



# Maestro, insegnaci a pregare

I FONDAMENTI  
DI UN ITINERARIO  
DI PREGHIERA:

A CURA DI FRANCESCO BALBO

**Questo numero**

- 1 - La preghiera è un dono dello Spirito Santo
- 2 - La preghiera è per l'uomo
- 3 - La preghiera coinvolge tutta la persona
- 4 - La preghiera è un esercizio spirituale

 **NOTE'S**  
graffiti

**U**n antico racconto narra di un sordo che un giorno uscì di casa e si avviò verso la piazza del paese dove la gente, guidata da un musicista con il suo strumento, cantava, ballava e danzava festosamente. Giunto ai margini della piazza il sordo si fermò sorpreso e, osservando la scena, disse fra sé: «Qui sono diventati tutti matti».

Osservando il fenomeno della preghiera nel mondo di oggi sembra di vedere la stessa scena: alcuni che danzano la vita seguendo delle note invisibili, mentre altri non sentono nulla e li ritengono tutti matti o, almeno, fuori del tempo e della vita.

Con la rivista NPG più volte siamo intervenuti su questo argomento, cercando di non perdere questa preziosa eredità del passato, senza trascurare l'impegno nella storia e nella società. Abbiamo perciò fatto la scelta della spiritualità del quotidiano come spiritualità che permette di coniugare trascendenza e immanenza, contemplazione e azione, seguendo le indicazioni di don Bosco che voleva i suoi figli spirituali "contemplativi nell'azione". Secondo questa prospettiva la "visione di Dio" non riguarda solo il futuro (il Paradiso), ma è già attuale al presente; non si esercita solo con l'intelletto, ma è un'esperienza che coinvolge tutto l'uomo nella sua dimensione psicologica e storica; non riguarda solo l'individuo, ma è prima di tutto un evento di portata collettiva ed universale.

La preghiera così non è il momento in cui si incontra Dio, altrimenti dimenticato, ma è assunzione di questo dialogo nel "quotidiano", nella vita di ogni giorno. Il cristiano non va in chiesa per incontrare un Dio che non incontra altrove, ma per vivere con pienezza quel dialogo che è già reale nel quotidiano.

Scopo del presente sussidio è quello di aiutare gli animatori ed educatori dei giovani, soprattutto quelli tra i 14 e i 17 anni, ad avviarli alla preghiera "del quotidiano", ad insegnare loro a sentire "la musica della vita" e a danzarla, anche quando stanno lavorando o chiacchierando con la gente.

## Le scelte

Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: "Signore, insegnaci a pregare" (Lc 11,1). Queste pagine nascono dal desiderio di tanti giovani di oggi: quello di mettersi alla scuola di un maestro di preghiera. Per imparare a pregare vogliamo metterci alla scuola dell'unico, vero, grande Maestro, Gesù. Daremo indicazioni molto semplici in base ad alcuni criteri, elaborati da suoi discepoli che hanno "fatto scuola":

1. il criterio di S. Ignazio di Loyola del «**non multa, sed multum**»: non sono le tante cose che saziano e soddisfano l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente;
2. il criterio di S. Teresa di Lisieux della «**piccola via**» della santità: non sono le grandi cose che fanno diventare santi, ma le piccole cose di ogni giorno vissute nell'amore e nella semplicità, senza paura, con coraggio e con fede;
3. il criterio di S. Benedetto dell'«**ora et labora**»: non si dà una preghiera sganciata dalla vita, ma una preghiera che nasce dal lavoro e un lavoro che ha bisogno della preghiera.

L'itinerario della preghiera non è una cosa, non è un oggetto, ma un'azione, o meglio, una re-l-azione da vivere tra l'uomo e Dio (IO e TU). La particella "re" indica un'attività da fare insieme, un collegamento tra due o più persone, un'unione da ricercare continuamente. Alla luce di questo, possiamo dire che l'itinerario della preghiera è costituito da:

- un **incontro** con una Persona;
- un **cammino** dietro a una Persona;
- una **scoperta** di un Amico.

È possibile percorrere questo itinerario se si tengono presenti i principali fondamenti della preghiera.

## I “fondamenti della preghiera”

Sono gli elementi che stanno alla base di essa e rendono possibile un'autentica esperienza di preghiera nel suo itinerario di *incontro, cammino e scoperta*.

Un testo del Vangelo di Giovanni (1,38-39) li riassume bene nell'articolazione del suo itinerario:

*“Gesù allora si voltò e, vedendo che lo seguivano, disse: “Che cercate?”. Gli rispose: “Rabbi (che significa maestro), dove abiti?”. Disse loro: “Venite e vedrete”. Andarono dunque e videro dove abitava e quel giorno si fermarono presso di lui; erano circa le quattro del pomeriggio”.*

Anche a una breve analisi, troviamo:

- *l'iniziativa di Gesù* (il Tu),
- *un incontro* (Gesù e i discepoli),
- *un cammino* (venite e vedrete),
- *una scoperta* (la casa).

La preghiera è infatti una *relazione* con il Signore, una relazione personale che possiamo riassumere così: *TU + IO + qui e adesso* (= l'ora, le quattro del pomeriggio).

I **fondamenti della preghiera** sono allora ciò che sta a fondamento della relazione personale col Signore, dove sono presenti:

- il TU = il Signore,
- l'IO = la propria persona,
- il QUI E ADESSO = lo spazio e il tempo che permettono la realizzazione di questo incontro.

Essi si possono riassumere in queste quattro consapevolezza, sempre da accogliere e interiorizzare:

1. la preghiera è un dono dello Spirito Santo;
2. la preghiera è per l'uomo;
3. la preghiera coinvolge tutta la persona;
4. la preghiera è un esercizio spirituale.

