

«Di te ha sete l'anima mia»



**VADEMECUM PER LA PREGHIERA**

*Siamo ormai vicini al 2025, anno in cui la Chiesa celebrerà il Giubileo, un anno di grazia, un evento di grande rilevanza spirituale, ecclesiale e sociale.*

*In un periodo in cui siamo tentati di lasciarci scoraggiare e rattristare per i tanti problemi nel mondo, il Papa ha scelto il motto **Pellegrini di speranza** e ci rivolge queste parole: «Dobbiamo tenere accesa la fiaccola della speranza che ci è stata donata, e fare di tutto perché ognuno riacquisti la forza e la certezza di guardare al futuro con animo aperto, cuore fiducioso e mente lungimirante».*

*Ci sarà un tempo di preparazione nel quale saremo chiamati a coniugare la dimensione spirituale con gli aspetti fondamentali della nostra vita sociale, senza trascurare di contemplare la bellezza del creato e di prenderci cura della nostra casa comune.*

*«In questo tempo di preparazione – scrive papa Francesco – fin da ora mi rallegro pensare che si potrà dedicare l'anno precedente l'evento giubilare, il 2024, a una grande “sinfonia” di preghiera. Anzitutto per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo. Preghiera, inoltre, per ringraziare Dio dei tanti doni del suo amore per noi e lodare la sua*

opera nella creazione, che impegna tutti al rispetto e all'azione concreta e responsabile per la sua salvaguardia. Preghiera come voce "del cuore solo e dell'anima sola" (cfr At 4,32), che si traduce nella solidarietà e nella condivisione del pane quotidiano. Preghiera che permette ad ogni uomo e donna di questo mondo di rivolgersi all'unico Dio, per esprimergli quanto è riposto nel segreto del cuore. Preghiera come via maestra verso la santità, che conduce a vivere la contemplazione anche in mezzo all'azione. Insomma, un intenso anno di preghiera, in cui i cuori si aprano a ricevere l'abbondanza della grazia, facendo del "Padre nostro", l'orazione che Gesù ci ha insegnato, il programma di vita di ogni suo discepolo»).

*Accogliendo l'invito di papa Francesco, la nostra Diocesi ha pensato di proporre alle diverse comunità parrocchiali un cammino di scoperta, riscoperta e approfondimento della preghiera che ne risvegli il desiderio e il gusto e che possa prolungarsi nella vita quotidiana di ogni famiglia e di ognuno di noi.*

*È in tale contesto che nasce questo piccolo sussidio che desidera essere un aiuto per vivere questa esperienza.*

**«Perseverate nella preghiera e vegliate in essa,  
rendendo grazie» (Col 4,2)**

### **Sussidio per la PREGHIERA**

*Questo piccolo sussidio desidera essere un dono per i cercatori di Dio. Infatti più si cerca Dio e lo si conosce, più lo si ama; più lo si ama, più cresce il desiderio di cercarlo ancora.*

*Sia la preghiera questo luogo di ricerca, di scoperta, di gioioso e amorevole incontro...  
e di sosta e ripartenza...*

*Sia questo il tempo per entrare in confidenza con Lui, per crescere in fiducia nell'Amico e per affidarsi alla sua volontà: «Qualsiasi cosa vi dica fatela» (Gv 2,5b), e sarete beati!*

## Che cos'è la preghiera?

«La preghiera cristiana è una relazione di alleanza tra Dio e l'uomo in Cristo. È azione di Dio e dell'uomo; sgorga dallo Spirito Santo e da noi, interamente rivolta al Padre, in unione con la volontà umana del Figlio di Dio fatto uomo».<sup>1</sup>

