



Signore, insegnaci a pregare (Lc 11,1)

Laboratorio sulla preghiera

Iniziamo pregando...

Vieni, Spirito del Padre e di Gesù,
guidaci verso tutta la verità,
aiutaci a dimorare nell'amore di Gesù,
a ricordare e a compiere
tutto quello che Gesù ci ha insegnato.

C. M. Martini, *Farsi prossimo*

C.M.Martini, *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca, 4*

- «Signore, tu sai che io non so pregare, e allora come posso parlare ad altri della preghiera? Come posso insegnare ad altri qualcosa sulla preghiera? Tu solo, Signore, sai pregare. Tu hai pregato sulla montagna, nella notte. Tu hai pregato nelle pianure della Palestina. Tu hai pregato nel giardino della tua agonia. Tu hai pregato sulla Croce. Tu solo, Signore, sei il Maestro della preghiera. E tu hai dato a ciascuno di noi, come maestro personale, lo Spirito Santo. Ebbene, soltanto nella fiducia in te, Signore, Maestro di preghiera, adoratore del Padre in spirito e verità, soltanto con la fiducia nello Spirito che vive in noi, possiamo cercare di dire qualcosa, di esortarci a vicenda, per scambiarci qualche tuo dono, rispetto a questa meravigliosa realtà. La preghiera è la possibilità che noi abbiamo di parlare con te, Signore Gesù, nostro salvatore, di parlare con il Padre tuo e con lo Spirito, e di parlarne con semplicità e verità. Madre nostra Maria, maestra nella preghiera, aiutaci, illuminaci, guidaci in questo cammino che anche tu hai percorso prima di noi, conoscendo Dio Padre e la sua volontà».

A partire dagli elementi caratterizzanti

COSTRUIRE UNA DEFINIZIONE DI PREGHIERA

Una sera, mentre pregava, padre Bruno era disturbato dal gracchiare delle rane. Ad un certo punto non ne poté più, si affacciò dalla finestra e gridò alle rane “silenzio!”. Siccome padre Bruno era un sant’uomo, le rane fecero silenzio ed egli poté riprendere la sua preghiera.

Ma adesso padre Bruno era disturbato da un’altra voce, una voce interiore: “Magari Dio era contento di sentire il gracchiare delle rane tanto quanto di sentire il canto dei tuoi salmi”. Padre Bruno non riusciva a capire: “Come è possibile che a Dio piaccia quel gracchiare?”. Ma la voce interiore insisteva: “Tu sai forse perché Dio ha creato quel gracchiare?”.

Allora padre Bruno decise di imparare il senso del gracchiare delle rane. Si affacciò alla finestra e disse alle rane: “Cantate!”. Le rane ripresero allora immediatamente a gracchiare. In quella notte, padre Bruno imparò che se non resisteva al gracchiare delle rane, quel suono non lo disturbava, anzi arricchiva il silenzio della notte. Con quella scoperta, il cuore di padre Bruno si ritrovò in armonia con l’universo e, per la prima volta nella sua vita, capì quale fosse il senso della preghiera.