## Il procedimento

In questo sussidio ogni “fondamento” diventa un'unità didattica sviluppata secondo questi passi:

1. All'inizio **un'introduzione** presenta e motiva un particolare aspetto o fondamento della preghiera.
2. Segue il **momento dell'attività**, con la proposta di alcuni esercizi “spirituali” concreti con le istruzioni per l'uso.

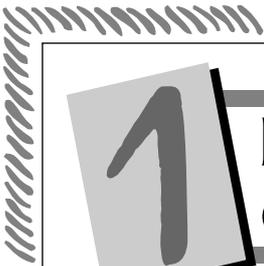
**Avvertenza:** *Probabilmente qualcuno, al vedere questi esercizi, può averne un'impressione di artificiosità. L'impressione è comprensibile, ma non giustificata.*

*Sentire musica e danzare è qualcosa di immediato. Però sappiamo che per suonare e danzare bene c'è necessità di un lungo apprendimento e di esercizi. Così è anche della preghiera.*

*Ovviamente, appreso un certo numero di tecniche e prestate le debite attenzioni, sarà importante riportare il tutto ad unità senza perdere quel senso di immediatezza che un buon rapporto interpersonale deve conservare. Per cui questi esercizi non potranno che giovare a rendere più proficuo il dialogo con Dio, dialogo che deve estendersi a tutta la vita, senza limitarsi ai momenti in cui ci possiamo raccogliere e “mettere in posizione” come richiedono questi esercizi.*

*Certe cose devono infatti diventare naturali, grazie all'apprendimento, come per un musicista che, grazie a lunghi esercizi, ha imparato a suonare così bene uno strumento che per lui toccarlo e tirarne fuori della buona musica diventa un tutt'uno.*

*Così speriamo avvenga ai nostri giovani grazie anche a questi esercizi. Riteniamo infatti che rimettersi con calma e metodo ad apprendere ad ascoltare Dio che parla in ogni momento, a dialogare con lui, può costituire una risposta al bisogno di compagnia e di senso che molti manifestano.*



## La preghiera è un dono dello Spirito Santo

**C**he la preghiera sia un *dono* dello Spirito Santo è rivelato da Dio stesso. Ecco alcuni testi biblici dove si riconosce che la preghiera è un *dono* dello Spirito Santo:

**Mt 10,20** *Non siete infatti voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi.*

**Rm 8,15** *Avete ricevuto uno Spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: "Abbà, Padre!".*

E la cosa è comprensibile: visto che l'obiettivo della preghiera è la comunicazione con Dio, solo lo Spirito di Dio rende possibile ciò:

**Rm 8,26** *Noi nemmeno sappiamo quello che sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili.*

Egli è l'unione tra il Padre e il Figlio, colui che ha assistito Gesù in tutta la vita, l'ha confortato nei momenti difficili, l'ha guidato nelle scelte più impegnative... Ora guida i suoi discepoli sulle strade della storia, aiutandoli a fare le stesse scelte di Gesù, testimoniando ad essi che sono "figli di Dio", tenendoli uniti al Padre e al Figlio, procurando che vi sia:

**Ef 4,4-5** *Un solo corpo... un solo Spirito... un solo Signore... un solo Dio, Padre di*

*tutti, che è al di sopra di tutti, agisce per mezzo di tutti ed è presente in tutti.*

Perciò la prima cosa da fare per riuscire a pregare è quella di chiedere lo Spirito Santo, come suggerisce lo stesso Gesù:

**Luca 11, 9-13** *Ebbene io vi dico: "Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!".*

Il fatto che la preghiera sia innanzitutto dono dello Spirito, fa mutare radicalmente il nostro tipo di approccio ad essa. Sovente si pensa che la preghiera sia uno sforzo che noi dobbiamo fare per avvicinarci a Dio. In realtà è Dio che ha l'iniziativa, che ci viene incontro, che manda il suo Spirito a suscitare in noi l'invocazione. Cosicché la preghiera richiede innanzitutto un atteggiamento di accoglienza (RICEVERE), per poi passare ad uno attivo, di risposta al dono di Dio (PREGARE). Come appare dallo schema qui sotto riprodotto:

| PREGARE  | RICEVERE  |
|--|---|
| <b>soggetto</b> = lo                                   | <b>soggetto</b> = Dio                                 |
| <b>atteggiamento</b> = attivo                          | <b>atteggiamento</b> = passivo                        |
| <b>azione</b> = da parte dell'uomo                     | <b>azione</b> = da parte di Dio                       |
| <b>cosa fare?</b> = rispondere al DONO della preghiera | <b>cosa fare?</b> = accogliere la preghiera come DONO |

# ATTIVITÀ

Dato che la preghiera è un dono dello Spirito che richiede accoglienza, in queste pagine suggeriamo degli esercizi che favoriscono questo atteggiamento: riconoscere i doni di Dio, esprimergli gratitudine, per iniziare quel rapporto di "alleanza" con Lui (o compagnia), che costituisce l'asse portante della religiosità.



## L'albero dei doni

### Primo momento

Si dà a ciascun ragazzo un foglio bianco (formato A4 o anche più grande); si mettono a disposizione pennarelli o pastelli colorati; si chiede il silenzio e si mette una musica (senza parole) in sottofondo. Si invitano i ragazzi a disegnare il proprio **Albero dei doni**: per ciascuna parte dell'**Albero** si scrivono i propri **doni** (nelle *radici* → i doni "radicali" o fondamentali che stanno alla radice della propria vita; nel *tronco* → i doni che fanno crescere la propria persona; nei *rami* → i doni che si moltiplicano; nei *frutti* → i doni che portano frutto e il nome dei frutti), dando a ciascuno di essi un **nome** chiaro e preciso; dopo 10-15 minuti, si condivide il frutto della dinamica.