«La preghiera [...] consente di rivolgerci a Dio con semplicità e familiarità, come si parla a un amico. È saper andare oltre i pensieri, entrare in intimità con il Signore, con una spontaneità affettuosa. Il segreto della vita dei santi è la familiarità e confidenza con Dio, che cresce in loro e rende sempre più facile riconoscere quello che a Lui è gradito. La preghiera vera è familiarità e confidenza con Dio. Non è recitare preghiere come un pappagallo, bla bla bla, no. La vera preghiera è questa spontaneità e affetto con il Signore. Questa familiarità vince la paura o il dubbio che la sua volontà non sia per il nostro bene, una tentazione che a volte attraversa i nostri pensieri e rende il cuore inquieto e incerto o amaro, pure».<sup>2</sup>



«Tutta la preghiera cristiana è orientata a Dio, solo a Dio, sorgente di ogni bene. È preghiera di figli che con Gesù, in Gesù, per mezzo di Gesù, il Figlio, si rivolge con piena fiducia al Padre.

Dunque, la grazia della nostra preghiera consiste nel partecipare alla preghiera stessa di Gesù: uniti a Gesù, guidati interiormente dal suo Spirito, ci apriamo con fiducia al Padre».<sup>3</sup>

«La vita di preghiera consiste quindi nell'essere abitualmente [cioè sempre, in modo continuato] alla presenza del Dio tre volte Santo e in comunione con lui. Tale comunione di vita è sempre possibile, perché, mediante il Battesimo, siamo diventati un medesimo essere con Cristo. La preghiera è cristiana in quanto è comunione con Cristo e si dilata nella **Chiesa**, che è il suo corpo<sup>4</sup>)» (cfr. CCC 2565).



L'unico vero orante è Gesù, che è continuamente rivolto al Padre; questa comunione continua tra Padre e Figlio accade con uno scambio di affetto, di gioia, di pace, di amore talmente intensi da essere una Persona: lo Spirito Santo. La nostra preghiera è ingresso e partecipazione all'unica, vera, efficace, continua pre-

ghiera di Gesù al Padre, con il necessario sostegno dello Spirito Santo: «Nessuno può dire: “Gesù è Signore!”, se non sotto l’azione dello Spirito Santo» (1Cor 12,3b) e ancora «avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: “Abbà! Padre!”» (Rm 8,15b). La nostra preghiera è dunque modellata sulla preghiera di Gesù, unico modello e unica Via della preghiera.

La preghiera è dono: «Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato» (Gv 6,44) e ancora: «Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me» (Gv 14,6b).



«Nella preghiera a volte ci rivolgiamo anche a **Maria Santissima** o ai **santi**; non dimentichiamo però che la meta finale di ogni preghiera è sempre il cuore di Dio, Padre, Figlio, Spirito Santo. In nessun modo la preghiera a Maria è un percorso parallelo o alternativo alla preghiera rivolta a Dio. È fondamentale essere consapevoli che Maria è e rimane creatura, mentre *Dio* è *l'unico Creatore, Salvatore e Signore* di tutti.

Tuttavia noi non siamo 'isole' nel nostro rapporto con Dio: siamo in comunione tra di noi, con i santi, con Maria. Per questo è un dono prezioso l'aiuto che possiamo ricevere dalla preghiera di Maria nel nostro cammino di fede. Pregando Maria sappiamo che ci lasciamo prendere per mano da lei per pregare insieme Dio». <sup>5</sup>



### **“Come si fa” a pregare?**

Esistono diversi “tipi” di preghiera che corrispondono a diversi atteggiamenti della persona e nascono da bisogni differenti: preghiera di lode, di ringraziamento, di ascolto, d’intercessione, di adorazione, di supplica, di domanda, di riparazione; e ancora: la preghiera vocale, la contemplazione, la meditazione cristiana, l’orazione, la preghiera del cuore, la preghiera con la Parola – molte delle quali si calano l’una nell’altra – e ci sono diversi “metodi” che possono aiutare a entrare nella preghiera.

