Corso di metodologia per catechisti

Genova 28 gennaio 2016

**Spunti per una iniziazione dei ragazzi**

**alla preghiera**

**Preghiera di introduzione**

O Signore, donaci di lasciarci formare da te. Do­naci di darti spazio, di aprirti il nostro cuore e la nostra vita; donaci di unirci alla tua adorazione del Padre, alla tua obbedienza, alla tua mitezza, al tuo distacco, alla tua povertà, al tuo coraggio.

Ti preghiamo di metterci a nostro agio, così come hai saputo mettere a loro agio i discepoli dopo le amarezze della notte, con l'invito discreto: «Venite a mangiare», con la richiesta di collabora­zione: «Portate un po' del pesce che avete preso or ora», con l'avvicinarti tu stesso per rompere il pane e distribuirlo.

Fa', Signore, che possiamo sentirti presente così, con la tua disponibilità a servirci nella nostra povertà, a nutrirci, a farci una cosa sola con te, a coinvolgerci nella tua adorazione e obbedienza al Padre.

C.M. Martini , *Esercizi spirituali alla città di Milano*, Duomo, 15‑19 ottobre 1984.

**Introduzione: perché e come si prega?**

Mi introduco riportando un brano dell’intervista che un piccolo gruppo di giovani del Belgio ha fatto al papa il 31 marzo 2014[[1]](#footnote-1):

D. – *(ragazza)* Siccome io non credo in Dio, non riesco a comprendere come Lei preghi o perché Lei preghi. Mi può spiegare come prega Lei, nella sua veste di Pontefice, e perché prega? Il più concretamente possibile…

R. *- (Papa Francesco)*

Come prego… Tante volte prendo la Bibbia, leggo un po’, poi la lascio e mi lascio guardare dal Signore: quella è l’idea più comune della mia preghiera. Mi lascio guardare da Lui. E io sento – ma non è sentimentalismo – sento profondamente le cose che il Signore mi dice. Alcune volte non parla… niente, vuoto, vuoto, vuoto… ma pazientemente sto lì, e così prego… Sono seduto, prego seduto, perché mi fa male inginocchiarmi, e alcune volte mi addormento nella preghiera… È anche una maniera di pregare, come un figlio con il Padre, e questo è importante: mi sento figlio con il Padre. E perché prego? “Perché” come causa o per quali persone prego?

D. – Tutti e due …

R. - (Papa Francesco)

Prego, perché ho bisogno. Questo lo sento, che mi spinge, come se Dio mi chiamasse per parlare. La prima cosa. E prego per le persone, quando io trovo persone che mi colpiscono perché sono malate o hanno problemi, o ci sono problemi che… per esempio la guerra… Oggi sono stato con il Nunzio in Siria, e mi ha fatto vedere le fotografie… e sono sicuro che oggi pomeriggio pregherò per questo, per quella gente… Mi hanno fatto vedere fotografie di morti di fame, le ossa erano così… in questo tempo – io questo non capisco – quando abbiamo il necessario per dare da mangiare a tutto il mondo, che ci sia gente che muore di fame, per me è terribile! E questo mi fa pregare, proprio per questa gente.

Faccio alcune sottolineature che possono essere utili al nostro tema.

* Mi metto *comodo*
* Prendo la Bibbia: *ascolto*; è paziente, non vuole subito comprendere
* Mi lascio guardare: è alla *presenza* di… un Padre
* Non prego perché devo, ma perché *ho bisogno*
* Prego per persone *concrete* (non in generale)

*L’iniziazione alla preghiera è l’avventura più affascinante* che un ragazzo può fare; è ciò che lo rende veramente “un ragazzo solare”, radicato nella pace, senza paura, felice di vivere.

*È un cammino che inizia fin da piccoli,* alla scuola di una mamma e di un papà, di fratelli e sorelle che pregano, non perché devono, ma perché sentono che è bello e ne hanno bisogno, come si ha bisogno di mangiare.

*Quello che andrò dicendo sono solo degli spunti*: è impossibile affrontare un tema così vasto, anche perché esso ha molti aspetti ciascun dei quali meriterebbe una trattazione a sé. Per questo il mio intervento è come una carrellata, con alcuni rimandi ad articoli e libri.

1. **UN PREGHIERA INCARNATA**

*Il punto di partenza è la consapevolezza che la preghiera cristiana è “una preghiera nella carne*”.

Dal fatto che noi non siamo angeli, ma uomini, siamo carne, dal momento che colui che è la Parola si è fatto carne, la nostra preghiera è una preghiera incarnata, nella carne.

**1.1 Fondamento della preghiera:**

 **la Parola è venuta, viene e verrà nella carne**

La Parola *è venuta nella carne.* Giovanni apre il suo vangelo con una solenne professione di fede: “il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi” (Gv 1,14); nella sua prima lettera ribadisce: “La Parola è venuta nella carne” (1Gv 4,2)”. “Questa è verità fondamentale”[[2]](#footnote-2); la prova ultima di questo essere venuto nella carne, quasi il sigillo di autenticità, è la sua risurrezione; senza il suo essere venuto nella carne, non si potrebbe parlare di risurrezione.

 La Parola *viene oggi nella carne.* Congedandosi dai suoi Gesù dice: “Ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo” (Mt 28,20). Egli “viene, sta venendo, oggi in molteplici modi percepibili con gli occhi della fede”, ci insegna Francesco; in modo particolare viene “nel povero, nel malato, nell’emarginato”[[3]](#footnote-3); essi sono oggi “la carne di Cristo”[[4]](#footnote-4).

“Quel Verbo che si fece carne (Gv 1,14) non ci giudicherà secondo i criteri di un’etica astratta o puramente «spirituale», ma in base a quel modello di vita che egli stesso ha vissuto e che egli stesso ha tracciato per noi. Saremo giudicati sulla scorta di quanto avremo saputo avvicinarci a tutti gli uomini riconoscendo in quella stessa carne il Verbo di Dio. Il Verbo fatto uomo rimette i peccati del mondo attraverso la sua passione; si carica di ogni sofferenza, di ogni colpa. Gesù si avvicina alla carne peccatrice e per salvarla offre la sua stessa carne (Col 2,14). Gesù non «passò oltre» (Lc 10, 31ss), egli è il buon samaritano. Noi saremo giudicati secondo quanto ci saremo accostati alla carne sofferente, secondo quanto avremo saputo vedere nell’altro il nostro prossimo”[[5]](#footnote-5).

La parola *verrà nella carne.* “Sono tante le parabole in cui Gesù fa riferimento al ritorno. – scrive papa Francesco - Verrà nella sua gloria (Mt 25,31), ma tale gloria non rinnegherà la realtà precedente, la realtà di Gesù vivo, «venuto nella carne» (2Gv 7). Il Signore non è solo spirito: «Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa come vedete che io ho» (Lc 24,39). E Nostro Signore risorto ritornerà, alla fine dei tempi, anche sotto forma di carne. Sarà così più vicino a noi, e tutta la carne vedrà la gloria di Dio (Is60) e sarà carne gloriosa. Quel Verbo che si fece carne (Gv 1,14) non ci giudicherà secondo i criteri di un’etica astratta o puramente spirituale, ma in base a quel modello di vita che egli stesso ha vissuto e che egli stesso ha tracciato per noi. Saremo giudicati sulla scorta di quanto avremo saputo avvicinarci a tutti gli uomini riconoscendo in quella stessa carne il Verbo di Dio”[[6]](#footnote-6).