### Secondo momento

In cappella, davanti all'Eucaristia o davanti a un'icona del volto di Gesù, ciascun ragazzo offre al Signore il proprio *Albero dei doni* e ringrazia il Signore per i tanti doni ricevuti. Per questa preghiera si può usare un'espressione molto semplice: «*Signore, ti ringrazio per...*» e si aggiunge il **nome** del dono scritto sul proprio albero.



## La preghiera di alleanza

La **preghiera di alleanza** è una preghiera che aiuta a crescere nel rapporto di alleanza (con Dio, gli altri, se stessi, le cose e la terra) nella vita quotidiana. La preghiera si articola in tre momenti:

1. **Tu e Io**: il momento del  *dono*. Si tratta di ricordare, riconoscere e conservare nel cuore tutti i  *doni* che vengono "dall'alto", dal  *Tu*, dal Signore.
2. **Io e Tu**: il momento della  *risposta al dono*. Si tratta di rivedere il proprio modo di vivere l'alleanza col  *Tu* e di rispondere ai tanti  *doni* ricevuti.
3. **Noi due insieme domani**: il momento del  *cammino*. Si tratta di riprendere il cammino e di riprogettare insieme una storia di alleanza.

Gli animatori, insieme ai ragazzi, possono vivere un tempo di preghiera aiutandosi con la  *preghiera di alleanza*; questa può anche essere fatta a livello personale, a casa, ogni sera, prima di andare a dormire.



### Salmo 136 (135)

Grande litania di ringraziamento

### Lc 17,11-19

*Uno di loro, vedendosi guarito,...*  
*si gettò ai piedi di Gesù per ringraziarlo.*

## 2 La preghiera è per l'uomo

**S**ovente si pensa che la preghiera sia un nostro dovere nei riguardi di Dio. In realtà non serve a Dio, bensì all'uomo, come mostra la vicenda che proponiamo qui sotto. All'assurdità della vita si può trovare una risposta solo in Dio...

### Una testimone del Vangelo tra i poveri e gli operai

Nata nel 1904 a Mussidan (Francia) ed educata in ambiente scristianizzato, a quindici anni Madeleine Delbrèl si dichiara atea e pessimista: «Il mondo è un assurdo. La vita un non-senso».

Madeleine racconta così la propria conversione: «Triste, angosciata, inquieta... decisi di pregare... non potevo più lasciare Dio nell'assurdo».

E la preghiera conduce la giovane Madeleine dal *Nulla* del mondo al *Tutto* di Dio. «A vent'anni fui letteralmente "abbagliata da Dio"... ciò che avevo trovato in Lui non l'avevo trovato in nient'altro».

Un testimone al processo di beatificazione riferì che «quando pregava, Madeleine se ne stava per ore in ginocchio davanti all'Eucaristia». Con uno stile semplice e radicale fu capace di mettere d'accordo azione e contemplazione. Diceva: «Un'attività senza respiro nel mondo esige una preghiera senza respiro. La preghiera è qualcosa di vitale come mangiare, dormire, lavorare. Quante scuse accampano i cristiani impegnati, lamentando di avere poco tempo per la preghiera!».

Il ragionamento di Madeleine è avvincente: «È necessario trovare il tempo per pregare, liberi da ogni impegno, ma anche far filtrare in tutti i nostri atti la

luce e la forza acquisite nella preghiera». Solo così il Vangelo diventa vita e la vita diventa Vangelo.

(da *Graffiti*, n. 2/2000, p. 24)

**Domandiamoci:** cosa vuol dire che la preghiera è *per* l'uomo? A partire dalla mia esperienza di preghiera, fino a che punto sento che la preghiera è *per me*? Quali sono i segni concreti del "per me"?

### IL MIO CREDO NELLA PREGHIERA

Credo che la preghiera non è tutto, ma che tutto deve cominciare dalla preghiera: perché l'intelligenza umana è troppo corta e la volontà dell'uomo è troppo debole; perché l'uomo che agisce senza Dio non dà mai il meglio di se stesso. Credo che Gesù Cristo, donandoci il "Padre nostro" ci ha voluto insegnare che la preghiera è amore. Credo che la preghiera non ha bisogno di parole, perché l'amore non ha bisogno di parole. Credo che si può pregare tacendo, soffrendo, lavorando, ma il silenzio è preghiera solo se si ama, la sofferenza è preghiera solo se si ama, il lavoro è preghiera solo se si ama. Credo che non sapremo mai con esattezza se la nostra è preghiera o non lo è. Ma esiste una prova infallibile della preghiera: se cresciamo nell'amore, se cresciamo nel distacco dal male, se cresciamo nella fedeltà alla volontà di Dio. Credo che impara a pregare solo chi impara a tacere davanti a Dio. Credo che impara a pregare solo chi impara a resistere al silenzio di Dio. Credo che tutti i giorni dobbiamo chiedere al Signore il dono della preghiera, perché chi impara a pregare impara a vivere.

Un monaco nel mondo

# ATTIVITÀ

Proponiamo una serie di attività che, attraverso l'attenzione alla natura, collegano i segni dell'amore di Dio per noi. Per poi tentare di entrare nell'identità più intima di Dio, che è Trinità d'amore, proteso verso l'uomo...



## La bellezza della creazione

### Primo momento

Si invitano i ragazzi ad ascoltare la canzone "Per te" di Jovanotti; si dà a ciascuno il testo della canzone, spiegando loro l'importanza della preposizione "per", invitandoli a rileggere il testo e a sentire rivolto a sé ogni messaggio di Dio; poi si condivide un momento particolare della propria vita in cui si è fatto esperienza del "per me".

