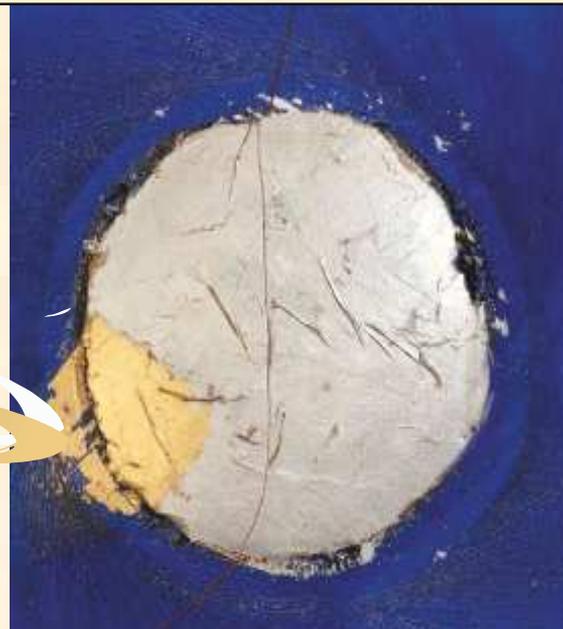


# *Pregare oggi?!*

1. La preghiera di Gesù
2. Impariamo a pregare
3. Oltre la preghiera: celebriamo il Mistero

Catechesi domenicale 22 genn.; 5 e 12 febb.  
dopo ogni messa



# Impariamo a pregare

Cominciamo pregando

Entrare in preghiera

Tempi e luoghi della preghiera

«Forme» di preghiera

## LA PREGHIERA CRISTIANA (ripresa)

Potrebbe sembrare che la preghiera si impari con alcune tecniche, attraverso un lungo esercizio che porti l'uomo ad acquistare un certo possesso di sé, una certa padronanza, una certa calma, un certo respiro, una certa profondità.

Se però ci lasciamo guidare in tal senso, sbagliamo enormemente sullo scopo della preghiera cristiana.

**Lo scopo della preghiera cristiana non è che l'uomo si possieda**, anche se il modo di pregare cristiano fa sì che l'individuo acquisti più autenticamente coscienza di sé e diventi una persona più equilibrata, più ordinata, più riflessiva, più attenta, più lungimirante.

**Qual è allora il senso della preghiera cristiana?** È quello che Gesù ha indicato nel momento dell'agonia: «Padre, non la mia, ma la tua volontà». Oppure con la preghiera sulla croce: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito». Questo è il culmine della preghiera. Ogni educazione alla preghiera che non arrivi, o almeno che non tenda a questo culmine, conducendo l'uomo a consegnarsi nelle mani di Dio con fiducia e amore, può a un certo punto diventare illusione, fonte addirittura di deviazione religiosa.

# Impariamo a pregare

## Cominciamo pregando

Signore, tu sai che io non so pregare, e allora come posso parlare ad altri della preghiera?  
Come posso insegnare ad altri qualcosa sulla preghiera?

Tu solo, Signore, sai pregare.

Tu hai pregato sulla montagna, nella notte.

Tu hai pregato nel giardino della tua agonia.

Tu hai pregato sulla croce. Tu solo, Signore, sei il Maestro della preghiera.

E tu hai dato a ciascuno di noi, come maestro personale, lo Spirito Santo.

Ebbene, soltanto nella fiducia in te, Signore, Maestro di preghiera,

adoratore del Padre in spirito e verità,

soltanto con la fiducia nello Spirito che vive in noi,

possiamo imparare.

Madre nostra Maria, maestra nella preghiera, aiutaci, illuminaci, guidaci in questo cammino  
(card. Martini)

Entrare in preghiera

## UNA POSIZIONE DEL CORPO

Quanto dico ha un po' carattere ideale, ma può costituire un punto di riferimento.