**1.2 Conseguenze**

Tutto questo ha delle conseguenze:

1. Noi incontriamo Dio nel suo corpo, che è Gesù di Nazaret, ogni uomo, la Chiesa
2. Nella preghiera noi non possiamo liberarci del nostro essere corpo; *il nostro corpo non è un ostacolo alla preghiera, ma un aiuto, espressione della nostra identità; non siamo angeli.*
3. Per questo possiamo parlare di
* Pregare nel o con il corpo – i sensi, i movimenti (gesti)
* Pregare in un luogo
* Pregare nel tempo, nel quotidiano, negli avvenimenti, nella storia
* Pregare nelle e con le cose
1. Iniziare alla preghiera significa perciò tenere presente tutti questi aspetti: iniziare a pregare nel e con il corpo, in un luogo, nel tempo…
2. **Entrare nella preghiera**

*Innanzitutto imparare a pregare non è imparare a dire preghiere.*

Un santo parroco diceva: “Io vedo che la mia gente dice preghiere, ma non sa parlare con il Signore; dice preghiere, ma non sa comunicare con il Signore…”.

*Per pregare è necessario uscire dall’autoreferenzenzialità*

A don Fabio Rosini, autore del best seller “Solo l'amore crea” è stato chiesto: “Questa società sa pregare?” Rispose: “Troppo spesso no. Troppo spesso è autoreferenziale, è ossessionata dal proprio ego. Spesso non centriamo il punto: pensiamo che il Cristianesimo sia una somma di regole e invece il Cristianesimo è una relazione. È innamorarsi di qualcuno. È un dialogo. Dio non è norma, è Padre”.

*Inizio tracciando schematicamente un itinerario.*

Per pregare è necessario

* entrare nel silenzio,
* mettersi alla presenza di Dio (o meglio scoprire di essere alla sua presenza; Lui ci viene incontro),
* ascoltare lui che mi parla, che mi si offre,
* e poi rispondere: adorare, lodare, ringraziare, chiedere, intercedere, impetrare, offrire.
	1. **Entrare nel silenzio** (iniziazione al silenzio)

*Per te, o Dio, il silenzio è lode*

“La prima cosa che viene in mente parlando del silenzio è di pensare a un tempo o un luogo caratterizzato dall’assenza della parola, dei rumori e delle relazioni; l’immagine che si accompagna è quella del vuoto, della solitudine. … In realtà il silenzio è il grembo da cui nasce la parola carica di verità, da cui sgorga la preghiera. Fare silenzio è accingersi a pregare, è dare inizio alla preghiera. Possiamo anche dire che il silenzio è il grembo da cui nasce e in cui si sviluppa la celebrazione. Eravamo soliti incominciare il salmo 65 (64) dicendo – seguendo il testo greco -: “A te si deve lode, o Dio, in Sion”. La nuova traduzione CEI, facendo riferimento al testo ebraico, ci fa pregare dicendo: “Per te il silenzio è lode, o Dio, in Sion”. Secondo questa formulazione, parafrasando, potremo dire: *“Per te il silenzio è eucaristia, o Dio, in Sion (nella Chiesa)”[[7]](#footnote-7)*

*Come la Parola anche la preghiera viene dal silenzio, nasce nel silenzio*

Colui che è la Parola viene dal silenzio: “Nel quieto silenzio che avvolgeva ogni cosa - si legge nella liturgia del tempo di Natale -, mentre la notte giungeva a metà del suo corso, il tuo Verbo onnipotente, o Signore, è sceso dal cielo, dal trono regale” (*Antifona d’Ingresso*, 30 dicembre; cf. Sap 18,14-15)

Anche la parola dell’uomo all’uomo, dell’uomo a Dio, nasce dal silenzio. Scrive Francesco: “Le parole vere si forgiano nel silenzio. Più ancora: il nucleo stesso della parola dev’essere silenzioso. Se la parola è vera, nel suo cuore si annida il silenzio. E la parola, una volta pronunciata, torna al silenzio abissale e fecondo da cui proveniva. La parola muore per fare posto all’amore, alla bellezza, alla verità, che proprio essa ha portato […] Il silenzio c’insegna a parlare, dà forza alla parola, la quale - per questo silenzio che racchiude - non è mero rumore (cf. 1Cor13,1). Il silenzio c’insegna a parlare perché mantiene nel nostro intimo il fervore religioso, l’attenzione allo Spirito Santo. Il silenzio alleva la vita dello Spirito Santo in noi”[[8]](#footnote-8).

*Oggi siamo defraudati del silenzio*

Diceva David M. Turoldo: “Il nostro è un tempo defraudato di molte cose. Ad esempio, è un tempo senza silenzio, e quindi senza scampo. Tutti abbiamo paura di fare silenzio. Anche la Chiesa ha perduto la dimensione del silenzio. A fare un solo minuto di silenzio si rischiano le vertigini, e di franare in un abisso di paure. Paura soprattutto di scoprire il vuoto interiore. Perciò si grida e si urla sempre di più”.[[9]](#footnote-9)

*Oggi è difficile entrare nel silenzio*

“Ai nostri giorni – scrive Enzo Bianchi, - siamo invasi dalle parole, dal rumore, dalle chiacchiere, al punto che l’inquinamento sonoro può ormai essere annoverato tra i problemi ecologici. Nella società cacofonica in cui viviamo, inoltre, la parola è diventata quasi uno strumento obbligato per l’affermazione e la celebrazione di se stessi, anche a costo di assumere forme quanto mai aggressive e capaci di ferire: «parole come armi», è stato giustamente detto… Si comprende dunque perché molti avvertano il *bisogno del silenzio*, vorrebbero cioè imparare a tacere per riscoprire la bellezza del silenzio e, insieme, la bellezza di forme di comunicazione non verbali. Tacere equivale a digiunare verbalmente e il silenzio è paragonabile al digiuno fisico, entrambi salutari quando lo esigono il corpo e la psiche, cioè l’intera persona umana”[[10]](#footnote-10).

*Abbiamo bisogno di silenzio se vogliamo pregare*, perché “il silenzio - scriveva Isacco di Nineve, - unifica il tuo cuore, unendolo a Dio”[[11]](#footnote-11). “Il frutto del silenzio è la preghiera”, insegnava Madre Teresa

*Oggi è particolarmente difficile per un ragazzo entrare nel silenzio proprio per la cultura in cui si trova inserito*

Per entrare nel silenzio è necessario aiutare i ragazzi a ritrovare “la strada di casa”, cioè non abbiano paura di rientrare in se stessi. Vivono troppo fuori, non solo fisicamente; come tutti noi anche i ragazzi sono immersi nel rumore, si alimentano del rumore.[[12]](#footnote-12) La psicologia ci avverte che il silenzio aiuta a connetterci con il nostro “io” più profondo, a prestare maggiore attenzione ai dettagli, a sviluppare la gratitudine, motiva ad abbracciare la semplicità, consente di sapere cosa vogliamo veramente, aiuta a rilassarci, ci dà una lezione di coraggio.[[13]](#footnote-13) Nel silenzio i ragazzo ritrova se stesso, la gioia dell’incontro con Dio.[[14]](#footnote-14)

*In concreto: come aiutare il ragazzo ad entrare nel silenzio?*

Presento solo alcuni suggerimenti.