## Indicazioni generali per la preghiera

Prima di proporre alcuni metodi, in linea generale, è bene tenere in mente dei punti semplici ma importanti che sono un po' come la base della preghiera:

- 1 - Recarsi a pregare dopo aver scelto consapevolmente di voler pregare, cioè di voler incontrare il Signore, disposta/o ad ascoltare e accogliere la Sua volontà che è **la cosa migliore possibile per ogni persona** e raggiunge il **desiderio profondo di felicità** che si trova in ciascuno.
- 2 - **È tutta la persona che prega:** corpo, intelligenza, cuore inteso come luogo dei sentimenti, delle emozioni, come coscienza profonda dove ognuno, illuminato da Dio, accoglie e distingue ciò che è bene da ciò che è male. Di conseguenza per iniziare a pregare è fondamentale curare l'atteggiamento del corpo: è bene scegliere una posizione comoda e possibilmente, se aiuta, mantenerla per tutto il tempo della preghiera. Può essere di aiuto tenere gli occhi chiusi, rilassare le braccia, respirare lentamente, tenere lo sguardo fisso su un'icona, sulla croce, ecc.

- 3 -** Occorre avere la consapevolezza di **essere abitata/o dalla Trinità**: dal giorno del proprio battesimo, la Santissima Trinità – Padre e Figlio e Spirito Santo – abita nel luogo più profondo della persona: cuore o coscienza profonda. Per iniziare a pregare è bene prendere piena consapevolezza di questo immenso dono immergendosi nella Trinità: attraverso il **segno di Croce** tracciato lentamente sul mio corpo – richiamando alla memoria il mio Battesimo e la salvezza data dalla morte e risurrezione di Cristo – lascio che Essa per me e impregni tutto il mio essere, che mi avvolga dentro e fuori, mi tocchi e guarisca, mi metta in comunione con tutti i battezzati e con i fratelli di tutto il mondo.
- 4 - fare silenzio** concentrandosi sulla presenza dello **Spirito Santo dentro di sé**: «Avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: “Abbà! Padre!”» (Rm 8,15b).

La preghiera è anzitutto un tempo gratuito con Dio; un tempo di semplicità e autenticità. Se sentiamo che un dato metodo ci irrigidisce o ci stressa, lasciamolo perdere! Chiediamo piuttosto a Dio il dono della preghiera: ci fornirà lui stesso il metodo più adatto.



A volte chiediamo tante cose ma se non chiediamo il rapporto da Persona a persona, non si entra in preghiera; la preghiera è un rapporto di confidenza affettuosa con Dio, è preghiera di amore e tenerezza.

Attenzione! Nella preghiera può capitare di non sentire assolutamente nulla (aridità) o di essere disturbati da tentazioni varie che ci distolgono e ci distruggono: niente paura! Lo Spirito Santo “soffia dove vuole” (cfr. Gv 3,8), non sappiamo perché permette questo, ma siamo invitati a rimanere in pace. Talvolta durante lo scorrere della giornata, o addirittura qualche giorno dopo, arriva quella quiete, quella risposta che avevamo invano atteso durante la preghiera.

Un altro atteggiamento spirituale che facilita la preghiera, lo si può riassumere in questa espressione: **“Nella vita spirituale meglio procedere aggiungendo piuttosto che togliendo”**. Facciamo un esempio: se nel pregare ci troviamo la mente affollata da pensieri e preoccupazioni, dirsi frasi del tipo: “allontana i pensieri negativi”, “concentrati e non pensare alle preoccupazioni che ti stanno assillando”, “non essere triste”, “butta via l'orgoglio”, “fa’

tacere la rabbia” ed altre ancora, servono a poco, anzi ci provocano una certa frustrazione perché con la nostra sola forza di volontà non siamo riusciti nell'intento; spesso è molto difficile! Lo dice anche San Paolo: «Infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio» (Rm 7,19). Conviene invece prendere la nostra mente così com'è, affollata o distratta e accogliere il nostro cuore con la sua agitazione. Se pur trovandoci in questo stato, iniziamo a leggere un brano di Parola di Dio, o una bella preghiera che ci coinvolge – cioè a posare il nostro sguardo su Gesù – e “mettiamo” lo Spirito Santo dentro questa nostra situazione psico-emotiva, dicendogli con semplicità come stanno le cose (“ho il cuore agitato”, “sono preoccupatissima per questo o per quello” “ho una tale rabbia dentro...”), piano piano la nostra attenzione verrà spostata sulla nuova “Realtà” che stiamo pregando e arriverà la quiete. Il respiro potrà diventare meno affannoso, la serenità può prendere il posto della tristezza e la calma avrà inghiottito la rabbia. Non abbiamo **tolto** ciò che ci assillava ma abbiamo **aggiunto** un “qualcosa” di più gioioso e amante e, in definitiva, abbiamo dato il permesso allo Spirito Santo di agire in noi, soppiantando il disordine emotivo di prima.

