



*Collana: IL FIGLIO*



Donato Allegretti

# Ti invoco, Signore

PERCORSO DI FEDE E DI VITA



Testi: **Don Donato Allegretti**

© Editrice Shalom – 6.1.2020 Epifania del Signore  
© Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)  
© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi  
e Caterina da Siena

**ISBN 978 88 8404 628 4**

**Per ordinare questo libro citare il codice 8994**



Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Tel. 071 74 50 440**

dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00  
sabato dalle 9:00 alle 17:00

**Numero Verde**  
**800 03 04 05** solo per ordini

**Fax 071 74 50 140**

in qualsiasi ora del giorno e della notte  
**ordina@editriceshalom.it**  
**www.editriceshalom.it**

# INDICE

<i>Introduzione</i> .....	8
1. Signore, ascoltami .....	13
2. Signore, rispondimi .....	18
3. Signore, esaudiscimi .....	24
4. Signore, parlami .....	31
5. Signore, guidami .....	37
6. Signore, abbracciami .....	42
7. Signore, perdonami .....	49
8. Signore, guariscimi .....	56
9. Signore, potami .....	63
10. Signore, aiutami .....	69
11. Signore, salvami .....	76
12. Signore, consolami .....	82
13. Signore, convertimi .....	89
14. Signore, smascherami .....	94
15. Signore, guardami .....	100
16. Signore, rasserenami .....	105
17. Signore, amami .....	112
18. Signore, sorprendimi .....	118
19. Signore, plasmami .....	125
20. Signore, arricchiscimi .....	131
21. Signore, svegliami .....	139
22. Signore, rallegrami .....	146

23. Signore, illuminami.....	152
24. Signore, santificami.....	160
25. Signore, edificami.....	168
26. Signore, fortificami.....	175
27. Signore, comprendimi.....	182
28. Signore, accoglimi.....	188
29. Signore, afferrami.....	195
30. Signore, assimilami.....	201
31. Signore, chiamami.....	208
32. Signore, mandami.....	215
<i>Conclusione</i> .....	226



# INTRODUZIONE

La presenza di Dio è reale ed è semplice: basta un secondo per ricordarci che egli è qui, vicino a noi. Nel profondo di se stesso ognuno sperimenta che c'è una forza interiore o un grido che lo guida verso di lui. Come un fiore che si volge naturalmente verso il sole, un insistente impulso interno ci porta a ricercare o a invocare Qualcuno di più grande di noi, a orientarci verso vette di realizzazione più alte.

A Dio ci rivolgiamo in tanti modi: con una preghiera di domanda, con richieste di grazie, di perdono, di guarigione; con una preghiera di intercessione per gli altri o con la preghiera di ringraziamento, di lode e di adorazione; con la preghiera contemplativa, in cui la persona cerca di trovare la presenza divina nell'intimo della propria coscienza.

Ci sono poi alcuni momenti in cui invochiamo il Signore con intenzioni brevi, veloci, che racchiudono in sé significati che possono sembrare scontati, ma in realtà non lo sono. Invocazioni come «Signore, ascoltami», «Signore, parlami», «Signore, aiutami», «Signore, guariscimi» affiorano nella nostra mente e sulle nostre labbra in ogni occasione, anche quando non ci troviamo in ginocchio in chiesa o anche quando non avremmo intenzione di pregare e non abbiamo cercato un tempo da dedicare alla preghiera. Queste invocazioni sono quel grido che il nostro

cuore esprime, anche inconsciamente, ma che rivela la fede semplice e genuina espressa in pochissime parole, in un gemito. È la preghiera del buio e della luce, dell'aridità e del fervore; è la preghiera nel sereno e nella lotta, nello sconforto e nella gratitudine, nello scoraggiamento e nell'entusiasmo. Il libro dei Salmi è pieno di queste invocazioni.

La vita purtroppo non sempre riserva esperienze positive: spesso le delusioni, i tradimenti, i fallimenti, le difficoltà relazionali, le infedeltà, la malattia e la sofferenza, la perdita di persone care ci piegano e ci prostrano fino allo sfinimento. Le passioni sregolate ci dominano, siamo costretti ad adattarci a una vita di penosi compromessi e di ipocrisie umilianti. Paure, rimorsi, esperienze infelici ci rendono incapaci di sorridere. Sarà ancora possibile recuperare la fiducia in noi stessi e negli altri? Qualcuno potrà ridarci la serenità, la fiducia e la pace?

Di fronte a queste domande, in questi momenti invochiamo maggiormente la presenza e la tenerezza di Dio. In queste circostanze capiamo che siamo mendicanti dell'amore di Dio e che la verbosità delle nostre parole nella preghiera non serve a niente. Solo il silenzio si addice a queste occasioni. E nel silenzio ecco che erompe, affiora la preghiera umile, scarna, semplice, di invocazione che ci fa dire: «Signore, guardami, ho bisogno di te!».