Dovremmo fare l'esperienza di lasciarci andare un momento e, così rilassati, domandarci:

**se ora dovessi esprimere veramente ciò che sento e ciò che desidero nel più profondo, quale atteggiamento assumerei come mia espressione di preghiera?**

Entrare in preghiera

## RITMO

Anche nella preghiera è importante un certo ritmo, al contempo fisico, psichico, interiore.  
In che cosa consiste questo ritmo?

**È quella musica che portiamo dentro di noi, è il respiro.**

Questo è il ritmo fondamentale della vita, ciò che ci dà i tempi del vivere.

**Come esempio la cosiddetta “preghiera di Gesù** che ci viene dalla tradizione orientale, consiste in un'invocazione ripetuta lentamente, a ritmo di respiro. È un'invocazione pregnante, ricca di significato: «Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me».

Secondo l'insegnamento della tradizione monastica orientale,

tale invocazione deve passare dalla testa al cuore,  
entrare nel ritmo del respiro,  
invadere e pervadere la persona.

## UN'INVOCAZIONE DEL CUORE

Proviamo a chiederci: se in questo momento dovessi gridare, esprimere con un'invocazione ciò che chiedo a Dio di più profondo, ciò che maggiormente mi sta a cuore, con quali parole lo esprimerei?

Lasciamo che venga liberamente alla luce ciò che in quel momento ci qualifica.

**Potrebbe essere** l'invocazione:

«Signore, abbi pietà di me»;

(pentimento)

«Non ne posso più!»; «Sono sfinito». (tribolazione, affanno, sfinimento)

«Ti lodo»; «Ti ringrazio»;

«Vieni in mio soccorso»;

(grido d'aiuto)

**Anche Gesù** in un preciso momento della sua vita ha esclamato:

«L'anima mia è triste fino alla morte»,

e in un altro:

«Ti ringrazio, Padre, perché mi esaudisci sempre».

Cerchiamo tra tutte le invocazioni del cuore quella che maggiormente risponde a ciò che sentiamo, quella che può essere il punto di partenza della nostra preghiera.

## LA COSA PIÙ DIFFICILE: COMINCIARE

Tra le cose più trascurate nella vostra educazione c'è proprio «l'entrare in preghiera»; quando decidiamo di pregare, solitamente facciamo un segno di croce senza troppa concentrazione immaginiamo d'essere pronti. Invece...

È necessario porci di fronte a Dio in stato  
di vera povertà interiore,  
di spogliazione,  
di assenza di pretese:

«Signore, non sono capace di pregare, e se tu permetterai che io stia davanti a te in uno stato di aridità, di attesa, ebbene benedirò questa attesa, perché tu sei troppo grande perché io ti possa comprendere. Tu sei l'Immenso, l'Infinito, l'Eterno, come posso io parlare con te?».

## TEMPI E LUOGHI DI PREGHIERA

### I tempi della preghiera:

Preghiera di fedeltà

Preghiera di trasporto

Preghiera di comunità (famiglia, amici, raduni, assemblea domenicale...)

Cosa significa, con quali strumenti preparo  
«l' entrata in preghiera» in questi luoghi?

### Luoghi e percorsi (interiori ed esteriori)

In casa: preghiera personale;  
preghiera con la famiglia  
preghiera con anziani e malati

In chiesa: proposta di 4 luoghi per pregare, secondo di quanto il cuore ci ispira

Battistero: luogo della lode

Davanti alla croce: luogo della massima sofferenza e del dono di sé

A distanza: «Signore non so pregare... ma è bello stare qui con te!»

Davanti all'Eucarestia: adorazione

Davanti a Maria (o anche ad altri santi): fiducia, tenerezza,

In luoghi speciali (quasi delle oasi):

luoghi significativi per il nostro temperamento, storia, ecc.)