#### Per te

È per te che sono verdi gli alberi,  
è rosa il fiocco in maternità;  
è per te che il sole brucia a luglio;  
è per te tutta questa città;  
è per te che sono bianchi i muri,  
che la colomba vola;  
è per te il tredici dicembre;  
è per te la campanella a scuola;  
*è per te ogni cosa che c'è, ninna na ninna e,*  
*è per te ogni cosa che c'è, ninna na ninna e.*  
È per te che a volte piove a giugno;  
è per te il sorriso degli umani;  
è per te un'aranciata fresca;  
è per te lo scodinzolio dei cani;  
è per te il colore delle foglie,  
la forma strana delle nuvole;  
è per te il succo delle mele;  
è per te il rosso delle fragole;  
*è per te ogni cosa che c'è, ninna na ninna e.*  
(2v)  
È per te il profumo delle stelle;

è per te il miele e la farina;  
è per te il sabato nel centro,  
le otto di mattina;  
è per te la voce dei cantanti,  
la penna dei poeti;  
è per te una maglietta a righe;  
è per te la chiave dei segreti;  
*è per te ogni cosa che c'è, ninna na ninna e.*  
(2v)  
È per te il dubbio e la certezza,  
la forza e la dolcezza;  
è per te che il mare sa di sale,  
la notte di Natale;  
*è per te ogni cosa che c'è, ninna na ninna e.*  
(4v)

Jovanotti

### Secondo momento

Si dà a ciascun ragazzo il testo del "Cantico delle creature" di S. Francesco, si invita a leggerlo con calma e attenzione e a riflettere sui doni di Dio all'uomo; si fa memoria poi dei doni di Dio ricevuti nella propria vita e si condividono i momenti in cui si è fatto esperienza della presenza del Signore nella vita quotidiana.

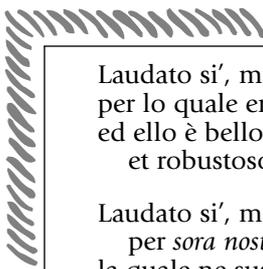
#### Cantico di Frate Sole

Altissimo onnipotente bon Signore,  
tue so' le laude, la gloria e l'honore  
et onne benedictione.  
Ad te solo, Altissimo, se konfano  
et nullu homo ene dignu te mentovare.

Laudato si', mi' Signore, cum tucte  
le tue creature,  
spetialmente messer lo frate Sole,  
lo qual è iorno, et allumini noi per lui.  
Et ellu è bellu et radiante  
cum grande splendore  
de Te, Altissimo, porta significatione.

Laudato si', mi' Signore, per frate Vento  
et per aere et nubilo et sereno  
et onne tempo,  
per lo quale a le Tue creature  
dai sustentamento.

Laudato si', mi' Signore, per sor'Acqua,  
la quale è multo utile et humile  
et pretiosa et casta.



Laudato si', mi' Signore, per *frate Focu*,  
per lo quale ennallumini la nocte:  
ed ello è bello et iocundo  
et robustoso et forte.

Laudato si', mi' Signore,  
per *sora nostra madre Terra*,  
la quale ne sustenta et governa,  
et produce diversi fructi con coloriti fiori  
et herba.

Laudato si', mi' Signore, per *quelli*  
*ke perdonano per lo Tuo amore*  
et sostengono infirmitate et tribulatione.  
Beati quelli ke 'l sosterranno in pace,  
ka da Te, Altissimo, sirano incoronati.

Laudato si', mi' Signore, per  
*sora nostra Morte corporale*,  
da la quale nullu homo vivente  
po' skappare:  
guai a quelli ke morranno ne  
li peccata mortali;  
beati quelli ke trovarà ne  
le Tue sanctissime voluntati,  
ka la morte secunda no 'l farrà male.

Laudate e benedicete mi' Signore  
et rengriate  
e serviteli cum grande humiltate.

*S. Francesco d'Assisi*

### Terzo momento

Si ascolta insieme la canzone "Il cantico delle creature" contenuta nel nuovo album di Angelo Branduardi "L'infinitamente piccolo". Ne riportiamo il testo:

#### Cantico delle creature

A te solo Buon Signore  
si confanno gloria e onore  
a te ogni laude et benedizione  
a Te solo si confanno  
che l'altissimo Tu sei  
e null'omo degno è  
Te mentovare.

Si laudato Mio Signore  
con le tue creature  
specialmente *Frates Sole*  
e la sua luce.  
Tu ci illumini di lui  
che è bellezza e splendore  
di Te Altissimo Signore  
porta il segno.

Si laudato Mio Signore  
per *sorelle Luna e Stelle*  
che Tu in cielo le hai formate  
chiare e belle

Si laudato per *Frates Vento*  
aria, nuvole e maltempo  
che alle tue creature  
dan sostentamento.

Si laudato Mio Signore  
per *sorella nostra acqua*  
ella è casta, molto utile  
e preziosa.

Si laudato per *Frates Foco*  
che ci illumina la notte  
ed è bello, giocondo  
e robusto e forte.

Si laudato Mio Signore  
per la nostra *Madre Terra*  
ella è che ci sustenta  
e ci governa;

si laudato Mio Signore  
vari frutti lei produce  
molti fiori coloriti  
e verde l'erba.

Si laudato per coloro  
che *perdonano per il tuo amore*  
sopportando infermità  
e tribolazione

e beati sian coloro  
che cammineranno in pace  
che da Te Buon Signore  
avran corona.

Si laudato Mio Signore



per la *Morte Corporale*  
ché da lei nessun che vive  
può scappare  
e beati saran quelli  
nella tua volontà  
che *Sorella Morte* non gli farà male.