Prima di iniziare a pregare, o appena iniziata la preghiera, è

bene scegliere e decidere a quale delle tre Persone della Trinità si desidera rivolgersi in quel particolare tempo di preghiera: se al Padre, al Figlio o allo Spirito Santo, per evitare il rischio di vivere la preghiera come “relazione” (o come non-relazione) con un Dio implicitamente inteso come un’entità non ben identificata, totalmente svincolato dalla Rivelazione in Gesù Cristo, evanescente e del tutto impersonale: ne va della nostra fede e inconsapevolmente dell’essenza stessa della persona umana. Anche se si desidera pregare tutta la Trinità – cosa molto buona – sarebbe opportuno indirizzarsi con la consapevolezza di parlare con un Dio unico ma in tre persone distinte e tenerle ben presenti, per come la nostra natura riesce e può fare...



### **La preghiera vocale “attenta”**

È la forma più immediata di preghiera, quella alla quale siamo stati abituati fin da piccoli. Anch’essa riveste grande importanza nella nostra vita di fede e di relazione con il Signore: «Con la sua Parola Dio parla all’uomo. E la nostra preghiera prende corpo mediante parole, mentali o vocali. Ma la cosa più importante è la

presenza del cuore a colui al quale parliamo nella preghiera» (cfr. CCC 2700).

È preghiera che si innesta nella nostra struttura antropologica: «Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde ad un'esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti» (cfr. CCC 2702).

«Essendo esteriore e così pienamente umana, la preghiera vocale è per eccellenza la preghiera delle folle. Ma anche la più interiore delle preghiere non potrebbe fare a meno della preghiera vocale. La preghiera diventa interiore nella misura in cui prendiamo coscienza di colui «al quale parliamo». Allora la preghiera vocale diventa una prima forma della preghiera contemplativa» (CCC 2704).

Recitare, infatti, **con attenzione**, con tutto il nostro essere e con la consapevolezza di trovarsi in presenza di Dio, una delle preghiere già formulate dalla tradizione ecclesiale (la preghiera del Signore consegnata da Gesù stesso: il Padre Nostro; a mo' di esempio, la

preghiera a Maria: Ave Maria, Salve Regina, ecc.; la sequenza allo Spirito Santo: Vieni, Santo Spirito; la lode alla Trinità: il Gloria al Padre, ecc.) o una bella preghiera già formulata da qualcun altro/a che corrisponde al nostro stato d'animo, che ci coinvolge anche emotivamente, può attuare in noi una comunione con Dio – anche attraverso l'invocazione a Maria Santissima – che rafforza la nostra fede, nutre la nostra speranza e ci apre all'amore concreto del prossimo.

### **La meditazione “cristiana”<sup>6</sup> e altri tipi di orazione<sup>7</sup>**

Non si può non iniziare con un accenno all'**Adorazione eucaristica**, una preghiera molto diffusa nelle nostre comunità parrocchiali, ma che forse richiede la riscoperta della sua natura per viverla con autenticità.