## «FORME» DI PREGHIERA

**preghiera di desiderio** (o dell'intimo)

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

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

<sup>4</sup> Le lacrime sono il mio pane giorno e notte,  
mentre mi dicono sempre: "Dov'è il tuo Dio?". **salmo 42 (41)**

O Dio, tu sei il mio Dio, dall'aurora io ti cerco,  
ha sete di te l'anima mia, desidera te la mia carne  
in terra arida, assetata, senz'acqua.

<sup>3</sup> Così nel santuario ti ho contemplato,  
guardando la tua potenza e la tua gloria. **Salmo 63**

## **preghiera di supplica** (semplicità concreta)

Tra le tante domande, ce n'è una che rimane sospesa, come un grido incessante che attraversa l'intero libro da parte a parte. Una domanda, che noi la ripetiamo tante volte:

**“Fino a quando, Signore? Fino a quando?”.**

Ogni dolore reclama una liberazione,  
ogni lacrima invoca una consolazione,  
ogni ferita attende una guarigione,  
ogni calunnia una sentenza di assoluzione.

**“Fino a quando, Signore? Fino a quando?”.**

**Ponendo in continuazione domande del genere, i salmi ci insegnano a non assuefarci al dolore**, e ci ricordano che la vita non è salvata se non è sanata.

L'esistenza dell'uomo è un soffio,  
ma l'orante sa di essere prezioso agli occhi di Dio,  
per cui ha senso gridare.

Quando noi preghiamo, lo facciamo  
perché sappiamo di essere preziosi agli occhi di Dio.

È la grazia dello Spirito Santo che suscita questa consapevolezza:

essere preziosi agli occhi di Dio. E per questo siamo indotti a pregare. (p. francesco 14 ott. 2020)



## Bellezza e preghiera

Ora puoi lasciare, o Signore,  
che il tuo servo vada in pace,  
secondo la tua parola,

<sup>30</sup>perché i miei occhi hanno visto  
la tua salvezza,

<sup>31</sup>preparata da te davanti a tutti i popoli:

<sup>32</sup>luce per rivelarti alle genti  
e gloria del tuo popolo, Israele".

## insegnare ai piccoli a pregare

- curare «l'entrata in preghiera»: (luogo, silenzio ecc.)
- Abituarli al testo biblico
- Servirsi di immagine che non si limitano a spiegare, ma parlano (arte)



## preghiera di intercessione

Mi schiero col fratello buono o cattivo che sia, perché questo è il «compiacimento» di Dio!

Nb.: Il caso di Mosè

Dopo la deviazione dell'adorazione del «vitello d'oro», il Signore provoca Mosè:

«Ho osservato questo popolo e ho visto che è un popolo dalla dura cervice. Ora lascia che la mia ira si accenda contro di loro e li distrugga. Di te invece farò una grande nazione"» (Es 32, 9-10). **Mosè supplicò il Signore e respinse l'offerta.**

Perché offrire alla storia la testimonianza di un Dio che li ha fatti uscire dalla schiavitù dell'Egitto per poi farli morire tra le montagne e farli sparire dalla terra? (Es 32, 11-13).

E quale onore può venire al Dio del quale si sono fidati Abramo, Isacco e Giacobbe, dall'abbandono del popolo della promessa, che essi hanno custodito fra mille insidie e Dio ha confermato per mille generazioni?

In altri termini, **la supplica provocatoria di Mosè, umile servitore di Dio e capo dalla schiena diritta, ha un implicito retro-messaggio:** «Se tu li abbandoni, non puoi pensare che io ti seguirò».

Questa dialettica dell'intercessione, che porta allo scoperto la misteriosa giustizia della fede nell'amore di Dio, e si riverbera sull'orizzonte dell'alleanza con ogni generazione — ferita o non ferita, decente o indecente, religiosa o non religiosa — è il filo rosso dell'intera manifestazione di Gesù.

## **Domande**

**Come curo l'entrata in preghiera?**

**Quali sono le mie oasi?**

**Quali forme di preghiera privilegio, uso più facilmente?**

**Come educo i piccoli a pregare?**

**L'intercessione**