A. De Mello



DIO



SPIRITO

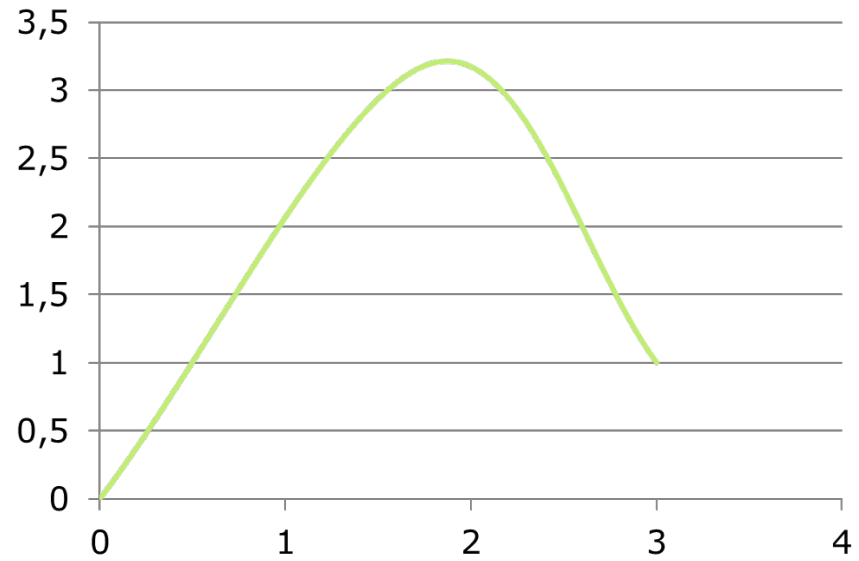
ANIMA

CORPO



Emozioni

- Reazioni
- Brevi
- Stimolo
- Pubbliche



◆ **Sentimenti**

- Legati ai pensieri
- Pensimento...?
- Dura nel tempo
- Privati

Preghiera è tutto ciò che ci mette in relazione con Dio

- La preghiera è relazionale.
- Siamo creati a immagine e somiglianza.
- Siamo sempre in relazione con Dio. Se non ci mantenesse nell'essere, verremmo meno.



Pregare è lasciarsi vedere

- Dio ci conosce fino in fondo.
- Se abbiamo bisogno di essere visti, questo bisogno trova compimento in Colui che ci può vedere fino in fondo, così come siamo, nella preghiera.



La preghiera per i padri del deserto

La testa vicina
al cuore.

Auto-
appropriazione

vs

La rabbia
separa la
ragione dalla
pancia



Evagrio Pontico

- «La preghiera è **colloquio** dell'**intelletto** con Dio. Di quale stato ha quindi bisogno l'intelletto perché esso possa **tendersi**, senza volgersi indietro, verso il suo Signore e **conversare** con Lui senza alcun intermediario?».
- «Non affliggerti se non ricevi subito da Dio ciò che gli chiedi, giacché un bene maggiore vuol Egli elargirti: che tu perseveri nello **stare insieme a Lui** nella preghiera. Che cosa c'è, infatti, di più eminente del conversare con Dio e dell'essere tratto in intima unione con Lui?».

...

- «Se il tuo **intelletto** si distrae proprio nel tempo della preghiera, ciò vuol dire che esso non prega ancora da monaco, ma continua ad essere **mondano**, volto ad abbellire la tenda **esteriore**».
- «Lascia andare **le esigenze del corpo** durante la tua preghiera, perché una punzecchiatura di pulce, di pidocchio, di zanzara, o di mosca non ti faccia perdere l'immenso guadagno della preghiera».

«La tua preghiera ignori l'eccessiva **verboosità**: una sola parola è stata sufficiente al Pubblicano e al Figliol prodigo per ottenere il perdono di Dio...

Non vi sia ricercatezza delle parole nella tua preghiera: quante volte i semplici e monotoni balbettii dei bambini piegano il loro padre! Non spingerti in lunghi discorsi, per non dissipare il tuo spirito nella ricerca delle parole. Una sola parola del Pubblicano ha mosso a misericordia Dio, una sola parola piena di fede ha salvato il Ladrone. La prolissità della preghiera spesso riempie lo spirito di immagini e lo dissipa, mentre una sola parola (*monologia*) spesso produce l'effetto di raccogliarlo. Se ti senti consolato e commosso da **una parola** della preghiera, fermati su di essa, perché il nostro angelo custode allora prega con noi».