* Il più difficile, anche per gli adulti, è il *digiuno* dalla molteplicità degli strumenti di comunicazione sociale (televisione, telefonini, internet….). Come per il cibo anche qui vale la legge della sobrietà.
* Per iniziare ci deve essere uno stacco da ciò che si faceva precedentemente, stacco che non deve essere solo fisico, ma soprattutto psichico (non pensare a ..; concentrarsi)
* *Fermarsi:* non si può pregare mentre si è in movimento, si fa qualcosa, prepara la tavola…
* Non mettersi a pregare se prima non si è fatto silenzio, sia in casa che nell’incontro catechistico; non ci si mette a pregare prima dei pasti con la televisione accesa, oppure mentre nelle aule vicine o nel corridoio c’è baccano.
* Non addormentarsi con la televisione accesa…
* L’esemplificazione potrebbe continuare…

*Fermandomi brevemente alla preghiera nell’incontro catechistico* dico una cosa: è bene iniziare con una preghiera, ma solo dopo che si è creato il silenzio. Non è facile, soprattutto quando si ha un gruppo numeroso, oppure ragazzi che non stanno mai fermi[[15]](#footnote-15). Per questa preghiera si può utilizzare una formula nota (padre nostro, gloria…); meglio se è una “Preghiera di apertura”, ad esempio: “Gesù, eccoci davanti a te; vogliamo ascoltarti”; “Vieni, Spirito Santo; aiutaci a capire quello che Gesù ci ha detto nel vangelo”; “O Maria, insegna anche a noi quello che dicevi a Gesù quando pregavi nella casa di Nazaret”…

Altri suggerimenti in seguito.

* 1. **Scoprire, aprirsi, accogliere la presenza di Dio**

Il silenzio apre la porta alla scoperta della presenza del Signore. Una volta, quando si iniziava la meditazione chi guidava diceva: “Mettiamoci alla presenza di Dio”. In realtà non è che noi dobbiamo metterci alla sua presenza; lui c’è già, ci precede e ci aspetta; noi dobbiamo solo renderci consapevoli di questa realtà.

*In concreto:* Fatto silenzio ci si volge verso un’immagine (Crocifisso, icona, …); si accende una candela. Questa accensione della candela sta ad indicare lo svelarsi di questa presenza viva

Lo specifico della preghiera cristiana non sta nelle formule o nei gesti che usa, nei sentimenti che esprime, ma sta piuttosto in questo: è Dio che, liberamente, vuole incontrare l'uomo per salvarlo. La preghiera non dipende dall'impegno dell'uomo, ma dall'iniziativa gratuita di Dio.

E soprattutto un dono di Dio.

Pregare significa attendere il Dio che viene. La sua venuta e la sua presenza non sono il risultato della nostra attesa, ma decisione del suo amore. L'impegno primo di chi vuol pregare è quello di disporsi ad attendere la visita del Signore. «Finché l'uomo rumina pensieri o ripete parole, non sente la sua impotenza a squarciare e sondare il mistero di Dio. Ma appena accetta di rimanere davanti a Dio in un silenzio che è appello di fede tutto cambia. Egli non può allora che supplicare Dio di posare su dí lui íl suo sguardo e rispondere alla sua chiamata... In ogni preghiera dunque è necessario che cerchiamo di comprendere supplicando Dio di illuminarci»

* 1. **Ascoltare: iniziazione all’ascolto[[16]](#footnote-16)**

Dal momento che la Parola viene a noi nella carne, **Dio ci parla**

* in Gesù di Nazaret (nel Vangelo),
* - in ciascun uomo,
* nelle vicende della vita,
* nel creato.

*Accogliere la parola*

Solo chi ascolta la Parola e la mette in pratica fonda la sua vita sulla roccia[[17]](#footnote-17).

 “Quando non c’è la parola di Dio il posto viene preso da un’altra parola: la parola propria, la parola del proprio egoismo, la parola delle proprie voglie. E anche la parola del mondo”[[18]](#footnote-18).

Nel suo prologo al Vangelo Giovanni ci dice che a quanti hanno accolto il Verbo (la Parola) “ha dato potere di diventare figli di Dio: a quelli che credono nel suo nome, i quali, non da sangue né da volere di carne né da volere di uomo, ma da Dio sono stati generati” (Gv 1.12-23).

*Ascoltare la coscienza*

“Dobbiamo imparare ad ascoltare di più la nostra coscienza. Ma attenzione! Questo non significa seguire il proprio io, fare quello che mi interessa, che mi conviene, che mi piace... Non è questo! La coscienza è lo spazio interiore dell’ascolto della verità, del bene, dell’ascolto di Dio; è il luogo interiore della mia relazione con Lui, che parla al mio cuore e mi aiuta a discernere, a comprendere la strada che devo percorrere, e una volta presa la decisione, ad andare avanti, a rimanere fedele.”[[19]](#footnote-19)

*In concreto*

Limitiamo la nostra attenzione sull’ascolto di Gesù nel vangelo, in famiglia o in un incontro catechistico.

Quando tutti hanno preso posizione (seduti o in piedi), si è creato il silenzio e accesa la candela davanti al Libro, uno dei presenti incaricato per questo, debitamente preparato, prende la Bibbia o Vangelo dal posto dove è messo aperto; davanti agli altri, legge lentamente. Tutti ascoltano; conclude dicendo: Parola del Signore.

Tutto questo piccolo rito deve essere fatto bene. Dalla catechesi precedente i ragazzi sanno che in quel momento è il Signore che parla a ciascuno di noi. A questo punto si cercherà insieme che cosa ci ha detto il Signore e che cosa dobbiamo fare per mettere in pratica questa parola.

* 1. **Rispondere al Signore, pregare**

A Dio che ci parla noi rispondiamo. Vedremo nel terzo e quarto punto *le**varie espressioni* che può assumere la risposta, nel dialogo con Dio

* 1. **Custodire, mettere in pratica, vivere la Parola[[20]](#footnote-20)**

“La Parola va accolta nella memoria e nel cuore ed esercitata con le mani”[[21]](#footnote-21).

La Parola va custodita. “Custodire la Parola di Dio vuol dire che il nostro cuore si apre, si è aperto a quella Parola come la Terra si apre per ricevere i semi [...]; significa sempre meditare cosa dica a noi questa Parola con quello che succede nella vita. [...] Maria lo faceva [...] meditava e faceva la comparazione. [...]