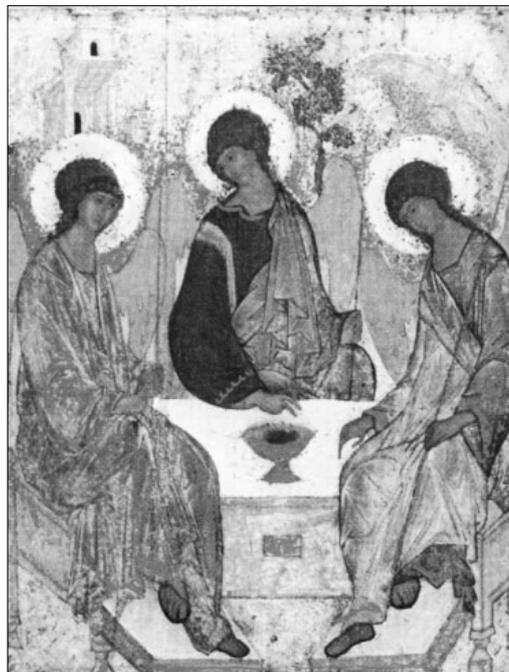
Angelo Branduardi



## La Trinità di Rublev

La liturgia, fin dai tempi più antichi, insegna a pregare rivolgendosi *al Padre, per mezzo del Figlio, nello Spirito Santo* (le preghiere della liturgia finiscono sempre con una frase come questa: «Per Cristo nostro Signore, che è Dio, e vive e regna con Te e con lo Spirito Santo per tutti i secoli»). Questa attenzione al Dio trinitario sembra contraddire l'affermazione che «la preghiera è per l'uomo». Se la preghiera è lode e invocazione a Dio, in che senso è per l'uomo? In realtà, la verità basilare che abbiamo scoperto nell'unità precedente, che cioè la preghiera è dono dello Spirito Santo, ci permette di cogliere anche in questa affermazione il beneficio per l'uomo (oltre alla grazia che si chiede). Infatti attraverso questo modo di pregare *entriamo a far parte del dialogo trinitario*. Noi non siamo più degli stranieri con Dio, ma dei familiari, come afferma Paolo (Ef 2,19); noi preghiamo da «figli», partecipi della stessa realtà divina... Quindi con la massima garanzia di raggiungere l'obiettivo della preghiera, cioè il dialogo con Dio, in quanto diventiamo parte stessa del dialogo trinitario. Si ottiene così il massimo bene per l'uomo: essere assunto a livello di Dio.

La partecipazione al dialogo trinitario si può comprendere meglio osservando *l'icona di Rublev sulla Trinità*.



L'animatore espone l'icona della Trinità di A. Rublev; con l'aiuto di un semplice sussidio sull'icona [cf. p.e. G. Passarelli, *L'icona della Trinità*, La casa di Matriona, MI, 1994] o con la proiezione di alcune diapositive sull'icona, commenta ai ragazzi la «teologia» dell'icona, con particolare riferimento al tema della preghiera; poi si prega insieme davanti all'icona.



### Salmo 8

*O Signore, nostro Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.*

### Salmo 104 (103)

*Quanto sono grandi, Signore, le tue opere!*

### Salmo 139 (138)

*Signore tu mi scruti e mi conosci.*

# 3 La preghiera coinvolge tutta la persona

**S**ovente si pensa che la preghiera sia un atto esclusivamente spirituale e che si debba tener fuori il corpo da questa esperienza. In realtà non è così: **la preghiera coinvolge tutta la persona** in tutte le sue componenti: corpo, psiche e razionalità.

Ha scritto Alexis Carrel, premio Nobel per la fisiologia:

«L'influenza della preghiera sullo spirito e sul corpo è dimostrabile quanto la secrezione ghiandolare...».

«La preghiera è un atto di maturità indispensabile per il completo sviluppo della personalità, l'ultima integrazione per le facoltà più intime dell'uomo. È solo pregando che noi raggiungiamo l'unità completa e armoniosa del corpo, dell'intelligenza e dell'anima, che conferisce alla struttura dell'uomo la forza».

Questo spiega perché chi ha fatto esperienza autentica e profonda di preghiera fosse tutto concentrato in Dio da non sentire nemmeno più gli stimoli esterni o quelli naturali, come la fame. Sentiamo per esempio come pregava S. Francesco:

«Spesso senza muovere le labbra, meditava a lungo dentro di sé e, concentrando all'interno le potenze esteriori, si alzava con lo spirito al cielo. In tale modo dirigeva tutta la mente e l'affetto a quell'unica cosa che chiedeva a Dio: non era tanto un uomo che prega, quanto piuttosto egli stesso tutto trasformato in preghiera vivente». (S. Francesco d'Assisi, "Fonti francescane", n. 682).

Davanti all'esperienza spirituale di S. Francesco, **possiamo chiederci**: cosa fare per concentrarsi nella preghiera? come fare a mettere tutta la propria perso-

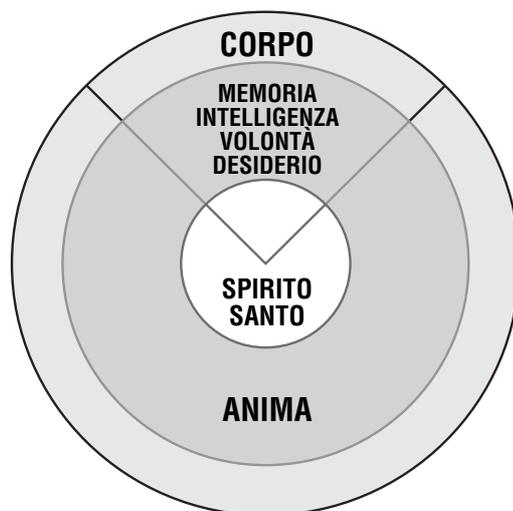
na a servizio della preghiera e dell'incontro col Signore?

