

# LABORATORI di **FORMAZIONE** per **EDUCATORI**



**PREGARE**



# **STARE DENTRO AD UN LEGAME**

Accompagnare (e accompagnarci) alla preparazione di una  
esperienza di preghiera

Materiale a cura degli uffici di pastorale giovanile e vocazionale  
della diocesi di Vicenza.



# PROVOCAZIONI PER PARTIRE

## **La preghiera è un grande mistero!**

Non perché sia qualcosa di sconosciuto o inconoscibile, ma perché è come l'amore. Che cos'è l'amore? Dai grandi poemi dell'antichità alle odierne canzoni di Sanremo si continua a parlarne, ma non abbiamo ancora chiuso il discorso... Ciascuno lo sperimenta nella propria vita, ma non ha mai lo stesso gusto o la stessa definizione. Dunque partiamo con un sano atto di onestà: pregare è impegnativo e difficile (come amare! Innamorarsi è facile, ma amare no...), ma è anche una avventura meravigliosa, piena di scoperte.

## **La preghiera è incontro col Signore**

Se dovessimo dare una definizione cristiana di preghiera cosa diremmo? Potremmo dire tante cose, ciascuno a partire dalla propria sensibilità e dalle proprie convinzioni. Ma per i discepoli del Vangelo una cosa è chiara: pregare è avere il coraggio di rivolgersi ad un Tu! (Signore, insegnaci a pregare! Quando pregate dite: Padre...). La preghiera a circuito chiuso non regge (io, il mio io, il mio intimo, il mio relax...). Rivolgersi ad un Tu ed entrare in progressiva confidenza con quel Tu!

## **La preghiera è un fatto di comunicazione**

Se è vero che la preghiera è un incontro e di conseguenza diventa un dialogo, allora essa è un fatto di comunicazione. Che cosa vuol dire comunicare?

Oggi si potrebbero dire tante cose (dagli studi neuro-linguistici alle modalità di comunicazione social dei nostri adolescenti). Noi fermiamoci su un dato fondamentale. Per comunicare si impara un linguaggio, una lingua. Il bambino impara a parlare perché i genitori gli parlano e lo interpellano continuamente come un soggetto capace di comunicare. Ma è un processo. È facile e immediato imparare una lingua? Non sempre. Con Dio è un po' così. Si tratta di imparare una lingua, e quando impariamo una lingua dobbiamo entrare nella mentalità dell'altro. Pensiamoci: la liturgia è come una lingua, ha le sue regole grammaticali, la sua sintassi e la sua morfologia. Occorre starci dentro, senza pretendere che sia sempre l'altro a dover imparare la nostra lingua.

## **La preghiera è qualcosa che ricevo**

La preghiera accade, o meglio l'effetto della preghiera accade quando noi non ce l'aspettiamo, quando noi non l'avevamo previsto. L'incontro con Dio, l'esperienza di Dio non è il frutto di una nostra opera. Accade senza preavviso. Noi possiamo solo dissodare il terreno, preparare la strada. È come andare a dire alla ragazza a cui fai la corte da tanto tempo che la ami: glielo dici una, due, tre, mille volte fino allo sfinimento. Ma non sappiamo quando potrà essere il momento in cui anche lei corrisponderà...

Con Dio dobbiamo uscire dalla logica azione–reazione, la logica imprenditoriale: investo e voglio a breve vedere i risultati. Con Dio funziona la logica dell’amore che è la gratuità!

## **Dio il grande estraneo**

E ricordiamoci: Dio è il grande sconosciuto. Ne possiamo fare esperienza, ma sta sempre al di là dei miei schemi, come la persona che amo...





# COLORI PER IMPARARE A PREGARE

A partire da quanto ci siamo detti, proviamo a costruire una esperienza di preghiera che potremmo anche vivere coi nostri ragazzi, a fare nostro un **metodo**: attenzione, non una tecnica!! La preghiera non sarà mai un nostro prodotto (quella è magia); la preghiera accade e lo decide Dio. Occorre la fatica e la pazienza di stare dentro ad una relazione.

Noi cerchiamo piuttosto di assumere il metodo giusto, di imboccare la strada giusta. Il nostro compito è quello di dissodare il terreno, magari per togliere gli ostacoli, per predisporre all'ascolto l'orecchio e il cuore, per imparare la lingua, e per fare questo ci sono degli attrezzi utili, degli strumenti di cui non possiamo fare a meno e coi quali prendere confidenza.

Li chiamiamo i **colori del rapporto con Dio**, come degli strumenti per prendersi cura di un legame.



## LA PAROLA DI DIO

La Parola di Dio è una scuola di preghiera. Si impara a pregare dalla Parola, dalla consapevolezza che Qualcuno ci parla, e ci interpella attraverso la vita. La nostra preghiera non può che partire da qui: Qualcuno ci ha parlato! Gesù, volto di Dio e dell'uomo, si è fatto conoscere come Parola fatta carne. Nell'esperienza cristiana della preghiera occorre diventare pian piano confidenti col Signore che ci parla e dunque con la sua Parola. E in questo bisogna osare, come quando si ama. Bisogna non avere paura della fatica iniziale. E' una bellissima avventura mettersi a leggere il **Vangelo** (prova a prenderne uno e a leggerlo tutto, un piccolo paragrafo al giorno), usarlo per pregare, provare a spiegarlo a coloro che accompagniamo, non con particolari competenze tecniche, ma dire come ha toccato la tua vita.



