

ALLEGATO 1

# PAROLE PER PREGARE

Per vivere al meglio  
il momento della preghiera  
con i giovani

## CON IL PASSO GIUSTO

Per alimentare  
la speranza

“Dai visto che c'è il don facciamo la preghiera”...

Forse non è tempo sprecato ricordarci che il tempo della preghiera durante il percorso del gruppo giovani non dovrebbe essere semplicemente “la tassa da pagare” al fatto di essere fisicamente in un ambiente parrocchiale, o qualcosa da “appicare” al resto dell'incontro che si è vissuto. Potrebbe invece avere il sapore della **“sintesi” fatta alla presenza di Dio, a Lui consegnata e da Lui nuovamente ricevuta** illuminata dalla Sua Parola e dalla Sua Presenza gustate nel momento della preghiera, **perché sia la vita a uscirne unificata nel dialogo con Lui**. Pregando allora si educerà alla preghiera e alla vita interiore.

Più che aumentare la ricchezza dei contenuti, pure necessari, **andrà curato soprattutto il “clima”** di quel momento, introducendo all'arte del silenzio, del “gustare” la Parola e le parole più che abbuffarsi, del consegnare i propri sentimenti e vissuti, del lasciarsi provocare a scelte di vita nuove.

Se è vero che la preghiera può brevemente introdurre o concludere ciascun incontro, potrebbe essere molto fruttuoso che ad ogni “unità tematica” corrisponda una **sosta vissuta con più calma** dedicandole un tempo disteso magari **in un luogo diverso** dalla “sala”: la cappellina o la Chiesa, o comunque caratterizzando con un segno, che accompagni magari l'intero percorso: un'icona, un crocifisso, un lume acceso.

Lungo il percorso annuale, la preghiera potrà servirsi di stili e linguaggi differenti, lasciando progressivamente spazio al silenzio e introducendo progressivamente alla familiarità con la presenza del Signore, magari anche riscoprendo il valore di pratiche ritenute “difficili” come l'adorazione eucaristica.

In questo senso **la preghiera proposta da papa Francesco in piazza S. Pietro durante la pandemia** è stata una grandissima provocazione che vale la pena non disperdere non solo per quanto riguarda i contenuti, ma anche per le **modalità liturgiche** con cui è stata proposta: **essenzialità degli elementi e dei segni, centralità della Parola e dell'Euca-**

**restia, prolungati spazi di silenzio;** il “vuoto” di quella piazza vuota ha parlato non meno delle urla festose dei raduni oceanici delle Gmg e ha scavato in profondità, certo per il particolare momento in cui si collocava, ma anche per la forza dei segni.

Ogni tempo della storia, ma anche le diverse sensibilità dei gruppi ecclesiali, ci consegnano modalità di incontro e stili di preghiera differenti; l'esperienza di quella sera potrebbe provocarci a ripensare al nostro “affannarci molto” nel preparare per i nostri giovani momenti segnati dal moltiplicarsi dei segni, dei gesti, delle musiche, dei testi, dei “video”. Forse potremmo proprio darci come obiettivo quello che pure la nostra preghiera coi giovani diventi **più “essenziale”** e li aiuti a riscoprirne la preziosità, e sappiamo che l'essenzialità per non essere sciattezza chiede un lavoro esigente di riflessione, scavo, “purificazione” anzitutto in chi prepara e “propone” la preghiera.

**Più che “il molto”** che spesso ingolfa e “stordisce”, **ci impegneremo allora a far gustare “il poco” che nutre, che illumina, che orienta dando gusto** e che può anche accrescere “la fame”, il desiderio di continuare personalmente la ricerca. Dentro questo orizzonte e per aiutare questo lavoro impegnativo speriamo che possano essere collocati e usati i suggerimenti e i materiali che vengono offerti.

Anche il fatto di mantenere lungo l'anno una **“struttura” abbastanza fissa** del momento e di ritornare su alcune “parole” tenute come filo rosso potrebbe educare i giovani ad assumere uno stile e ad avere un piccolo “repertorio” a cui attingere anche con la memoria, per vivere poi la preghiera personale.