Con le cose che accadono nella vita, io mi faccio la domanda: cosa mi dice il Signore con la sua Parola, in questo momento? Questo si chiama custodire la Parola di Dio, perché la Parola di Dio è proprio il messaggio che il Signore ci dà in ogni momento. Custodirla con questo: custodirla con la nostra memoria”.

*Un ascoltare che porta all’essere, al fare, al praticare*

“La consegna per i discepoli e per noi è questa: “Ascoltatelo!”. Ascoltate Gesù. È Lui il Salvatore: seguitelo. Ascoltare Cristo, infatti, comporta *assumere la logica del suo mistero pasquale*, mettersi in cammino con Lui per fare della propria esistenza un dono di amore agli altri, in docile obbedienza alla volontà di Dio, con un atteggiamento di distacco dalle cose mondane e di interiore libertà. Occorre, in altre parole, essere pronti a “perdere la propria vita” (cf. *Mc* 8,35), donandola affinché tutti gli uomini siano salvati: così ci incontreremo nella felicità eterna. Il cammino di Gesù sempre ci porta alla felicità, non dimenticatelo! Il cammino di Gesù ci porta sempre alla felicità. Ci sarà in mezzo sempre una croce, delle prove ma alla fine sempre ci porta alla felicità. Gesù non ci inganna, ci ha promesso la felicità e ce la darà se andiamo sulle sue strade”.[[22]](#footnote-22)

1. **espressioni della preghiera corporale**

**3.1 Pregare con il corpo** – i sensi, i movimenti (gesti)

Quando si ama, si manifesta l’amore con parole, gesti, sorrisi… Lo stesso avviene nella preghiera.

Ogni atteggiamento del corpo corrisponde ad un atteggiamento spirituale e consente ad esso di manifestarsi: i gesti rappresentano ciò che è nascosto ed esprimono i moti del cuore. Ad esempio, il gesto di chinarsi corrisponde all’umiltà; quello di inginocchiarsi, la fiducia.[[23]](#footnote-23)

*In concreto*

* Fin da bambini si impara a pregare con il corpo, con i gesti.
* È bene insegnare a far bene i vari gesti, ad esempio la genuflessione, il segno di croce, stendere la mano per la comunione…: il gesto è espressione di ciò che si vuol dire
* a volte si può accompagnare il gesto con una breve formula

*La preghiera vocale e gestuale*

* *Un’esigenza del nostro essere corpo, espressione di tutta la nostra persona*

“Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde a un’esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggior forza possibile” **(***CCC* 2702)

* *Deve essere in accordo con la mente, il cuore*
* *Le formule di preghiera*
* *L’importanza della gestualità*

**3.2 Pregare in un luogo**

Per pregare c’è bisogno di un luogo.

* Il Signore ci ha insegnato: “Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini…Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto, e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.”
* Gesù stesso cercava il posto adatto pregare
* Il luogo partecipa alla preghiera: pensiamo al cantico del libro di Daniele che utilizziamo alla domenica

*In concreto[[24]](#footnote-24)*

Sia in casa, che nell’incontro catechistico, è necessario preparare *l’angolo della preghiera*: immagine, bibbia candela, fiore…

**3.3 Pregare nel tempo, negli avvenimenti**

Sia la tradizione biblica che quella poi della chiesa ci testimonia che ci sono dei tempi, dei ritmi di preghiera. Si parla di liturgia delle ore.

I più comuni sono la preghiera del mattino, della sera, prima e dopo i pasti …

*In concreto*

* I ritmi regolari di preghiera sono molti importanti: sono come l’asse portante della preghiera.
* Una volta chi andava a confessarsi diceva sempre se aveva detto “le preghiere”
* era uno
* Il ragazzo deve essere guidato a pregare lungo la giornata: benedizione, lode, intgercessione…

**3.4 pregare insieme – da soli**

*Preghiera insieme: preghiera al plurale*

Gesù per primo ci ha insegnato a pregare al plurale.

Gesù ha esaudito tante preghiere fatte “al singolare”, ma quando Lui insegna a pregare, ci dice di pregare “al plurale”: Padre nostro.

Ciò significa, forse, che Gesù accetta questo nostro bisogno di gridare a Lui nelle nostre personali necessità, ma ci avverte che è preferibile andare sempre a Dio con i fratelli.

Gesù, nel momento cruciale della sua vita, ha voluto i fratelli a pregare con lui: al Getsemani sceglie Pietro, Giacomo e Giovanni “perché stessero con ui a pregare”.

*Preghiera da soli*

È il momento in cui noi entriamo in noi stessi,

* per incontrarci a tu per tu con Gesù, scoprire il suo amore e la sua volontà
* non per isolarci ma per aprici all’incontro con gli altri
* non per chiuderci, ma per ritrovare quelle energie e doni da poter donare agli altri.

*In concreto*

Ci sono molte occasioni la preghiera individuale: preghiera del mattino e della sera, in alcune occasioni, nelle “visite” al SS. Sacramento, passando davanti alla chiesa, ad un capitello…..

1. **Espressioni della preghiera nel dialogo con Dio**

La preghiera biblica (vedi salmi) nasce dalla fede e, in particolare,

* dalla consapevolezza (conoscere) che Dio è vivo, presente, ascolta, agisce, dona
* dal ricordo di quanto egli ha fatto per noi,
* dal vedere le sue opere (creazione)

Da qui derivano le varie espressioni della preghiera:

* l’adorare
* Benedire, Lodare –
* Ringraziare
* Domandare Intercedere Impetrare (domandare perdono)

*In concreto:* aiutare i ragazzi a rendersi conto

* della vicinanza-presenza di Dio,
* di quanto egli ha fatto e fa per me, per noi.

Tutta la catechesi è una iniziazione alla preghiera.

**4.1 Conoscere e riconoscere Gesù** *[[25]](#footnote-25)*

“Prima di tutto riconoscere Gesù, conoscere e riconoscerlo. Al suo tempo, l’apostolo Giovanni, all’inizio del suo Vangelo, dice che tanti non lo hanno riconosciuto: i dottori della legge, i sommi sacerdoti, gli scribi, i sadducei, alcuni farisei. Di più, lo hanno perseguitato, lo hanno ucciso. Dunque, il primo atteggiamento è conoscere e riconoscere Gesù; cercare com’era Gesù: a me interessa questo?. Si tratta di una domanda che tutti noi dobbiamo farci: a me interessa conoscere Gesù o forse interessa più la telenovela o le chiacchiere o le ambizioni o conoscere la vita degli altri?.

*… leggendo il Vangelo (vangelo in tasca)*

“Insomma, si deve conoscere Gesù per poterlo riconoscere. E per conoscere Gesù c’è la preghiera, lo Spirito Santo, sì; ma un buon sistema è prendere il Vangelo tutti i giorni. Quanti di voi prendono il Vangelo ogni giorno e leggono un passo? E dirvi alzate le mani: ma non lo farò, state tranquilli!. È importante portare sempre con sé una copia del Vangelo, magari quello tascabile, che è piccolino, per portarlo in tasca, nella borsa, sempre con me. Si racconta che santa Cecilia aveva il Vangelo vicino al cuore: vicino, vicino!. E così, tenendolo sempre a portata di mano, si può leggere tutti i giorni un passo del Vangelo: è l’unico modo di conoscere Gesù, di sapere cosa ha fatto, cosa ha detto.