## LA BELLEZZA

La preghiera, perché sia tale, deve essere bella! Come ogni rapporto a cui teniamo, va curato. L'esperienza della preghiera vive della dimensione della bellezza perché è qualcosa di pienamente gratuito: e la relazione con Dio è così. Troppe volte abbiamo reso la preghiera qualcosa di meccanico, legato alla logica del dare e ricevere, o forse di abitudinario. Invece la preghiera è l'avventura di un legame che cresce, e che per questo domanda pazienza, attenzione, custodia, cura, dedizione.

Questo vale anche per le nostre preghiere comunitarie, l'Eucaristia per prima, che talvolta viviamo in maniera sciatta e trascurata. Allora come curiamo gli elementi di bellezza della preghiera, il tempo, lo spazio, i colori, i suoni, gli oggetti...?



## **IO RESPONSORIALE**

Se la preghiera è stare dentro a un dialogo confidente, noi possiamo corrispondere alla parola che ascoltiamo. Quella dell'"io responsoriale" è la dimensione spirituale intima. In che modo reagisco alla parola che ho ricevuto? In che modo sto davanti alla vita? In che modo sto davanti a Dio? La Bibbia è ricchissima di esempi, di figure che hanno dato risposte diverse agli appelli di Dio giunti attraverso la vita.

Ma questa dimensione di risposta non si limita solo all'io, può diventare anche un "noi responsoriale": è la dimensione ecclesiale, è la comunità che risponde. In questo modo, anche la nostra risposta alla Parola ricevuta diventa Parola di Dio. Noi diventiamo autori della parola, la rendiamo viva ed operante, e questo avviene per opera dello Spirito in noi. In concreto, dentro la preghiera, questo avviene con **la nostra risonanza, la preghiera spontanea, i gesti...**



## IL VOLTO DI DIO

Come in ogni relazione, anche nella preghiera imparo a conoscere il TU a cui mi rivolgo. Come in ogni legame cresce man mano la confidenza. Ricordiamocelo: la preghiera non è un semplice esercizio per ritrovare armonia, non è una fase relax della mia vita, ma l'avventura dell'incontro sorprendente con il volto sempre nuovo di Dio. Allora bisogna chiedersi: a quale Dio mi rivolgo? Che volto ha? Che tratti emergono dalla sua Parola? Che volto di Dio portiamo nei nostri pensieri? Nella concreta esperienza di preghiera ci può aiutare stare davanti a **un'icona, a un crocifisso, all'Eucaristia...** tutte espressioni del suo volto.



## IL CORPO

Nella preghiera entriamo con tutto di noi stessi. Non si tratta solo di qualcosa di mentale. Alla preghiera partecipano i nostri sensi, i nostri movimenti, le nostre posizioni. E' il corpo che loda Dio, perché il nostro corpo è tempio dello Spirito. Ecco perché nell'esperienza della preghiera siamo invitati a curare le **posizioni, l'inchino, il tatto, i profumi, il gusto...**

## I SENTIMENTI E LE EMOZIONI

Chi sono io davanti a Dio? Nella preghiera non imparo solo a conoscere chi è Dio, ma anche a conoscere chi sono io. Nel dialogo col Signore comprendo sempre meglio la mia identità. Imparo a guardare alle mie paure, ai miei sogni. Nella preghiera imparo a comprendere la mia vocazione, a scegliere ciò che forse non avrei mai scelto...

Allora è importante chiedersi come usciamo dalla preghiera, che cosa ne consegue nella nostra vita, **cosa cambia alla mia vita?** E questo si esprime anche attraverso i moti interiori dell'animo che però non rimangono chiusi in se stessi, ma sono messi in dialogo con Dio, come accade per tanti sentimenti espressi nei salmi. La preghiera ci permette di esprimere quello che siamo e di farlo davanti allo sguardo di Dio!

## **bibliografia**

G. FORLAI, La porta del castello. Breve iniziazione ai modi di pregare, Paoline

I. LARRANAGA, Mostrami il tuo volto. Verso l'intimità con Dio, San Paolo

E. BIANCHI, Perché pregare, come pregare, San Paolo

E. RONCHI, Dieci cammelli inginocchiati. Variazioni sulla preghiera, San Paolo

## **sitografia**

Get Up And Walk  
<https://getupandwalk.gesuiti.it>

Monastero di Bose  
<https://www.monasterodibose.it/preghiera/vangelo-del-giorno>

Commenti al vangelo della domenica di p. Ermes Ronchi  
<https://blog.smariadelcengio.it/archivio-commenti>





[giovani@diocesi.vicenza.it](mailto:giovani@diocesi.vicenza.it) – 3761031978



**ORA DECIMA**  
CENTRO VOCAZIONALE

[oradecima.vi@gmail.com](mailto:oradecima.vi@gmail.com)