Per unirsi a Dio non c'è bisogno di molte parole: può bastare un istante di raccoglimento e contempla-

zione silenziosa, una semplice occhiata al crocifisso, un “abbraccio spirituale” a Gesù, un’invocazione sentita in qualsiasi luogo ci troviamo. Una qualunque di queste azioni, se fatta con amore, può essere la preghiera più sublime. Santa Teresa di Gesù Bambino ci ha insegnato che «la preghiera è uno slancio del cuore, un semplice sguardo gettato verso il cielo, è un grido di gratitudine e d’amore nella prova come nella gioia».

Questo libro può aiutarci dunque a entrare in queste semplici invocazioni che, anche inconsapevolmente, abbiamo nella mente e nel cuore e che, pertanto, hanno la capacità di immergerci in quell’universo interiore che spesso diventa un «guazzabuglio», per dirla con il Manzoni nel suo romanzo *I promessi sposi*, oppure è sempre «inquieto», come ci ricorda sant’Agostino nelle sue *Confessioni*.

Per ogni invocazione viene offerta al lettore una meditazione strutturata in due parti. Nella prima viene esaminata brevemente la condizione dell’uomo contemporaneo che sperimenta il bisogno di essere aiutato, ascoltato, guarito. È il punto di vista del mondo, dell’uomo che cerca vanamente quel qualcosa in più che non riesce a trovare, perché il mondo può dare solo risposte inadeguate e parziali a questi bisogni.

La seconda parte, invece, propone un piccolo percorso biblico-teologico che fa intravedere che queste invocazioni trovano un solido fondamento nella

Sacra Scrittura. Queste preghiere ci svelano, quindi, che solo Dio e suo Figlio Gesù Cristo sono la risposta al nostro grido interiore, l'aiuto necessario che il nostro cuore cerca, la guarigione tanto invocata.

Il libro si apre con l'invocazione «Signore, ascoltami» e si conclude con «Signore, mandami».

Chi avrà la bontà e la pazienza di arrivare fino in fondo al libro meditandolo attentamente, giorno dopo giorno, scoprirà di aver fatto anche un piccolo percorso di fede; da queste invocazioni non potrà che sbocciare la preghiera rivolta al Signore di uscire da se stessi per essere inviati e mandati. Infatti, chi sperimenta nel suo cuore che il Signore è vicino e lo ha aiutato o guarito, sentirà la missione come lo sbocco naturale della preghiera: reso uomo nuovo, potrà dedicarsi all'evangelizzazione o alla cura degli altri.





1

## SIGNORE, ASCOLTAMI

Quante volte capita di trovarsi nel mezzo di una conversazione in cui si sta raccontando un fatto accaduto o magari un aneddoto divertente o una storia e si viene improvvisamente interrotti? Questo accade perché, probabilmente, parlando, abbiamo fatto venire in mente all'interlocutore una cosa che non può proprio aspettare di dirci. Noi, quindi, non riusciamo a finire il nostro discorso e non siamo invogliati ad ascoltare il suo.

Forse ci è successo anche di avere tanto bisogno o voglia di raccontare una cosa, ma di trovarci davanti a una persona che continuamente ci fa domande e ci dà opinioni e commenti non richiesti. Ecco allora che, dopo cinque minuti, ci passa la voglia di continuare a parlare. Oppure, ancora, può capitare che qualcuno ci faccia notare che la cosa che stiamo dicendo è stata già detta, ma noi siamo stati distratti e non ce ne ricordiamo.

Tutto questo succede per una ragione: sempre meno persone sanno ascoltare e a sempre più persone piacerebbe essere ascoltate.

I ritmi frenetici che la vita di oggi impone, uniti a

una certa dose di apatia e di indifferenza che caratterizza la condizione umana nel nostro tempo, fanno sì che sia sempre più difficile trovare qualcuno disposto ad ascoltare l’altro. Nel nostro tempo, il tempo dei social media, degli *SMS* e di *WhatsApp*, gran parte della comunicazione è affidata a brevi messaggi scritti e alle immagini, e sempre meno alla parola “parlata” e, di conseguenza, all’ascolto.

Ascoltare non è semplicemente udire, perché “udire” significa percepire involontariamente una sensazione uditiva, ma senza darle importanza o attenzione. “Ascoltare” è molto di più. Ascoltare è sentire con piena consapevolezza. Per entrare in una relazione profonda, il significato che dobbiamo attribuire all’ascolto implica qualcosa di più del semplice “stare a sentire”. Saper ascoltare l’altro significa non solo fare attenzione a ciò che dice e a come lo dice, ma anche fargli percepire che lo stiamo ascoltando.

Quanto può essere arricchente per una persona ascoltare un anziano che racconta i ricordi della propria infanzia o parla dei suoi nipoti? Quanto può essere interessante ascoltare una mamma che parla di come deve districarsi tra lavoro e famiglia? Quanto può essere affascinante ascoltare un bambino che, con le poche parole che conosce, prova a fare i suoi primi discorsi?

In un mondo in cui sempre più persone parlano e sempre meno persone ascoltano, avremmo tutti

bisogno di sentirci davvero ascoltati, di sentire che quello che comunichiamo ha importanza e viene accolto dalle persone alle quali ci rivolgiamo.