## Come?

Ci è difficile capire in che modo la preghiera possa coinvolgere tutta la persona. Un autore russo, Teofane il Recluso, ci aiuta a comprendere questa verità. Egli scrive che il cristiano è composto da tre elementi costitutivi: il *corpo*, l'*anima* e lo *Spirito Santo* (cf 1Ts 5,23). Il *corpo* si muove, si nutre, respira; l'*anima* pensa, decide, sente; lo *Spirito Santo* prega.

Quando la persona prega, **tutta** la persona viene coinvolta nella relazione col Signore: non si può dire che prega solo la *mente* o solo il *cuore* o solo il *corpo*, ma ogni parte e ogni elemento della persona partecipa alla relazione personale.

Se si prova a "entrare dentro" la persona, si trovano i sensi, i sentimenti (positivi e negativi), la memoria, l'intelligenza, la volontà, i desideri, la libertà, la fantasia e tante altre "dimensioni" che costituiscono l'unità e l'integralità dell'uomo.



## Grammatica della preghiera

Per verificare la disponibilità a coinvolgersi totalmente nella preghiera, offriamo questo promemoria (facile da ricordare perché ogni elemento inizia con una vocale diversa). Attraverso questo si possono individuare 5 caratteristiche della persona che aiutano a pregare.

### ARMONIA

- musicalità
- ac-**cor**-do
- sintonia

### ELASTICITÀ

- capacità di adattamento: magnanimità e umiltà
- scioltezza
- esercizio

### INTEGRAZIONE

- tenere insieme cose diverse
- crescita
- collaborazione

### OPEROSITÀ

- lavoro
- fatica
- applicazione

### UNITÀ

- pienezza
- verità
- complementarietà

La preghiera viene caratterizzata dalla "parte" della persona che più viene coinvolta e, in ordine a questa "parte", la preghiera si diversifica, si adatta e si qualifica:

- mani e piedi → - preghiera del rosario  
- preghiera del cuore  
- preghiera di offerta
- memoria → - preghiera di lettura (lectio)  
- preghiera di ripetizione (repetitio)  
- preghiera di revisione

- preghiera di ringraziamento

- intelligenza → - preghiera di meditazione (meditatio)  
- preghiera di benedizione  
- preghiera di intercessione

- volontà e desiderio → - preghiera di richiesta

- cuore → - preghiera del cuore  
- preghiera di contemplazione (contemplatio)  
- preghiera di colloquio  
- preghiera di adorazione

Ecco un testo che spiega il senso della preghiera come **cammino** dalla *mente* al *cuore* attraverso l'interiorità della persona:

#### La perla

La perla di gran valore è nascosta profondamente.

Come un pescatore di perle,  
o anima mia, tuffati,  
tuffati nel profondo, tuffati ancora  
più giù, e cerca!

Forse non troverai nulla la prima volta.

Come un pescatore di perle, o anima mia,  
senza stancarti, persisti e persisti ancora,  
tuffati nel profondo, sempre più giù,  
e cerca!

Quelli che non sanno il segreto  
si burleranno di te,  
e tu ne sarai rattristato,  
ma non perdere coraggio,  
pescatore di perle, o anima mia!

La perla di gran valore è proprio là  
nascosta,  
nascosta proprio in fondo.  
È la tua fede che ti aiuterà a trovare  
il tesoro  
ed è essa che permetterà che quello  
che era nascosto  
sia infine rivelato.

Tuffati nel profondo, tuffati ancor  
più giù,  
come un pescatore di perle, o anima mia.  
E cerca, cerca senza stancarti.

Swami Paramananda

# ATTIVITÀ

Per aiutare i giovani a pregare con tutta la propria persona suggeriamo questi esercizi.



## Io sono ...

### Primo momento

Si dà a ciascun ragazzo un foglio bianco (formato A4); sul foglio si scrive in stampatello, per 5 volte, uno sotto l'altro, l'espressione "Io sono..."; in silenzio, con musica (senza parole) in sottofondo, ciascuno per conto proprio completa (in 10 minuti) questi 5 inizi di frase con una o poche parole o un disegno.

### Secondo momento

Ogni ragazzo appende al collo il proprio foglio con le 5 frasi completate; in silenzio, con musica (senza parole) in sottofondo, in piedi, camminando per il locale dove ci si trova, ciascuno va a leggere la presentazione degli altri compagni.

Questo esercizio richiede silenzio, discrezione e rispetto degli altri.

### Terzo momento

Si condivide l'esperienza vissuta in silenzio; ciascuno si presenta agli altri a partire dai propri "Io sono..."; l'animatore fa notare l'importanza del dare un nome alle diverse caratteristiche della propria persona, come pensieri, sentimenti, desideri, doni, capacità, qualità, carismi, difficoltà, paure, resistenze, ecc.



## Le posizioni del corpo

L'animatore spiega ai ragazzi il significato delle diverse *posizioni del corpo* nella preghiera e insegna a pregare a partire dal proprio corpo:

- seduto → indica ascolto, riflessione, contemplazione
- mani e braccia → indicano lode e gioia, offerta, fiducia, disposizione a ricevere il dono di Dio, riconoscenza
- in piedi → indica attenzione, prontezza, disponibilità alla sequela
- inchino o genuflessione → indica riconoscimento della presenza di Dio, presa di coscienza di ciò che siamo di fronte a lui
- prostrazione → indica adorazione, supplica, pentimento



Lc 1,46-55  
Il Magnificat.

Lc 10,38-42  
Marta e Maria.

Mc 1,21-45  
Una giornata tipo di Gesù.

# 4

## La preghiera è un esercizio spirituale

**M**olti giovani incontrano difficoltà a pregare, per mille motivi: nascono così delle espressioni ricorrenti o dei "luoghi comuni" che si esprimono nella forma del se... se... se...: «prego se ho tempo... se ho voglia... se sono capace... se sto bene... se c'è chi mi aiuta...» oppure nella forma del non... non... non... : «non ho tempo... non ho voglia... non sono capace...».

