

Laboratorio: PREGHIERA "PREGARE... COME?"

Preghiera di ringraziamento

*Ci è spontaneo vedere quello che ci manca, quello che non abbiamo e desideriamo.
Ci è spontaneo sottolineare i limiti e i difetti degli altri, ciò che a nostro avviso è sbagliato e ciò che di meglio o di più gli altri dovrebbe fare.*

Nel rendimento di grazie cambiamo prospettiva, ringraziamo per quello che siamo e che abbiamo; ringraziamo perchè gli altri, così come sono, rappresentano un dono, una ricchezza accanto a me, un aiuto. Valorizziamo il positivo negli altri: le cose belle nel loro carattere, le loro capacità e abilità, i loro desideri e sogni. Impariamo a dire "Grazie perchè ci sei!"

- Tu per che cosa vorresti ringraziare il Signore, adesso?
- Persone, cose, esperienze, scoperte, successi... magari anche insuccessi e fatiche...?
- Che cosa sai "vedere" in questo momento? Per cosa dire "grazie!"?

Al termine, insieme, si dice "Grazie, Signore!"

Quale Parola del Signore potrebbe introdurci a questa preghiera? Quale brano accostare?

Preghiera di intercessione

Questa preghiera non dice solo ciò che deve fare Dio per noi, ma è soprattutto un impegno per noi, una decisione che riguarda il nostro cammino, il nostro agire, il nostro deciderci.

Per i ragazzi, è soprattutto scoprire e ricordare che non è "strano" avere bisogno d'aiuto, tutti abbiamo bisogno d'aiuto.

E quando ho bisogno d'aiuto non sono solo, ma ho qualcuno su cui poter contare.

- Tu che cosa ti senti di chiedere al Signore adesso, per te?
- Hai bisogno che Lui intervenga nella tua vita? Per che cosa?
- Dove hai più bisogno del suo aiuto, della sua vicinanza, della sua forza?
- E per la tua famiglia, i tuoi cari: cosa vorresti chiedere?
- E per i tuoi amici, quelli più importanti? E per noi, come gruppo?

Al termine, si dice "Ascolta, Signore, la nostra preghiera"

Quale Parola del Signore potrebbe introdurci a questa preghiera? Quale brano accostare?

Preghiera di perdono

Dopo la colpa non è facile il perdono, quello vero, e i ragazzi lo fanno in modo istintivo, immediato, profondo. Ma fanno anche che è necessario essere perdonati, che è importante, quando sbagliamo, che ci sia offerta un'altra possibilità; noi non ci accontentiamo soltanto di un compromesso, di un "lasciar perdere", di un calcolo che rimanda alla prossima volta, quando poi tutto tornerà a galla...

Il Signore è capace di vero per-dono, di gratuità totale: ci permette sempre di ripartire.

- Tu per che cosa vuoi chiedere perdono a Dio, adesso?
- Cosa vorresti che fosse proprio del tutto cancellato, senza se e senza ma?
- In che cosa avresti voglia di ricominciare proprio da zero?

Al termine, si dice insieme: "Padre nostro, rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori; e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male"

Quale Parola del Signore potrebbe introdurci a questa preghiera? Quale brano accostare?

Pregare con la Parola

Pregare è desiderio di incontrare un Signore che per primo ci cerca, ci viene incontro, ci parla. E' entrare in una relazione, per cui bisogna essere disponibili, accoglienti, capaci di ascolto. Non è un impegno, ma un ascolto.

Non devi produrre. Non devi fare. Non devi realizzare nulla. Solo lasciarti raggiungere dalla Parola, lasciare spazio al Signore in te, nei tuoi pensieri, nel tuo cuore.

Prendere le mosse da **un Salmo** e chiedere che ciascuno, semplicemente, rilegga un versetto, un'espressione che lo ha colpito, che gli è piaciuta. Basta anche solo una parola... Da custodire, da ripetere, da ricordare...

Provare un primo accostamento alla **Lectio Divina**, con una modalità e un linguaggio adatto ai ragazzi: per apprezzare il parlare chiaro e concreto di Gesù, l'intensità degli incontri che i Vangeli ci narrano, l'umanità dei dialoghi e delle confidenze.

Una preghiera quotidiana, personale, costante

Non basta una preghiera spontanea, lasciata al momento in cui "me la sento". La preghiera chiede una fedeltà che va oltre le emozioni e gli impulsi interiori.

Lo possiamo chiedere ai ragazzi?