È fondamentale leggere la storia di Gesù: sì, il Vangelo è la storia di Gesù, la vita di Gesù, è Gesù stesso, è lo Spirito Santo che ci fa vedere Gesù lì. Per favore, fate questo: tutti i giorni un passo del Vangelo, piccolino, tre minuti, quattro, cinque. Proprio leggendo il Vangelo si capisce; e questo lavora dentro: è lo Spirito Santo a fare il lavoro dopo. Questo è il seme. Chi fa germogliare e crescere il seme è lo Spirito Santo”

*In concreto*

**4.2 Saper ricordare, fare memoria (la preghiera “memoriosa”)**

*Una preghiera memoriosa [[26]](#footnote-26)*

“La preghiera è per me sempre una preghiera “memoriosa”, piena di memoria, di ricordi, anche memoria della mia storia o di quello che il Signore ha fatto nella sua Chiesa o in una parrocchia particolare. Per me è la memoria di cui sant’Ignazio parla nella Prima Settimana degli *Esercizi* nell’incontro misericordioso con Cristo Crocifisso. E mi chiedo: “Che cosa ho fatto per Cristo? Che cosa faccio per Cristo? Che cosa devo fare per Cristo?”. È la memoria di cui Ignazio parla anche nella *Contemplatio ad amorem*, quando chiede di richiamare alla memoria i benefici ricevuti. Ma soprattutto io so anche che il Signore ha memoria di me. Io posso dimenticarmi di Lui, ma io so che Lui mai, mai si dimentica di me. La memoria fonda radicalmente il cuore di un gesuita: è la memoria della grazia, la memoria di cui si parla nel *Deuteronomio*, la memoria delle opere di Dio che sono alla base dell’alleanza tra Dio e il suo popolo. È questa memoria che mi fa figlio e che mi fa essere anche padre”.

*In concreto*

**4.3 Adorare***[[27]](#footnote-27)*

*Dal conoscere Gesù ad adorarlo*

“Se il primo compito è quello di riconoscere Gesù, conoscere Gesù, il secondo compito: adorare Gesù, è Dio!. Bisogna adorare. Nel salmo abbiamo pregato: “Adoriamo il Signore insieme ai suoi angeli” (salmo 96). E se gli angeli lo adorano davvero, è bene chiedersi se lo adoriamo anche noi. Il più delle volte noi preghiamo Gesù per chiedergli qualcosa o ringraziarlo per qualcosa. E tutto questo sta bene, ma la vera domanda è se noi adoriamo Gesù.

*Due modi di adorare*

“Pensiamo a due modi di adorare Gesù. C’è la preghiera di adorazione in silenzio: “Tu sei Dio, tu sei il Figlio di Dio, io ti adoro”. Questo è “adorare Gesù”. Ma poi dobbiamo anche togliere dal nostro cuore le altre cose che “adoriamo”, che ci interessano di più. Ci deve essere solo Dio, le altre cose servono se sono in direzione di Dio, servono se io sono capace di adorare solo Dio. Perciò dobbiamo adorare Dio, adorare Gesù, conoscere Gesù col Vangelo, adorare Gesù».

C’è una piccola preghiera che noi preghiamo, il Gloria: “Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo”, ma tante volte la diciamo meccanicamente come pappagalli. Invece questa preghiera è adorazione, gloria: io adoro il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo. Ecco, allora, il suggerimento: adorare, con piccole preghiere, col silenzio davanti alla grandezza di Dio; adorare Gesù e dire: Tu sei l’unico, tu sei il principio e la fine e con te voglio rimanere tutta la vita, tutta l’eternità. Tu sei l’unico. E così anche cacciare via le cose che m’impediscono di adorare Gesù”.

*È necessario insegnare ad adorare***[[28]](#footnote-28)**

Oggi più che mai si rende necessario insegnare ai nostri catechizzandi ad adorare, affinché la nostra catechesi sia autentica iniziazione e non mero indottrinamento.

Oggi più che mai si rende necessario adorare per non confonderci con parole che a volte oscurano il mistero, e invece regalarci il silenzio ammirato che tace davanti alla Parola fatta presenza e vicinanza.

*Oggi più che mai si rende necessario adorare!*

Infatti adorare è prostrarsi, è riconoscere con umiltà la grandezza infinita di Dio. Soltanto la vera umiltà può riconoscere la vera grandezza, e inoltre smaschera il meschino che si atteggia a grande. Forse una delle maggiori perversioni del nostro tempo è l’invito ad adorare l’umano mettendo da parte il divino. «Il Signore, Dio tuo, adorerai» è la grande sfida contro tante offerte di niente e di vuoto. La grande sfida del presente è non adorare gli idoli contemporanei - con i loro canti da sirene —; non adorare ciò che non è adorabile è il grande segno dei tempi presenti. Gli idoli che provocano la morte non meritano alcuna adorazione; soltanto il Dio della vita merita di essere adorato e glorifi­cato (cfr. DP 491).

Adorare significa guardare con fiducia Colui che appare affidabile perché è datore di vita, strumento di pace, generatore di incontro e so­lidarietà.

Adorare significa restare in piedi davanti a tutto ciò che non è adora­bile, perché l’adorazione ci rende liberi e ci rende persone piene di vita.

Adorare non vuol dire svuotarsi, bensì riempirsi, riconoscere l’amore ed entrare in comunione con esso. Nessuno adora chi non ama, nessuno adora chi non gli sta a cuore. Siamo amati! Ci vuole bene! «Dio è amore». E questa certezza che ci induce ad adorare con tutto il cuore Colui che per primo «ha amato noi» (1Gv 4,10).

Adorare significa scoprire la sua tenerezza, trovare consolazione e conforto nella sua presenza, fare esperienza di ciò che dice il Salmo 23: «Anche se vado per una valle oscura, non temo alcun male, perché tu sei con me. [...] Bontà e fedeltà mi saranno compagne tutti i giorni della mia vita».

Adorare significa essere testimoni gioiosi della sua vittoria, non la­sciarci vincere dalla grande tribolazione e gustare in anticipo la festa dell’incontro con l’Agnello, l’unico degno di adorazione, che asciugherà tutte le nostre lacrime e nel quale celebriamo il trionfo della vita e dell’a­more sulla morte e sull’abbandono (cfr. Ap 21,22).

Adorare significa andare verso l’unità, scoprirci figli di uno stesso Padre, membri di un’unica famiglia, come l’ha scoperto san Francesco: cantare le sue lodi insieme a tutto il creato e a tutti gli uomini. Significa ristabilire i legami che abbiamo reciso con la nostra terra, con i nostri fratelli; significa riconoscerlo come Signore di tutte le cose, Padre buono del mondo intero.

Adorare significa dire «Dio» e dire «vita». Incontrare faccia a faccia nella nostra vita quotidiana il Dio della vita, adorarlo con la vita e con la testimonianza. Significa sapere che abbiamo un Dio fedele, che è rima­sto con noi e confida in noi.