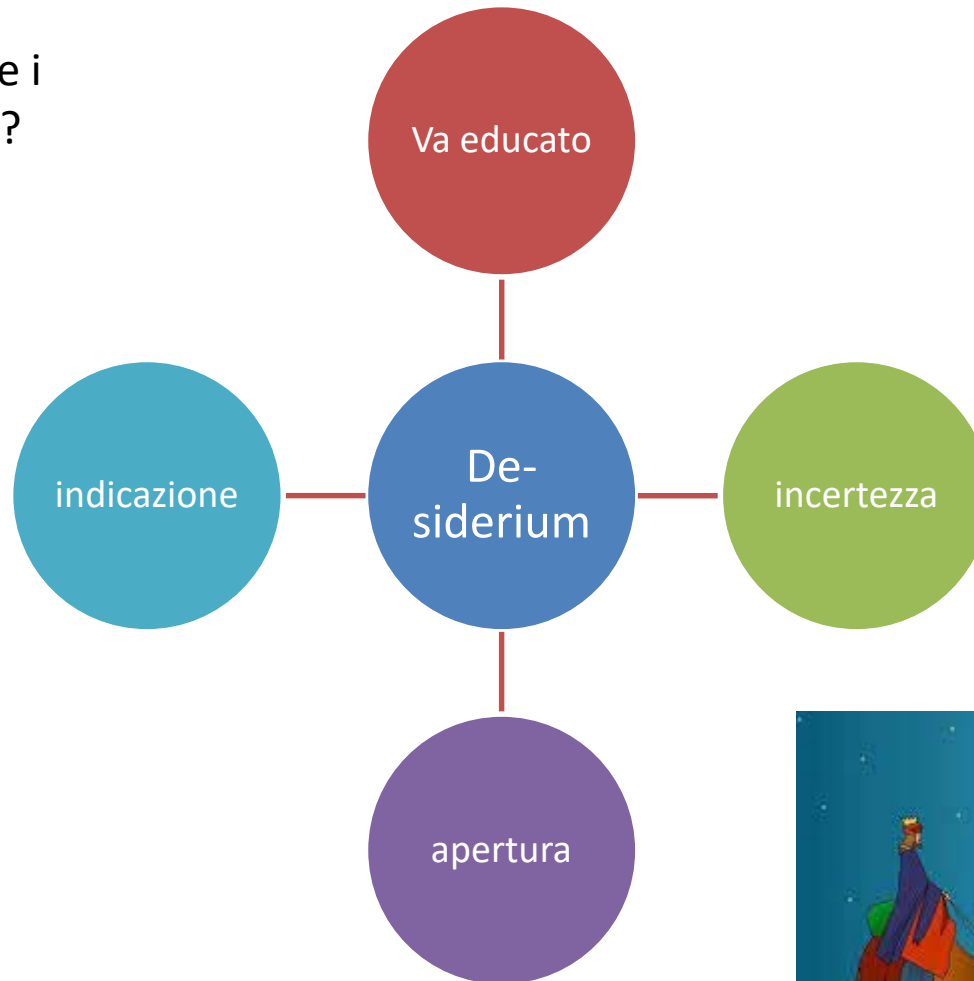
Giovanni Climaco

La preghiera è segno di debolezza

- Indica che ci manca qualcosa.
- È mossa dal **desiderio**, quindi da una mancanza.
- Nasce dalla consapevolezza di essere creature rispetto al Creatore.

Pregghiera come desiderio

Quali possono essere i nemici del desiderio?



La preghiera è domandare

- Domandare indica fiducia.
- Sulla base di quello che Dio ha già fatto per noi:
 - dinamica eucaristica e preghiera ebraica di benedizione.
- Dio esaudisce la nostra domanda di bene, sapendo ciò che è veramente bene per noi.