Il termine **adorare** (dal Latino *ad* più *orare*) è composto da una preposizione che indica moto a luogo, *ad*, e dal verbo *orare* (pregare) il quale però, nella sua radice, contiene il termine *os - oris*, cioè bocca. Quindi la traduzione letterale **alla preghiera** si può tradurre anche con l'espressione **alla bocca**. Questo dice la natura profonda dell'Adorazione: è un bacio, dove nel silenzio dice un'in-



finità di cose; dove c'è scambio di sentimenti, di amicizia, di amore, di sguardi eloquenti, di profonda e intensa complicità. Ma il termine adorare dice anche un andare verso la bocca di qualcuno per ascoltarlo, come mettere il mio orecchio alla bocca di Gesù Eucaristia, per ascoltarne i sussurri. Da tale interpretazione nasce la comprensione di questa preghiera: anche quando è comunitaria esige silenzio; si svolge in un clima di silenzio, richiede una Chiesa unita dall'orecchio attento che come popolo si mette in ascolto del suo Signore! E questo ascolto è dinamico e mai passivo, un ascoltare che mette in moto la Chiesa rinnovata e trasformata perché rigenerata dall'Amore. Ecco che l'Adorazione diventa preghiera contemplativa (o orazione) alla quale ben si adatta la definizione che ne dà il Catechismo della Chiesa Cattolica «La preghiera contemplativa è silenzio, «simbolo del mondo futuro» o «silenzioso amore». Nella preghiera contemplativa le parole non sono discorsi, ma come ramoscelli che alimentano il fuoco dell'amore. È in questo silenzio, insopportabile all'uomo «esteriore», che il Padre ci dice il suo Verbo incarnato, sofferente, morto e risorto, e che lo Spirito filiale ci fa partecipare alla preghiera di Gesù» (CCC 2717).

«I **metodi** di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. Un cristiano deve meditare regolarmente, altrimenti rassomiglia ai tre primi terreni della parabola del seminatore. Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù» (CCC 2707).<sup>8</sup>

Di seguito vengono proposti quattro metodi di preghiera più strutturati, da usare solo tanto quanto ci aiutano a entrare e progredire nella preghiera.

### **Metodo 1** – di *Don Andrea Gasparino*

---

- Cerca di ritagliarti una **mezz'ora**, se non si può, dividila in due momenti di quindici minuti.  
Perché mezz'ora?  
Perché serve molto tempo per mettersi in preghiera, e per rilassarsi; poi stai **silenzioso** e **raccolto**. Se puoi, mettiti davanti a un Crocifisso o a un'immagine Sacra o davanti all'Eucaristia.
- Poi, mettiti in ginocchio (se non puoi va bene stare **seduti**), con le **spalle** e le **braccia rilassate** perché, se impari a far pregare anche il **corpo**, la tua preghiera sarà più attenta.

- Poi comincia col **segno di Croce** fatto bene: toccando la fronte consacra al Padre i tuoi pensieri, toccando il petto consacra il tuo cuore, la tua capacità di amare, toccando le spalle consacra allo Spirito Santo le tue azioni, la tua volontà.

Dividi il tempo della preghiera in tre momenti: il primo tempo di preghiera affidati allo **Spirito Santo**, è lui il Maestro della preghiera, concentrati sulla presenza dello Spirito Santo in te.

San Paolo dice: «Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?» (1Cor 3,16).

Prova a dialogare con Lui e, se hai un problema difficile che ti assilla tra le mani, chiedi: «Vieni, Spirito Creatore!»

Il secondo spazio sia dedicato a **Gesù**, la preghiera di ascolto. Prendi tra le mani un brano di Vangelo, leggilo come se fosse la prima volta, ascolta come se ti parlasse.

Il terzo spazio sia dedicato al **Padre**. Intanto fatti questa domanda: Cosa vuoi da me Padre?

Davanti a Lui, l'invocazione Padre oppure pure Papà, Padre mio, mio tutto, come un atto concreto di amore, Padre!

Cerca di entrare, con affettuosità sempre più grande, al cospetto del Padre.