Adorare è dire «Amen»!

*In concreto*

**4.4 Benedire, Lodare [[29]](#footnote-29)**

“Consapevole di essere stato scelto personalmente prima ancora della creazione del mondo, ogni uomo deve riscoprire l’importanza della preghiera di lode a Dio. Gratuita e gioiosa. Il celebre inno di benedizione paolino della Lettera agli Efesini (1,1-10) è un’autentica esplosione di lode: sembra che Paolo - ha commentato - entri in una gioia, in una grande gioia”.

*Dalla memoria alla lode*

La spinta verso questo tipo di preghiera può giungerci più pressante se *facciamo memoria delle cose che il Signore ha fatto nella nostra vita*, così come san Paolo, che nel suo inno ricorda: In lui - in Cristo - ci ha scelti prima della creazione del mondo”. Ecco la sorgente della nostra preghiera: “Benedetto sei Signore, perché tu mi hai scelto!”. L’uomo deve cioè sentire la gioia di una vicinanza paternale e tenera.

La stessa cosa è accaduta al popolo di Israele quando è stato liberato da Babilonia: “Quando il Signore ristabilì la sorte di Sion, ci sembrava di sognare. Non potevamo crederlo! Allora la nostra bocca si riempì di sorriso, la nostra lingua di gioia” (Sal 126. Pensiamo a una bocca piena di sorriso: questa è la preghiera di lode, è l’espressione immediata di una gioia immensa, dell’essere felici davanti al Signore. È una disposizione del cuore da non dimenticare. Facciamo uno sforzo per ritrovarla; accogliamo l’invito del salmo 97: “Cantate inni al Signore con la cetra; con la cetra e al suono di strumenti a corde; con le trombe e al suono del corno; acclamate davanti al re il Signore”

*È molto importante fare memoria, ricordare quanto ha fatto il Signore* per ciascuno di noi, con quanta tenerezza mi ha accompagnato, come si è abbassato, si è inchinato, allo stesso modo del papà che si inchina col bambino per farlo camminare. E lo ha fatto «con ognuno di noi.

“Tutto è festa, tutto è gioia” se ognuno - come attesta lo stesso san Paolo rivolgendosi agli Efesini - può dire: “il Signore mi ha scelto prima della creazione del mondo”. È questo il punto di partenza. Anche se non si può capire e non si può immaginare: che il Signore mi abbia conosciuto prima della creazione del mondo, che il mio nome era nel cuore del Signore. Ma questa è la verità, questa è la rivelazione». E se noi non crediamo questo, non siamo cristiani. Forse saremo impregnati di una religiosità teista, ma non cristiani, perché caratteristica del cristiano è proprio di essere “uno scelto”.

Il pensiero di abitare da sempre nel cuore di Dio ci riempie di gioia e ci dà sicurezza. La sicurezza confermata dalle parole del Signore al profeta Isaia, che si domandava se questa predilezione potesse mai venire meno: “Può una mamma dimenticarsi del suo bambino? E se anche una mamma lo facesse, io non posso dimenticarmi di te!”. Dio tiene ognuno di noi nelle sue “viscere”, così come il bambino è dentro la sua mamma.

Questa verità è talmente grande e bella che può venire la tentazione di non pensarci, di evitarla per quanto ci sovrasta. In effetti, non si può capire solo con la testa e neppure solo col cuore. Per farla nostra e viverla, dobbiamo entrare nel mistero di Gesù Cristo, lui che ha riversato il suo sangue in abbondanza su di noi, con ogni sapienza e intelligenza, facendoci conoscere il mistero della sua volontà.

*Saper fare memoria per entrare nel mistero*

Da ciò deriva *il terzo* atteggiamento fondamentale del cristiano, dopo quelli della preghiera di lode e del *saper fare memoria***.** Il cristiano è chiamato a entrare nel mistero. Soprattutto quando celebriamo l’Eucaristia, perché non si può capire totalmente che il Signore è vivo, è con noi, qui, nella sua gloria, nella sua pienezza e dona un’altra volta la sua vita per noi. È un atteggiamento che dobbiamo imparare ogni giorno, in uno sforzo quotidiano, perché il mistero non si può controllare: è il mistero! Bisogna entrarci.

*La lode nasce dalla consapevolezza di un dono ricevuto[[30]](#footnote-30)*

Possiamo cominciare ad addentrarci nel tema della lode leggendo i cantici di Isaia (42,10-17; 45,20-25). In ogni lode è presente la consapevolezza di un dono ricevuto. Nei Salmi di lode non si chiede nulla, ma si esprime col canto la gioia dell’abbandono in Dio, il rendimento di grazie dell’esistenza di un Padre, di un Dio creatore che ha generato buone tutte le cose (Sal 8; 104). Dio veglia sui suoi fedeli (Sal 77); manifesta costantemente il suo amore per gli uomini (Sal 103). Lodare significa anche predisporsi a imitare la gratuità del Signore. Attraverso di Lui la nostra carne, nella lode, si solleva, si eleva, raggiunge la contemplazione, dimentica l’aspetto utilitaristico... canta semplicemente. Così Paolo incomincia la maggior parte delle sue lettere, con una profonda lode: è il fondamento su cui costruisce tutto ciò che scrive.

*La lode più grance: offrire[[31]](#footnote-31)*

La lode più grande che possiamo rivolgere al Padre è l’offerta della passione del suo Figlio. La nostra carne, peccatrice ed esiliata, offre le piaghe della carne del Verbo. Per questo motivo la lode assume la forma di una benedizione: eulogia significa «benedizione», mentre eucaristia vuol dire «rendere grazie» (Mc 6, 41; 14, 23). La benedizione esprime la riconoscenza, la gratitudine. Nasce dall’avvertimento di un dono ricevuto da Dio e si conclude con il riconoscimento della fraternità di tutti i credenti. Pronunciare parole di benedizione vuol dire rinunciare a considerarsi proprietari dei beni che ci circondano. Il vero proprietario è Dio: «Ti rendo lode, Padre» (Mt 11, 25-26; Lc 10, 21). Gesù era scacciato dai sapienti che si ritenevano proprietari del mondo, ma gli umili gli andavano incontro. Egli stesso attribuisce al Padre il potere, lodandolo (per esempio quando risuscita Lazzaro, Gv 11, 41). La preghiera di lode nasce solamente da coloro che sanno vedere, nella propria storia, la presenza di Dio che compie meraviglie.

In concreto:

**4.5 Ringraziare**

*“La minaccia dell’assuefazione[[32]](#footnote-32)*

Uno dei pericoli maggiori che ci minacciano è l’ “assuefazione” comoda. Ci abituiamo tanto alla vita e a tutto ciò che troviamo in essa al punto che niente ormai ci meraviglia, né il bene che ci porta a ringraziare, né il male per rattristarci veramente. […] L’assuefazione comoda ci narcotizza il cuore. Non c’è capacità per questo stupore che ci rinnova nella speranza. Non c’è spazio per il riconoscimento del male, né potere per lottare contro di esso. […]

*La conversione nasce dall’azione di ringraziamento*

La conversione nasce dall’azione di ringraziamento per tutto ciò che Dio ci ha regalato, per tutto ciò che compie e continuerà a realizzare nel mondo, nella storia e nella nostra vita personale.