B. Spilka – K.L. Ladd

***THE PSYCHOLOGY OF PRAYER. A
SCIENTIFIC APPROACH, THE GUILFORD
PRESS, NEW YORK – LONDON 2013***

Preghiera e bisogni

Tipi di
preghiera

Domanda
interna

Visione di
Dio

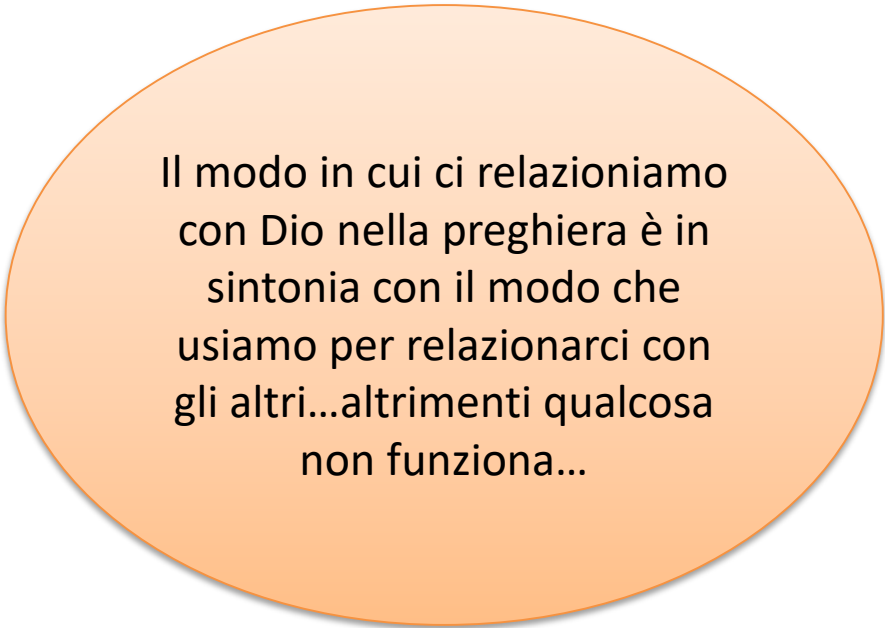
Preghiera e stili di personalità

«Se si prende una persona come essa è, la si rende peggiore; se la si prende come essa dovrebbe essere, la si aiuta a diventarlo». (G.W. von Goethe)

Dio ci prende come siamo e si relaziona con noi a partire da dove noi siamo:

- *Prova a individuare come Dio si relaziona con alcuni personaggi biblici o con alcuni santi a partire dalla loro personalità...*

***In che modo pensi che
Dio si relazioni con te?
Cosa ti fa capire della
tua personalità?***



Il modo in cui ci relazioniamo
con Dio nella preghiera è in
sintonia con il modo che
usiamo per relazionarci con
gli altri...altrimenti qualcosa
non funziona...

Da dove partire?

Su cosa lavorare?

Quale tipo di preghiera?

Quale tipo di preghiera proporre in base allo stile di personalità per aiutare a lavorare su di sé

Stile paranoide

- Dio come colui che protegge dagli altri.
- Lascarsi vedere da Dio nella propria vulnerabilità.
- Maggiore libertà nei tempi di preghiera.

Stile schizoide

- Portare nella preghiera il senso di solitudine e di estraneità.
- Esperienza spirituale come relazionale e comunitaria.
- Vivere preghiera condivisa.

Stile passivo-aggressivo

- Portare nella preghiera la possibilità di non essere capiti.
- Accettare le emozioni negative e la propria parte di responsabilità.
- Pregare sulla propria rabbia.

Stile istrionico

- Osservare come cerca di stare al centro dell'attenzione anche con Dio.
- Scendere in profondità e riconoscere che ciò che più conta è come si è visti da Dio.
- Pregare anche quando non se ne sente il trasporto.

Stile narcisista

- Esprimere la gratitudine per come si è sentito amato.
- Lasciare spazio alla propria vulnerabilità.
- Sostare di fronte al limite, al dolore, al fallimento.

Stile antisociale

- Presentare a Dio anche il desiderio di distruggere.
- Vivere la preghiera come momento di verità.
- Vivere la vergogna e una preghiera silenziosa.

Stile evitante

- Presentare a Dio la paura di essere giudicato.
- Pregare con testi che parlano della dignità dei figli di Dio.
- Incoraggiare la preghiera spontanea in un contesto comunitario.

Stile dipendente

- Offrire il desiderio di essere un bambino nelle braccia del Padre.
- Incoraggiare il senso di autonomia davanti a Dio che ci vuole liberi.
- Scegliere autonomamente come e dove pregare.