Ascoltare ci arricchisce come persone e ci aiuta a entrare in empatia con gli altri: le persone desidereranno stare con noi e ci cercheranno se siamo capaci di stabilire con loro la giusta relazione di dialogo.

Ascoltare è “un atto di silenzio”: se non fermiamo il nostro monologo interiore e non prestiamo attenzione all’altro, non impareremo mai ad ascoltare.

Quando una persona percepisce che chi ha di fronte non la giudica, ma ascolta con interesse e partecipazione, è incoraggiata ad aprirsi, a esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni, a esporsi per come è veramente, senza maschere.

E noi siamo persone che pensiamo più a parlare o ad ascoltare? Ascoltiamo realmente o ci limitiamo a sentire? Perché non provare a essere davvero curiosi di ciò che hanno da raccontare gli altri?

## Dio ci ascolta

Dio ci ha creati con il bisogno di lui e dentro il nostro cuore lo sappiamo, perciò desideriamo il suo ascolto.

Nella Bibbia si trovano molti riferimenti nei quali le persone chiedono a Dio di ascoltarli. «Porgi l’orecchio, Signore, alle mie parole: intendi il mio

bisogno di sentirsi davvero ascoltati, di sentire che quello che comunichiamo ha importanza e viene accolto dalle persone alle quali ci rivolgiamo.

Ascoltare ci arricchisce come persone e ci aiuta a entrare in empatia con gli altri: le persone desidereranno stare con noi e ci cercheranno se siamo capaci di stabilire con loro la giusta relazione di dialogo.

Ascoltare è “un atto di silenzio”: se non fermiamo il nostro monologo interiore e non prestiamo attenzione all’altro, non impareremo mai ad ascoltare.

Quando una persona percepisce che chi ha di fronte non la giudica, ma ascolta con interesse e partecipazione, è incoraggiata ad aprirsi, a esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni, a esporsi per come è veramente, senza maschere.

E noi siamo persone che pensiamo più a parlare o ad ascoltare? Ascoltiamo realmente o ci limitiamo a sentire? Perché non provare a essere davvero curiosi di ciò che hanno da raccontare gli altri?

## Dio ci ascolta

Dio ci ha creati con il bisogno di lui e dentro il nostro cuore lo sappiamo, perciò desideriamo il suo ascolto.

Nella Bibbia si trovano molti riferimenti nei quali le persone chiedono a Dio di ascoltarli. «Porgi l’orecchio, Signore, alle mie parole: intendi il mio

bisogno di sentirsi davvero ascoltati, di sentire che quello che comunichiamo ha importanza e viene accolto dalle persone alle quali ci rivolgiamo.

Ascoltare ci arricchisce come persone e ci aiuta a entrare in empatia con gli altri: le persone desidereranno stare con noi e ci cercheranno se siamo capaci di stabilire con loro la giusta relazione di dialogo.

Ascoltare è “un atto di silenzio”: se non fermiamo il nostro monologo interiore e non prestiamo attenzione all’altro, non impareremo mai ad ascoltare.

Quando una persona percepisce che chi ha di fronte non la giudica, ma ascolta con interesse e partecipazione, è incoraggiata ad aprirsi, a esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni, a esporsi per come è veramente, senza maschere.

E noi siamo persone che pensiamo più a parlare o ad ascoltare? Ascoltiamo realmente o ci limitiamo a sentire? Perché non provare a essere davvero curiosi di ciò che hanno da raccontare gli altri?

## Dio ci ascolta

Dio ci ha creati con il bisogno di lui e dentro il nostro cuore lo sappiamo, perciò desideriamo il suo ascolto.

Nella Bibbia si trovano molti riferimenti nei quali le persone chiedono a Dio di ascoltarli. «Porgi l’orecchio, Signore, alle mie parole: intendi il mio

bisogno di sentirsi davvero ascoltati, di sentire che quello che comunichiamo ha importanza e viene accolto dalle persone alle quali ci rivolgiamo.

Ascoltare ci arricchisce come persone e ci aiuta a entrare in empatia con gli altri: le persone desidereranno stare con noi e ci cercheranno se siamo capaci di stabilire con loro la giusta relazione di dialogo.

Ascoltare è “un atto di silenzio”: se non fermiamo il nostro monologo interiore e non prestiamo attenzione all’altro, non impareremo mai ad ascoltare.

Quando una persona percepisce che chi ha di fronte non la giudica, ma ascolta con interesse e partecipazione, è incoraggiata ad aprirsi, a esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni, a esporsi per come è veramente, senza maschere.

E noi siamo persone che pensiamo più a parlare o ad ascoltare? Ascoltiamo realmente o ci limitiamo a sentire? Perché non provare a essere davvero curiosi di ciò che hanno da raccontare gli altri?

## Dio ci ascolta

Dio ci ha creati con il bisogno di lui e dentro il nostro cuore lo sappiamo, perciò desideriamo il suo ascolto.

Nella Bibbia si trovano molti riferimenti nei quali le persone chiedono a Dio di ascoltarli. «Porgi l’orecchio, Signore, alle mie parole: intendi il mio