Azione di ringraziamento, come quella di Maria, che malgrado le pene che ha dovuto soffrire non si è fermata a uno sguardo disfattista, ma ha saputo cantare le grandezze del Signore. L’azione di ringraziamento e la conversione camminano insieme. «Convertitevi perché il Regno di Dio è vicino» (Mc 1,15), predicava Gesù all’inizio della sua vita pubblica. Soltanto la bellezza e la gratuità del Regno fanno innamorare il cuore e lo sollecitano davvero al cambiamento. Azione di ringraziamento e conversione come quella di tutti coloro che hanno ricevuto gratuitamente dalle mani di Gesù la salvezza, il perdono e la vita”.

*In concreto*

**4.6 Domandare, intercedere, impetrare (domandare perdono)[[33]](#footnote-33)**

*Responsabili degli altri*

“Immagino che il povero Abramo dovette spaventarsi molto quando Dio gli disse che avrebbe distrutto Sodoma. Pensò ai suoi parenti che erano laggiù, certamente, però andò oltre: sarebbe stato possibile salvare quella povera gente? E inizia a negoziare. Nonostante il sacro timore religioso che provava stando dinanzi a Dio, in Abramo prevalse il senso di responsabilità. Si sentì responsabile. Non è tranquillo con una sola richiesta, sente di dover intercedere per salvare la situazione, percepisce di dover lottare con Dio, di iniziare un lungo e difficile braccio di ferro. Non gli premono solo i parenti, ma tutte quelle persone e si prodiga a far intercedere per loro. Si fa coinvolgere in quel confronto con Dio. Avrebbe potuto starsene tranquillo con la sua coscienza, dopo il primo tentativo, soddisfatto della promessa del figlio che si compiva (cfr. Gen 18,10), ma va avanti. Forse, incoscientemente, sentiva quel popolo peccatore come fosse figlio suo, non so, ma decide di mettersi in gioco per loro. La sua intercessione è coraggiosa, anche a rischio di irritare il Signore. È il coraggio della vera intercessione.

*Chiedere con coraggio* (parresia)

 Più volte ho parlato di parresia, del coraggio e della passione nella nostra azione apostolica. Lo stesso atteggiamento deve essere nella preghiera: bisogna pregare con parresia. Non essere tranquilli dopo aver chiesto una sola volta. L’intercessione cristiana ha bisogno di tutta la nostra insisten­za fino al limite. Così pregava Davide quando chiese per il figlio moribondo (cfr. 2Sam 12,15-18), così pregò Mosè per il popolo ribelle (cfr. Es 32,11-14; Nm 4,1019; Dt 9,18- 20), lasciando da parte le loro comodità e il vantaggio personale e la possibilità di diventare il leader di una grande nazione (cfr. Es 32,10). Non cambiò di «partito», non negoziò la sua gente, ma combattè fino alla fine. La nostra consapevolezza di essere stati scelti dal Signore per la consacrazione o il ministero ci deve allontanare da ogni in­differenza, di qualsiasi comodità o interesse personale nella lotta a favore di questa gente da cui ci hanno preso e ai quali siamo stati mandati a servire. Come Abramo, dobbiamo trattare con Dio la sua salvezza con vero coraggio, e questo stanca come si stancavano le braccia di Mosè quando pre­gava in mezzo alla battaglia (cfr. Es 17,11- 13). L’intercessione non è per i deboli. Noi non preghiamo per «realizzare» e per met­tere in pace la nostra coscienza o per godere di un’armonia interiore puramente estetica. Quando preghiamo, combattiamo per il nostro popolo. Così prego io? O mi stanco, mi annoio e cerco di non entrare per sottrarmi a questa lotta e mi preoccupo della mia tranquillità? Sono come Abramo nel coraggio dell’intercessione o finisco per essere meschino come Giona quando si lamentò della perdita del ricino che gli faceva da tetto e non di quegli uomini e donne «che non sanno distinguere fra la mano destra e la sinistra» (G« 4,11), vittime di ima cultura pagana?

 Nel Vangelo Gesù è chiaro: «Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto» (Mt 7,7) e, affinché capiamo bene, ci fa l’esempio di un uomo che insi­stentemente bussa a mezzanotte alla porta del vicino per avere tre pani, incurante di passare per maleducato: solo gli interessava di ottenere la cena per il suo ospite. E se si tratta di inopportunità, guardiamo a quella donna cananea (Mt 15,21-28) che rischia che i discepoli la prendano (v. 23) e di essere chiamata «cagnolina» (v. 27), pur di ottenere ciò che vuole: la guarigione della figlia. Quella donna sì che sapeva combattere coraggiosamente nella preghiera.

*La preghiera delle cinque dita*

1.Il pollice è il dito che sta più vicino a te. Quindi, comincia a pregare per coloro che ti sono accanto. . Essi sono i più facili da ricordare. Pregare per coloro che amiamo è “un dolce compito.”

2.Il dito successivo è l’indice: Pregate per coloro che insegnano, istruire e guarire. Hanno bisogno di sostegno e di saggezza per guidare gli altri nella giusta direzione. Teneteli presenti nelle vostre preghiere.

3.Il dito successivo è il più alto. Il dito medio ci ricorda i nostri leader, i governanti, e a tutti quelli che hanno l’autorità. Essi hanno bisogno di una guida divina.

4.Il dito successivo è quello dell’anello. Sorprendentemente, il dito anulare è quello più debole. Egli ci ricorda di pregare per i deboli, i malati o gli afflitti da problemi. Essi hanno bisogno delle vostre preghiere.

5.E infine abbiamo il nostro dito mignolo, il più piccolo di tutti. Il mignolo dovrebbe ricordare di pregare per te stesso. Dopo aver finito di pregare per i primi quattro gruppi, le tue proprie esigenze appariranno nella giusta prospettiva e sarai pronto a pregare per te stesso in modo più efficace.

*In concreto*

**Conclusione**

**Viaggio senza fine**

La preghiera è l'appuntamento con Dio

un appuntamento che si ripete

ma identico al precedente

lungo tutta la vita di un uomo

in un alternarsi di luci e di ombre

in un crescendo di intensità

e di gioia

in una ricerca

mai completamente soddisfatta

di lui

come in un viaggio senza fine.