Stile ossessivo-compulsivo

- Permettersi di essere più sciolto e libero nella vita.
- Scoprire Dio incarnato, debole, impotente.
- Vivere le relazioni non come dovere, ma per la bellezza di esserci. Pregare più con l'immaginazione.

Leggersi dentro

- Individuare alcuni brani biblici che possono aiutare la persona a rileggere quello che sta vivendo:
- «A rinnovarti sarà lo stesso Dio che ti ha creato. Perciò devi prima considerare ciò che sei, per non andare incontro, deforme come sei, ai baci di Colui che è bello. Ma per vedermi – tu dici – dove devo guardare? Dio come specchio ti ha messo davanti la Scrittura», Agostino, *En. In ps.* 103, D.1,4

Brano biblico	Dinamiche umane

**PREGHIERA: METODO O
SPONTANEITÀ?**

La preghiera nella spiritualità ignaziana

- *Come infatti il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è liberata, a cercare e trovare la volontà divina nell'organizzare la propria vita per la salvezza dell'anima, si chiamano esercizi spirituali. (EE 1)*
- **Preparare la preghiera:** prima di entrare nella preghiera è importante aver già deciso dove pregherò, su che cosa, in quale posizione del corpo, per quanto tempo.
- **Entrare nella preghiera:** si entra in preghiera in punta di piedi, prendendo consapevolezza di ciò che sto per fare. Mi fermo qualche momento davanti al luogo dove tra poco incontrerò il Signore e provo a sentire lo sguardo di Dio sopra di me. Egli è il padre che aspetta il ritorno di ogni figlio.
 - Segnare lo **spazio** e il **tempo** sacri: è utile segnare il passaggio in uno spazio e in un tempo diversi dall'ordinario. Posso utilizzare un gesto, un segno (per es. accendere una candela...)

...

- **Preghiera preparatoria:** chiedo al Signore di darmi la grazia di essere totalmente a sua disposizione, con la mente (pensieri), con il cuore (sentimenti), con le forze (corporeità). Ignazio propone una preghiera preparatoria, che però ciascuno può personalizzare: ***“fa’, o Signore, che ogni mia intenzione, azione, sentimento tenda unicamente al servizio e alla lode della tua divina maestà”***. (EE 46)
- La **grazia** da chiedere: *chiedo ciò che voglio e desidero* (EE 48). Solo il desiderio autentico e sincero mette in moto la preghiera. Metto davanti al Signore ciò che mi sta a cuore.



- **Meditazione o contemplazione:** leggo il testo che ho scelto. Lascio emergere i pensieri che la lettura suscita in me. Oppure contemplo la scena, trovando in essa il mio posto, un punto da cui osservare e ascoltare.
 - *Non è il tanto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose internamente. (EE 2)*
- La preghiera non è lo spettacolo di parole e di pensieri che mettiamo in scena nella nostra interiorità, ma un essere a disposizione di Dio. È Dio che decide come rendersi presente nella nostra preghiera: con la consolazione o con la desolazione, con intuizioni profonde o con il silenzio...
- Il **colloquio**: alla fine del tempo stabilito per la preghiera, faccio un colloquio con il Signore: parlo con lui da amico ad amico. Facendo una sintesi del tempo vissuto e ringraziando di tutto il Signore.
- **Preghiera conclusiva**: così come ho segnato l'ingresso nella preghiera, così è importante segnare l'uscita dalla preghiera. Posso utilizzare una preghiera semplice, come l'*Ave Maria* o il *Padre Nostro*.
- **Diario** della preghiera: è utile segnarsi i pensieri che mi hanno attraversato e i sentimenti che tali pensieri hanno suscitato in me. Annoto tutto. Non è ancora il momento di fare una cernita nei pensieri e nei sentimenti. Può essere utile annotarsi anche le tentazioni vissute nella preghiera. Questo materiale costituirà l'oggetto del colloquio con la guida spirituale.