Tra gli strumenti utili potrebbe essere interessante riscoprire il **“quaderno spirituale”**, un piccolo quadernetto (che potrebbe essere regalato a inizio percorso e avere un effetto “vintage” per i nostri giovani digitali) su cui annotare le proprie riflessioni durante la preghiera e che potremmo invitare a coltivare anche in altri momenti perché aiuti a **tenere traccia della vita che accade e riconoscere in essa la presenza e gli appelli del Signore.**

La preghiera potrebbe prevedere un piccolo spazio di condivisione di qualche “frammento” di questo dialogo personalissimo, e in questa direzione si potrebbe recuperare la logica degli sms: comporre un breve messaggio che racchiuda un versetto, una frase, un'invocazione, una risonanza da condividere inviandolo effettivamente sui cellulari oppure creando uno spazio di raccolta (i classici post it di veneranda memoria).

Di seguito si può trovare lo **schema di un momento “disteso” di preghiera.**

1

## CI SINTONIZZIAMO

È il momento della “preparazione del cuore”.

Invitiamo a creare “uno spazio” di silenzio esteriore (es. spegniamo il cell e non solo lo silenziamo) e interiore. Fissiamo lo sguardo sul Crocifisso, il Tabernacolo, un'icona o il libro della Parola che avremo preparato con cura.

Ci introduciamo coi versetti di un Salmo: ne suggeriamo due, tra cui poter scegliere.

## **Salmo 121**

Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore: egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede, non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra e sta alla tua destra.  
Di giorno non ti colpirà il sole, né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male: egli custodirà la tua vita.  
Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri, da ora e per sempre.

## **Salmo 84** *(Sal 84,1-8)*

Quanto sono amabili le tue dimore, Signore degli eserciti!  
L'anima mia anela e desidera gli atri del Signore.

Il mio cuore e la mia carne esultano nel Dio vivente.  
Anche il passero trova una casa e la rondine il nido  
dove porre i suoi piccoli, presso i tuoi altari,  
Signore degli eserciti, mio re e mio Dio.

Beato chi abita nella tua casa: senza fine canta le tue lodi.  
Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio  
e ha le tue vie nel suo cuore.

Passando per la valle del pianto la cambia in una sorgente;  
anche la prima pioggia l'ammanta di benedizioni.  
Cresce lungo il cammino il suo vigore,  
finché compare davanti a Dio in Sion.

**Invochiamo lo Spirito** con un canto, o un ritornello di Taizè ripetuto, mentre accendiamo una lampada e ci facciamo accompagnare dalle **parole della preghiera di papa Francesco**, che ripetute ogni volta, possono diventare una preghiera comune a tutti i giovani che utilizzeranno questo cammino.

“Spirito Santo, memoria di Dio,  
ravviva in noi il ricordo del dono ricevuto.

Liberaci dalle paralisi dell'egoismo  
e accendi in noi il desiderio di servire, di fare del bene.

Perché peggio di questa crisi,  
c'è solo il dramma di sprecarla, chiudendoci in noi stessi.

Vieni, Spirito Santo:

Tu che sei armonia, rendici costruttori di unità;  
Tu che sempre ti doni, dacci il coraggio di uscire da noi stessi,  
di amarci e aiutarci, per diventare un'unica famiglia. Amen.”

*(Francesco, Omelia di Pentecoste 31 maggio 2020)*

2

## CI METTIAMO IN ASCOLTO

Si riascolta in piedi il brano che fa da icona biblica alla tappa letto possibilmente dal libro della Parola. Dopo la lettura si può cantare “Come la pioggia e la neve” o un ritornello. Ci si siede.

Uno degli animatori o il sacerdote può brevissimamente richiamare due o tre spunti che aiutino a trasformare in preghiera la tematica affrontata durante l'incontro o gli incontri precedenti e può rilanciare alcune domande che introducano nel dialogo personale con il Signore.

3

## ENTRIAMO IN DIALOGO

Se lo spazio lo consente ci si può ulteriormente distanziare in modo che ciascuno rimanga in solitudine. È il tempo del silenzio (che potrà progressivamente avere più spazio). Si può invitare a ritornare sul brano biblico e le provocazioni e magari anche a scrivere la propria preghiera o comunque a trasformare in dialogo personale con il Signore gli spunti.

4

## AFFIDIAMO LA VITA

Si può collocare qui lo spazio della condivisione immaginato nelle modalità che ci sembrano più adatte in base al gruppo.

Si può attingere alla preghiera proposta nella scheda oppure scegliere una preghiera che possa raccogliere le intenzioni di tutti.

Si conclude sempre con il Padre Nostro e dove è presente un sacerdote con la benedizione.

Se la preghiera si svolge in cappella si può invitare ad uscire in silenzio lasciando la possibilità di rimanere ancora qualche istante per chi ne avesse desiderio.