 E. Olivero, *Preghiere metropolitane*

1. Francesco, *Intervista* con alcuni giovani del Belgio, 31 marzo 2014. [↑](#footnote-ref-1)
2. *Testimoni di una saggezza nuova ed eterna*, in J. M. Bergoglio, *Testimonianza*, (= Le parole di papa Francesco,7), Corriere della Sera, Milano 2014, 147-204. [↑](#footnote-ref-2)
3. *Essere portatori di speranza,* in J. M. Bergoglio, *Scelta*, (= Le parole di papa Francesco, 9), Corriere della Sera, Milano 2015, 51-94. [↑](#footnote-ref-3)
4. *Videomessaggio* per i 35 anni del Centro Astalli, 21 aprile 2016. [↑](#footnote-ref-4)
5. La nostra carne nella preghiera, in J. M. Bergoglio – Papa Francesco, Aprite la mente al vostro cuore, BUR Rizzoli, Milano 2014, 83-186. [↑](#footnote-ref-5)
6. *La nostra carne nella preghiera,* in J. M. Bergoglio – Papa Francesco, *Aprite la mente al vostro cuore*, BUR Rizzoli***,*** Milano 2014 ,83-84. [↑](#footnote-ref-6)
7. G. Venturi, *I silenzi nell’Eucaristia*, in *Rivista di Pastorale liturgica* (d’ora in poi RPL) 2011, n. 6. [↑](#footnote-ref-7)
8. *Il silenzio,* in J. M. Bergoglio, *Natale*, (= Le parole di Papa Francesco, 1), Corriere della Sera, Rizzoli, Milano 2014, 67-84. [↑](#footnote-ref-8)
9. M. Baldini, *Il silenzio nei Padri del deserto*, La Locusta, Vicenza 1987. [↑](#footnote-ref-9)
10. E. Bianchi, *Il silenzio dell'uomo e il silenzio di Dio,* in *Consacrazione e Servizio*, n. 12 dicembre 2007. [↑](#footnote-ref-10)
11. Isacco di Ninive, *Prima collezione* 65. [↑](#footnote-ref-11)
12. <http://www.piccolestorie.net/2016/11/27/i-benefici-della-terapia-del-silenzio-per-risanare-corpo-mente-e-spirito-ecco-come-fare/>;

<https://misterouomo.wordpress.com/ricerca-di-dio-nelsilenzio/>

<http://www.salvezzaeterna.it/silenzio_e_incontro_di_dio.html>

<http://www.salvezzaeterna.it/silenzio_e_amore.html> [↑](#footnote-ref-12)
13. <http://www.angolopsicologia.com/2016/05/silenzio-cambiare-vita-crescita.html> [↑](#footnote-ref-13)
14. <https://www.diteloatutti.net/2016/02/02/gioia-dell-incontro-con-dio-nel-silenzio/> [↑](#footnote-ref-14)
15. *Trucchi e Tecniche per Calmare una Classe Rumorosa*, in:

<http://www.youreduaction.it/calmare-una-classe-rumorosa/> [↑](#footnote-ref-15)
16. Massimo Baldini, *Educare all’ascolto,* La Scuola, Brescia 1999; G. Venturi, *Educare alla preghiera.5: Un silenzio che si fa parola,* **in *Note di Pastorale Giovanile* 11-06-72; Francesco,** *Saper ascoltare e insegnare ad ascoltare*, in J. M. Bergoglio - Papa Francesco, *Ai Catechisti. Uscite, cercate, bussate!,* LEV, Città del Vaticano 2015, 59-66. [↑](#footnote-ref-16)
17. Mt 7,24-27: *La perseveranza nella vocazione*, in J. M. Bergoglio, *Natale*, (= Le parole di Papa Francesco, 1), Corriere della sera - Rizzoli, Milano 2014, 55-66. [↑](#footnote-ref-17)
18. *Meditazione,* 17 gennaio 2014. [↑](#footnote-ref-18)
19. *Angelus,* 30 giugno 2013. [↑](#footnote-ref-19)
20. Le parole sono semi da far germogliare, in Bene, in Papa Francesco J. M. Bergoglio, La misericordia è una carezza. Vivere il giubileo nella realtà di ogni giorno, a cura di Antonio Spadaro, Rizzoli, Milano 2015, 109-140. [↑](#footnote-ref-20)
21. *Veracità e conversione,* in J. M. Bergoglio – Francesco, *Il desiderio allarga il cuore. Esercizi spirituali con il Papa*, EMI, Bologna 2014, 51-66, [↑](#footnote-ref-21)
22. *Angelus,* 1 marzo 2015. [↑](#footnote-ref-22)
23. G. Venturi, *Il rapporto tra parola e gesto entro la ritualità* in: *Servizio della Parola* (1993) n.250, 57-65; *Un corpo per celebrare: 1. Alzarsi, stare in piedi,* in *RP* (1994) n.183, 65-74; *2. Stare seduti-sedersi,* in *RPL* 32 (1994) n.184, 78-86; *3. Stare in ginocchio, inginocchiarsi, genuflettere,* in *RPL 3*2 (1994) n.185, 57-65; *4. Prostrarsi,* in *Rivista di Pastorale liturgica* 32 (1994) n.186, 52-59; *5. Stare inchinati-inchinarsi,* in *Rivista di Pastorale Liturgica* 32 (1994) n.187, 63-67.

B. Ferrero, *Il linguaggio del corpo nella preghiera dei ragazzi,* in NPG 1978-07-06 Anche in

<http://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=11743:il-linguaggio-del-corpo-nella-preghiera-dei-ragazzi&catid=331:npg-annata-1978&Itemid=207>. [↑](#footnote-ref-23)
24. Per i bambini: A. Gravier, *Un Luogo per pregare,* Elledici 2009. [↑](#footnote-ref-24)
25. Francesco, *Meditazione*, 9 gennaio 2017 [↑](#footnote-ref-25)
26. Intervista a papa Francesco 19 agosto 2013. [↑](#footnote-ref-26)
27. Francesco, *Meditazione*, 9 gennaio 2017 [↑](#footnote-ref-27)
28. *Lettera ai catechisti*, Buenos Aires, agosto 2002 [↑](#footnote-ref-28)
29. *Meditazione*, 16 ottobre 2014 [↑](#footnote-ref-29)
30. J *Il mistero dell’avvicinamento a Dio,* in J. M. Bergoglio – Papa Francesco, *Aprite la mente al vostro cuore*, BUR, Rizzoli, Milano 2014, 222-229; Francesco*, Non fatevi rubare la speranza.* La preghiera, il peccato, la filosofia e la politica pensati alla luce della speranza, Oscar Mondadori –LEV, 25-231. [↑](#footnote-ref-30)
31. J *Il mistero dell’avvicinamento a Dio,* in J. M. Bergoglio – Papa Francesco, *Aprite la mente al vostro cuore*, BUR, Rizzoli, Milano 2014, 222-229; Francesco*, Non fatevi rubare la speranza.* La preghiera, il peccato, la filosofia e la politica pensati alla luce della speranza, Oscar Mondadori –LEV, 25-231. [↑](#footnote-ref-31)
32. Ricevere gratuitamente, dare gratuitamente, in J.M. Bergoglio. Perdono, (= Le parole di papa Francesco, 10), Corriere della sera, Milano 2015, pp. 82-88. [↑](#footnote-ref-32)
33. *Signore, insegnaci a pregare,* in J. M. Bergoglio – Papa Francesco, *Misericordia*, (= Le parole di papa Francesco,6), Corriere della sera, Milano 2014, pp. 5-18; J. M. Bergoglio – Papa Francesco, *Riflessioni di un pastore. Misericordia, Missione, testimonianza,* vita, LEV 2013,13-20. [↑](#footnote-ref-33)