Privilegiando alcuni periodi dell'anno (Avvento e Quaresima, ad esempio), fornendo degli strumenti adeguati possiamo aiutarli a fare qualche passo concreto nella direzione giusta, verso una preghiera che accompagni la vita di tutti i giorni, verso una ricerca personale di tempi e modi.

- Avete esperienze significative a proposito?
 - Come suscitare la "complicità" delle famiglie? E come può aiutare il gruppo?
-

Pregare nel mondo, per il mondo

Ai ragazzi vogliamo insegnare che la preghiera c'entra con la loro vita, sfiora il loro mondo. Allargando l'orizzonte - degli occhi e del cuore - proviamo a far loro vedere come la preghiera ci inviti ad uno sguardo nuovo sul più vasto mondo: davanti al Signore possiamo portare anche quanto avviene intorno a noi, i problemi, le fatiche, le vite degli altri, magari lontani, magari diversi. A Lui sta a cuore anche tutto questo.

- Proviamo a fare i conti con le notizie dei giornali...
-

Pregare con i "professionisti"...

I ragazzi ascoltano volentieri dei testimoni: può essere interessante una conoscenza concreta della vita di preghiera vissuta da coloro che hanno una vocazione specifica. Possiamo favorire i contatti con luoghi di vita contemplativa o centri di preghiera, sul territorio, riscoprirli e valorizzarli come occasione di incontro di persone e di scoperta di esperienze particolari.

Per approfondire... Per continuare a cercare...

A proposito di formazione personale

Carlo Maria Martini, *La dimensione contemplativa della vita. Lettera alla diocesi per l'anno pastorale 1980/81*

Carlo Maria Martini, *Qualcosa di così personale. Meditazioni sulla preghiera*, Mondadori 2009

Enzo Bianchi, *Perché pregare, come pregare*, San Paolo 2009

Enzo Bianchi, *Il Padre nostro. Compendio di tutto il Vangelo*, San Paolo 2008

Roberto Seregni, *A mani vuote. L'alfabeto della preghiera*, Ancora 2012

Bruno Maggioni, *La pazienza del contadino*, Vita e Pensiero 1997

Giovanni Ferretti (a cura di), *La preghiera cristiana. Quattro itinerari*, Cittadella Editrice 2012

Qualche proposta per i ragazzi

Loderò il Signore con gioia, ed. Ancora, Milano 2012

Si tratta di una raccolta di preghiere di vario tipo, più tradizionali o più nuove, per il mattino e la sera, per le occasioni comuni e quelle straordinarie, per tutti i giorni e tutti gli stati d'animo; per educare i ragazzi alla preghiera personale.

Azione Cattolica dei Ragazzi, *Nelle tue mani... Un libro di preghiere per i ragazzi*, ed. AVE 2002

Azione Cattolica dei Ragazzi, *Il seme della Parola. La lectio divina proposta ai ragazzi*, ed. AVE 1997-1998

E' una collana di piccoli volumi, che presenta vari personaggi raccontati dai Vangeli (Matteo, Pietro, Marta e Maria, Zaccheo: si trova l'elenco completo sul sito della casa editrice), pensata per introdurre i ragazzi alla lettura della Parola, alla meditazione, alla preghiera, e infine a una vita illuminata dalla Parola.

Azione Cattolica Ragazzi, *Sussidi di preghiera personale per i ragazzi nel Tempo di Avvento e Natale, e nel Tempo di Quaresima (fascia d'età 11-14)*, ed. AVE

In rete

acr.azionecattolica.it

In particolare il materiale proposto al link *In cerca d'autore*, alla voce *Shemà. Esperienze di ascolto della Parola di Dio per ragazzi* (pdf scaricabile)

Film

L'uomo che piantava gli alberi di Frédéric Back (animazione): un racconto di grande intensità, che parla di speranza, di perseveranza, di forza interiore;

La musica nel cuore di Kirsten Sheridan: un invito ad ascoltare la voce dello Spirito che permea la creazione;

Il giardino segreto di Agnieszka Holland: sulla necessità e la bellezza di coltivare l'interiorità;

Un ponte per Terabithia di Gábor Csupò: quando la forza interiore aiuta a superare la solitudine e le avversità.

Più impegnativi, indicati per un pubblico adulto:

Uomini di Dio di Xavier Beauvois

Il grande silenzio di Philip Groning

Diario di un curato di campagna di Robert Bresson

Castaway di Robert Zemeckis