Ecco allora le domande che nascono spontanee:

- *come fare a pregare?*
- *qual è il mio "stato" di preghiera?*
- *come fare a trovare il tempo per pregare?*
- *come fare a trovare chi mi insegna a pregare?*
- *cosa fare per esercitarsi nella preghiera?*

### La preghiera è un esercizio spirituale

[...] Con questa espressione "esercizi spirituali" si intende ogni modo di esaminare la coscienza, meditare, contemplare, pregare vocalmente e mentalmente e altre operazioni spirituali.

Come, infatti, il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così si chiamano "esercizi spirituali" tutti i modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi di tutti gli affetti disordinati e, una volta eliminati, a cercare e trovare la volontà divina nell'organizzazione della propria vita per la salvezza dell'anima.

(S. Ignazio di Loyola, "Esercizi spirituali", n. 1)

La preghiera è un *esercizio spirituale* che risponde alle stesse caratteristiche dell'*esercizio fisico*. Essa richiede un istruttore, un metodo e la mia persona.

### ◆ un istruttore.

Chi va in palestra per fare esercizi fisici o chi fa allenamento per sostenere una gara ha bisogno di un *istruttore* o di un *allenatore*. La presenza di questa persona è necessaria e fondamentale perché:

- a) insegna un metodo;
- b) comunica una pedagogia;
- c) corregge e disciplina.

Anche nella vita spirituale è necessaria e fondamentale la presenza di un "istruttore o allenatore spirituale" chiamato *guida spirituale* o *accompagnatore spirituale*. *Chi è l'accompagnatore spirituale?*

- 1) è un **istruttore o allenatore spirituale**  
→ dal punto di vista "tecnico"
- 2) è un **mediatore**  
→ dal punto di vista del discernimento spirituale
- 3) è un **testimone**  
→ dal punto di vista ecclesiale

### ◆ un metodo.

La parola "metodo" deriva dal greco "métodos" = ciò che mi tiene sulla strada. Come ogni esercizio fisico, anche la preghiera richiede una *struttura* che la ordini, la faciliti e la chiarisca.

La *struttura universale* che ordina, facilita e chiarisce ogni attività è quella che si fonda su tre momenti:

*I momento:*

La **preparazione** dell'esperienza

*II momento:*

L'**esperienza** stessa

III momento:

**La revisione dell'esperienza.**

Applicando questi tre momenti all'esperienza di preghiera, possiamo così caratterizzare la struttura della preghiera:

I MOMENTO: **La preparazione della preghiera**

→ la preghiera è un INCONTRO:

- va preparato;
- non va lasciato al caso;
- richiede spirito di "esercizio".

II MOMENTO: **L'esperienza della preghiera**

→ la preghiera è un CAMMINO:

- ha bisogno di un metodo;
- ha bisogno di una cassetta degli attrezzi;
- richiede coraggio.

III momento: **La revisione della preghiera**

→ la preghiera è una SCOPERTA:

- va valutata;
- va ricordata, riconosciuta, conservata nel cuore;
- richiede discernimento.

La preghiera risulta quindi essere:  
**Incontro** con una Persona;  
**Cammino** dietro a una Persona;  
**Scoperta** di un Amico.



Le lettere iniziali di  
INCONTRO, CAMMINO e SCOPERTA  
sono le iniziali  
del Nome greco di Gesù:

Iesús = Gesù

Cristós = Cristo

Sotér = Salvatore

Che cosa rappresenta la ICS?

è il segno dell'INCONTRO  
infatti risulta dall'incontro di due linee...

è il segno del CAMMINO  
infatti le due linee segnano  
cammini differenti in direzioni diverse...

è il segno della SCOPERTA  
infatti quando si scopre qualcosa  
si fa un segno con la X...

Come si struttura, al suo interno, ciascuno dei tre momenti della preghiera?

**I momento: La preparazione della preghiera** consiste nel mettere in atto alcune semplici (ma non scontate!) attenzioni che aiutano a incontrare il Signore: la *decisione* di andare a pregare, il *tempo* e il *luogo* della preghiera, la *posizione del corpo* e un *segno* (icona, crocifisso, candela, ecc.) davanti a cui pregare.

**II momento: L'esperienza della preghiera** è esperienza di un *cammino*. Consiste nell'entrare in preghiera, prendendosi il tempo necessario per mettersi alla presenza del Signore: sono di aiuto il *silenzio*, un'*invocazione allo Spirito Santo*, una *richiesta* fatta col cuore. La **preghiera** – a partire dal testo biblico – può assumere forme diverse come la lettura (*lectio*), la meditazione (*meditatio*), la contemplazione (*contemplatio*), la ripetizione (*repetitio*), ecc. Ogni modo di pregare è autentico, profondo e dà gusto nella misura in cui apre al colloquio cordiale col Signore. Si esce dalla preghiera salutando il *Tu*.

**III momento: La revisione della preghiera** consiste nel rivedere come è andata la preghiera: se bene, si ringrazia il Signore e si procederà ancora allo stesso modo; se male, si cerca la causa da cui deriva e ci si corregge per il futuro. È il momento della *scoperta* di una relazione più profonda con la persona di Gesù.

I tre momenti della preghiera, **preparazione, esperienza e revisione**, non sono separati tra loro, ma nella loro *distinzione* formano un'*unità*. La *preparazione* della preghiera è già preghiera, così come la *revisione* della preghiera è ancora preghiera.

◆ **la mia persona.**

La mia persona è l'altro soggetto della preghiera, è il "partner" del *Tu* che è il Signore. La presenza dei due soggetti, il *Tu* e l'*Io*, richiede collaborazione, ascolto reciproco e comunione.