Al termine della tua preghiera, scrivi un **proposito concreto** da attuare con amore. L'amore deve consistere in fatti concreti. Prendi una decisione e portala avanti affidandola a **Maria Santissima**. A Maria chiedi la Grazia di imparare a pregare e il dono di questa preghiera e di essere costante.<sup>9</sup>

## Metodo 2 – La Lectio divina

Una **PREMESSA** su questo metodo:

la **lectio divina** è un metodo di preghiera che ci mette in rapporto con le Scritture considerate dalla Chiesa come lo stesso Corpo di Cristo. Nella costituzione dogmatica Dei Verbum (DV) del Concilio Vaticano II si legge: «La Chiesa ha sempre venerato le divine Scritture come ha fatto per il Corpo stesso di Cristo» (DV 21). Il Signore vuole incontrarci concretamente sia nell'Eucarestia che nelle Scritture!

Tradotto dal latino, vuol dire «lettura divina». Cominciò a svilupparsi nella Chiesa primitiva e, in particolare, nella vita monastica. Nell'XI secolo un priore certosino, di nome Guigo II, ha formalizzato questo metodo in una lettera ai suoi confratelli descrivendolo come una scala a quattro pioli che ci porta verso il Paradiso. Ogni

piolo corrisponde ad una tappa della lectio divina che consta dunque di quattro tappe tradizionali:

la *lectio* (lettura), la *meditatio* (meditazione), l'*oratio* (preghiera) e la *contemplatio* (contemplazione). Possiamo pregare con qualsiasi passo biblico, ma il primo posto spetta ai Vangeli. Si può meditare su una delle letture della Messa del giorno - ecco un sito dove poterli trovare:

<https://www.chiesacattolica.it/la-liturgia-delle-ore/>

oppure su un intero libro della Bibbia

<https://www.bibbiaedu.it/CEI2008/>,

meglio se si sceglie un Vangelo, meditato a piccoli brani dall'inizio alla fine.

### **LE TAPPE:**

**Lectio** Prima di leggere il brano scelto sarebbe opportuno farsi un'idea del suo contesto, guardando ciò che succede nei brani precedenti e successivi. Una volta capito il senso generale del contesto, possiamo leggere il brano lentamente e con attenzione più di una volta. Avendone la possibilità è bello copiare a mano il testo, scrivendolo su un foglio. Quando durante la rilettura una parola o una frase ci colpisce fissiamo la nostra attenzione su ciò che ci ha colpito entrando così nella seconda tappa.

## ***Meditatio***

Consiste nella ripetizione della parola o della frase che ci aveva colpito. Risulta utile memorizzarla anche copiandola su un foglietto da tenere con sé per poterla ripetere di tanto in tanto. Cerchiamo di capire cosa significa in sé e cosa il Signore vuole dire attraverso quella parola. Cerchiamo anche di comprendere come si relaziona con la nostra vita e con il nostro mondo interiore di preoccupazioni, di ricordi e di idee. Tutto il nostro mondo interiore di cui prendiamo consapevolezza e a cui cominciamo a dare un nome è da offrire al Signore come dono di noi stessi a Lui. Facendo così, ci apriamo al dialogo con Gesù, entrando nella tappa successiva.

## ***Oratio***

Parliamo con il Signore come con qualcuno che ci vuole bene. Lasciamo che dal silenzio sorga in noi la nostra preghiera: desidero supplicare? Ringraziare? Chiedere luce per un discernimento difficile per la mia vita? Rimaniamo in ascolto della sua risposta, anche se non sentiamo nulla, senza scoraggiarci. Impariamo a riconoscere la sua “voce” che lascia in noi pace e gioia.

## ***Contemplatio***

Man mano che la nostra preghiera si approfondisce, sotto l'azione dello Spirito Santo, cerchiamo di lasciarci prendere dalle parole del Signore e riposiamo nelle Sue braccia. Non c'è bisogno di ulteriori parole, lasciamoci circondare dalla sua presenza amorosa. Questa condizione di quiete e di riposo è soltanto dono di Dio e accade se e quando Lui vuole; non possiamo procurarcela con le nostre forze. Da parte nostra possiamo semplicemente creare lo spazio e l'atteggiamento interiori capaci di ricevere questo dono, quando il Signore vorrà... A questa tappa è bene dare il tempo necessario: è davvero il tempo di Dio! Restiamo quieti e gustiamo la presenza di Dio in noi, fonte di pienezza, di pace e di gioia. A volte durante la nostra preghiera di lectio divina, facciamo queste tappe più di una volta. La struttura di questo metodo non è rigida perché non si tratta di un automatismo ma di uno stare alla presenza di Dio attraverso le Scritture.

