola come scuola di empatia

## Gesù in preghiera, nei vangeli di Luca e di Matteo

Luca 2,39-40 (da bambino, in Galilea)

<sup>39</sup> Quando ebbero compiuto ogni cosa secondo la legge del Signore, fecero ritorno in Galilea, alla loro città di Nazaret. <sup>40</sup> Il bambino cresceva e si fortificava, **pieno di sapienza, e la grazia di Dio era sopra di lui.**

Luca 3,21 (al battesimo)

Quando tutto il popolo fu battezzato e mentre Gesù, ricevuto anche lui il battesimo, **stava in preghiera**, il cielo si aprì.

Luca 4,1-2 (dopo il battesimo, nel deserto)

<sup>1</sup> Gesù, **pieno di Spirito Santo, si allontanò** dal Giordano ed era guidato dallo Spirito **nel deserto**, <sup>2</sup> per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni; ma quando furono terminati, ebbe fame.

Luca 4,40-44 (in Galilea, verso la Giudea)

<sup>40</sup> Al calar del sole, tutti quelli che avevano infermi affetti da varie malattie li condussero a lui. Ed egli, imponendo su ciascuno le mani, li guariva. <sup>41</sup> Da molti uscivano demòni gridando: «Tu sei il Figlio di Dio!». Ma egli li minacciava e non li lasciava parlare, perché sapevano era lui il Cristo.

<sup>42</sup> **Sul far del giorno uscì e si recò in un luogo deserto.** Ma le folle lo cercavano, lo raggiunsero e volevano trattenerlo perché non se ne andasse via da loro. <sup>43</sup> Egli però disse: «Bisogna che io annunzi il regno di Dio anche alle altre città; per questo sono stato mandato». <sup>44</sup> E andava predicando nelle sinagoghe della Giudea.

Luca 5,15-16 (in Giudea)

<sup>15</sup> Di lui si parlava sempre di più, e folle numerose venivano per ascoltarlo e farsi guarire dalle loro malattie.

<sup>16</sup> Ma egli **si ritirava in luoghi solitari a pregare.**

Luca 6,12-13 (prima della scelta dei Dodici)

<sup>12</sup> In quei giorni egli se ne **andò sul monte a pregare** e passò tutta la notte pregando Dio. <sup>13</sup> Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli.

Luca 9,18 (dopo la moltiplicazione dei pani)

<sup>18</sup> Un giorno, mentre **Gesù si trovava in un luogo appartato a pregare.** I discepoli erano con lui ed egli pose loro questa domanda: «Le folle, chi dicono che io sia?».

Matteo 14,22-23 (dopo la moltiplicazione dei pani)

<sup>22</sup> Subito dopo costrinse i discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, finché non avesse congedato la folla. <sup>23</sup> Congedata la folla, **salì sul monte, in disparte, a pregare.** Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo.

Luca 9,28-29 (prima della Trasfigurazione)

<sup>28</sup> Circa otto giorni dopo questi discorsi, prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e **salì sul monte a pregare.** <sup>29</sup> **Mentre pregava,** il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante.

Luca 10,20-26 (al ritorno dei settantadue discepoli dalla missione, preghiera di lode al Padre)

<sup>20</sup> Non rallegratevi però perché i demòni si sottomettono a voi; rallegratevi piuttosto perché i vostri nomi sono scritti nei cieli». <sup>21</sup> In quella stessa ora Gesù esultò di gioia nello Spirito Santo e disse: «**Ti rendo lode, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza.** <sup>22</sup> Tutto è stato dato a me dal Padre mio e nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo». <sup>23</sup> E, rivolto ai discepoli, in disparte, disse: «Beati gli occhi che vedono ciò che voi vedete. <sup>24</sup> Io vi che molti profeti e re hanno voluto vedere ciò che voi guardate, ma non lo videro, e ascoltare ciò che voi ascoltate, ma non lo ascoltarono».

//

Matteo 11,25-28 (preghiera di lode al Padre)

<sup>25</sup> In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. <sup>26</sup> Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. <sup>27</sup> Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo. <sup>28</sup> Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. <sup>29</sup> Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. <sup>30</sup> Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

Luca 11,1-4

<sup>1</sup> **Gesù si trovava in un luogo a pregare;** quando ebbe finito, uno dei discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli». <sup>2</sup> Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite: Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; <sup>3</sup> dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano, <sup>4</sup> e perdona a noi i nostri peccati, anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore, e non abbandonarci alla tentazione».

//

Matteo 6,9-13 (il *Padre nostro*)

<sup>9</sup> Voi dunque pregate così: "Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; <sup>10</sup> venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo, così in terra. <sup>11</sup> Dacci oggi il nostro pane quotidiano; <sup>12</sup> e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori; <sup>13</sup> e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male."

Luca 22,39-46 (sul monte degli Ulivi)

<sup>39</sup> Uscì e andò, come al solito, al monte degli Ulivi; anche i discepoli lo seguirono. <sup>40</sup> Giunto sul luogo, disse loro: «Pregate, per non entrare in tentazione». <sup>41</sup> Poi si allontanò da loro circa un tiro di sasso, cadde in ginocchio e pregava dicendo: <sup>42</sup> «Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà». <sup>43</sup> Gli apparve allora un angelo dal cielo per confortarlo. <sup>44</sup> Entrato nella lotta, pregava più intensamente, e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadono a terra. <sup>45</sup> Poi, rialzatosi dalla preghiera, andò dai discepoli e li trovò che dormivano per la tristezza. <sup>46</sup> E disse loro: «Perché dormite? Alzatevi e pregate, per non entrare in tentazione».

//

Matteo 26,36-46 (al Getsèmani)

<sup>36</sup> Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsemani e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». <sup>37</sup> E, presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. <sup>38</sup> E disse loro: «L'anima mia è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». <sup>39</sup> Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra, e pregava dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». <sup>40</sup> Poi venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: «Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora? <sup>41</sup> Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». <sup>42</sup> Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà». <sup>43</sup> Poi venne e li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti. <sup>44</sup> Li lasciò, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. <sup>45</sup> Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite pure e riposatevi! Ecco, l'ora è vicina e il Figlio dell'uomo viene consegnato in mano ai peccatori. <sup>46</sup> Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».