Il frutto della preghiera consiste nell'**incontro**, nel **cammino** e nella **scoperta** di una Persona di cui noi siamo immagine e somiglianza. Questo semplice raccontino riassume bene il *senso della preghiera* che è il *senso dell'uomo*.

**Il puzzle**

Durante l'assenza della moglie, un importante uomo di affari dovette rimanere in casa per badare ai due scatenatissimi bambini. Aveva un'importante pratica da sbrigare, ma i due piccoli non lo lasciavano in pace un istante. Cercò così di inventare un gioco che li tenesse occupati per un po' di tempo. Prese da una rivista una carta geografica che rappresentava il mondo intero, una carta complicatissima per i colori dei vari stati. Con le forbici la tagliò in pezzi minutissimi che diede ai bambini, sfidandoli a ricomporre

il disegno del mondo.  
Pensava  
che quel puzzle improvvisato  
li avrebbe tenuti occupati  
per qualche ora.  
Un quarto d'ora dopo,  
i due bambini  
arrivarono trionfanti  
con il puzzle perfettamente ricomposto.  
«Ma come avete fatto a finire così  
in fretta?»,  
chiese il padre meravigliato.  
«È stato facile»,  
rispose il più grandicello.  
«Sul rovescio  
c'era la figura di un uomo.  
Noi ci siamo concentrati  
su questa figura e,  
dall'altra parte,  
il mondo si è messo a posto da solo».

da Bruno Ferrero,  
"Il canto del grillo", LDC 1996

**PER UN AIUTO...**

BINDI R., *La preghiera dell'adolescente nel progetto educativo globale*, in NPG, 1976, Vol. 10, Nr. 06, pp. 48-52.

BOASE L., *Preghiera di fede*, CVX, Roma, 1996, pp. 167.

CSPG, *La preghiera dei Giovani*, Elledici, Leumann (To), 1992.

FLORIS F., *Giovani e preghiera: strategie e interventi educativi*, in NPG, 1982, Vol. 16, Nr. 06, pp. 3-38.

FLORIS F., *Giovani e preghiera: un obiettivo ed una proposta educativa*, in NPG, 1982, Vol. 16, Nr. 03, pp. 3-45.

IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, P. Schiavone (ed.), S. Paolo, Cinisello Balsamo (MI), 1995, pp. 488.

LAFRANCE J., *La preghiera del cuore*, Il Ginepro, Civitella S. Paolo (RM), 1979, pp. 111.

MADRE TERESA DI CALCUTTA, *Il cammino semplice*, Oscar Mondadori, MI, 1996, pp. 132.

MARTINI C. M., *Che cosa è l'uomo perché te ne curi? Pregare con i salmi*, Elledici, Leumann (TO), 1992, pp. 88.

MARTINI C. M., *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca*, Paoline, Roma, 1983, pp. 98.

MARTINI C. M., *Tu mi scruti e mi conosci*, Ancora, Milano, 1999, pp. 111.

SPIDLIK T., *Pregare nel cuore: iniziazione alla preghiera*, Lipa, Roma, 1996, pp. 70.

TONELLI R., *Spiritualità giovanile e preghiera: criteri e prospettive*, in NPG, 1994, Vol. 28, Nr. 06, pp. 31-36.

# ATTIVITÀ

Suggeriamo alcune attività che aiutano a mettere in pratica le nozioni apprese.



## Prepariamo un incontro di preghiera

L'animatore prepara insieme ai ragazzi un incontro di preghiera (una veglia, un'adorazione, una preghiera di lode, ecc.) della durata di un'ora; è un esercizio utile per insegnare un metodo, per curare la preparazione.

L'animatore introduce i ragazzi alla dinamica di gruppo, spiegando loro alcune *chiavi di lettura*, utili per impostare un incontro di preghiera. Ecco alcuni esempi:

**ESEMPIO 1:** 1) **Fine** (dell'incontro di preghiera);

2) **Mezzi** (strumenti a disposizione);

3) **Strategia** (metodo).

**Spiegazione:** "un incontro di preghiera" deve avere un "fine", un obiettivo da raggiungere; per raggiungerlo è necessario avere dei "mezzi" a disposizione, adeguati e proporzionati al fine; l'uso dei mezzi in ordine al fine richiede una "strategia", cioè un metodo di lavoro, un modo di procedere.

**ESEMPIO 2:** 1) **Conoscere**;

2) **Vivere**;

3) **Celebrare**.

**Spiegazione:** "un incontro di preghiera" può essere articolato e vissuto in tre momenti, di cui il primo ("conoscere") caratterizzato da uno spunto di riflessione, il secondo ("vivere") vissuto nella preghiera personale o co-

munitaria e il terzo ("celebrare") animato da una celebrazione comunitaria.

**ESEMPIO 3:** 1) **Chi?** → i destinatari;

2) **Dove?** → il luogo;

3) **Quando?** → la data;

4) **Quanto?** → il tempo;

5) **Cosa?** → i contenuti;

6) **Perché?** → il motivo;

7) **Come?** → le abilità.

**Spiegazione:** "un incontro di preghiera" va preparato e vissuto con ordine e creatività: queste indicazioni indicano un modo di procedere.



## La preghiera che abbiamo preparato

Dopo aver *preparato* l'incontro di preghiera, l'animatore provi a *viverlo* con i ragazzi; la *preparazione* sarà di grande aiuto per gustare la presenza del Signore, per interiorizzare la Parola e per sentire la dimensione comunitaria della preghiera.



Gb 42,5

*Io ti conosco per sentito dire,  
ma ora i miei occhi ti vedono.*

Gn 28,16

*Certo, il Signore è in questo luogo  
e io non lo sapevo.*