### **Metodo 3** – *Secondo la spiritualità di Sant'Ignazio di Loyola*

---

«La preghiera è un incontro personale con il Signore. Scegli un tempo e un luogo che aiuti a questo incontro. E poi osserva le tappe seguenti:

- 1. Presenza.** Mi metto in presenza del Signore chiedendo il dono della preghiera e della concentrazione. Chiedo al Signore che tutte le mie energie convergano verso questo incontro. Penso con quanto amore mi sta conoscendo e guardando in questo momento. Poi:
  - “Composizione guardando il luogo”: utilizzo la mia immaginazione per farmi una “icona interiore” della scena che sto per meditare.
  - “Chiedo ciò che voglio e desidero”: entro in relazione diretta col Signore chiedendo un dono ben preciso, in una formulazione che posso ripetere spesso».<sup>10</sup>

*Per ciò che riguarda la “Composizione guardando il luogo” facciamo qualche esempio: si tratta di utilizzare ciò che si conosce di un passo delle Scritture per collocarsi all'interno della scena:*

*sentire, ascoltare, vedere e annusare. Per esempio, se contemplo il Vangelo dell'Annunciazione comincerò a immaginare la casa di Maria nei minimi particolari, iniziando da un punto che, come sotto effetto di uno zoom, piano piano si amplia; molto lentamente, senza staccare lo sguardo, vedo il muro e una finestra, poi osservo il tetto e magari scorgo una crepa e scruto sempre più attentamente. Se per esempio contemplo il brano della tempesta sedata, provo a sentire il vento e le onde che riempiono la barca, e zumare su Gesù addormentato, partendo da un dettaglio della sua persona.*

«**2. Meditazione.** Leggo e rileggo il brano. Mi fermo dove una parola mi colpisce, dove “trovo gusto”, senza fretta di andare avanti. “Non è il tanto sapere che riempie e soddisfa l'anima ma il sentire e gustare le cose interiormente”. Sulla parola che mi colpisce metto in moto la mia memoria (che cosa mi ricorda?), la mia intelligenza (che cosa mi fa capire?), la mia volontà (che desideri fa nascere in me?).

**3. Colloquio.** Parlo col Signore “come un amico parla con l'amico”. E non temo di “versare” in Lui tutta la mia “morte” del cuore affinché Lui versi in me la sua vita. È la “conversazione”.



**Revisione.** Dopo la preghiera, in un altro luogo, ripercorro per alcuni minuti il suo andamento. Mi chiedo come è andato il metodo, che parola mi ha colpito di più, e cerco di dare un nome ai sentimenti che mi hanno attraversato». <sup>11</sup>

#### **Metodo 4** – *L'invocazione del nome di Gesù*

---

Per rispondere all'invito di Gesù a pregare sempre e senza stancarsi (Lc 18,1) la soluzione che viene dalla spiritualità orientale è quella della “preghiera di Gesù” o preghiera del cuore, che spinge a ripetere infinite volte, al ritmo del respiro, la piccola giaculatoria «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!». È quanto un monaco spiega nel primo dei racconti del celebre libro dal titolo: Racconti di un pellegrino russo; «Per “preghiera continua” non si intende altro che la cosiddetta “preghiera di Gesù” o “preghiera del cuore”, che consiste nella continua e incessante ripetizione del Nome di Gesù con le labbra, con la mente e con il cuore, durante ogni occupazione, in ogni luogo e tempo, anche nel sonno. La Preghiera si compone di queste parole: chi si abituerà a questa invocazione proverà una tale consolazione e un tal bisogno di pronunciarla di continuo, che non potrà più vi-

vere senza di essa, ed essa fluirà spontaneamente dentro di lui».  
Mente, labbra, respiro: la preghiera del cuore porta a vivere di Gesù e a portare Gesù in tutte le cose.<sup>12</sup>

Questo tipo di preghiera seppur semplice, non è automatica; richiede la conoscenza di alcune “tecniche” necessarie per esservi introdotti. Chi desidera conoscere e praticare questo tipo di preghiera può servirsi di libri appositi<sup>13</sup> o di una guida spirituale che la pratichi e sappia insegnarla.

La stessa logica ripetitiva si incarna nella preghiera del Rosario, come disse Giovanni Paolo II nella Lettera Apostolica *Rosarium Virginis Mariæ*: «Il Rosario si pone nella migliore e più collaudata tradizione della contemplazione cristiana. Sviluppato in Occidente, esso è preghiera tipicamente meditativa e corrisponde, in qualche modo, alla «preghiera del cuore» o «preghiera di Gesù» germogliata sull'*humus* dell'Oriente cristiano». Tale è il Rosario quando è recitato come vera preghiera cristologica e contemplativa alla scuola di Maria.

## In conclusione

Se Papa Francesco ci esorta a prepararci al Giubileo del 2025 con un intero anno di preghiera, questo ben si innesta nella prospettiva indicata da un altro Pontefice, Giovanni Paolo II, alla fine del grande Giubileo del 2000: **la santità**. E non c'è santità senza preghiera!

Queste poche righe della lettera Apostolica *Novo millennio ineunte* (All'inizio del Nuovo millennio) diano la giusta connotazione alla vita di preghiera che è autentica se rende **discepoli** e **testimoni**. Se non c'è santità senza preghiera, non c'è preghiera senza carità.

*«In primo luogo non esito a dire che la prospettiva in cui deve porsi tutto il cammino pastorale è quella della **santità** [...] Per questa pedagogia della santità **c'è bisogno di un cristianesimo che si distingua innanzitutto nell'arte della preghiera** [...] essa non va data per scontata. **È necessario imparare a pregare**, quasi apprendendo sempre nuovamente quest'arte dalle labbra stesse del Maestro divino [...] Nella preghiera si sviluppa quel dialogo con Cristo che ci rende suoi intimi [...] E non è forse un segno dei tempi che si registri oggi, nel mondo, nonostante gli ampi processi di secolarizzazione, una dif-*

*fusa esigenza di spiritualità, che in gran parte si esprime proprio in un rinnovato bisogno di preghiera? [...] Sì carissimi fratelli e sorelle, le nostre comunità cristiane devono diventare autentiche scuole di preghiera, dove l'incontro con Cristo non si esprima soltanto in implorazione di aiuto, ma anche in rendimento di grazie, lode, adorazione, contemplazione, ascolto, ardore di affetti, fino ad un vero invaghimento del cuore. Una preghiera intensa, dunque, che tuttavia non distolga dall'impegno nella storia: aprendo il cuore all'amore di Dio, lo apre anche all'amore dei fratelli, e rende capaci di costruire la società secondo il disegno di Dio».*<sup>14</sup>



## **La preghiera è...**

«Per me la preghiera è uno slancio del cuore, è un semplice sguardo gettato verso il cielo, è un grido di riconoscenza e di amore nella prova come nella gioia».

*(Santa Teresina del Bambino Gesù)*

«Il più miserabile, dal fondo dell'abisso in cui è caduto, può alzare un grido verso la misericordia, e questo grido è la preghiera».

*(Padre Garrigou-Lagrange, domenicano)*

«Il cristiano non prega "un" Dio, ma prega "in" Dio».

*(Bruno Forte)*

«L'orazione mentale, a mio parere, non è che un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati».

*(Santa Teresa D'Avila)*

«Per me pregare è come respirare. Se chiedono: "ma tu perché preghi?" È come se ti chiedono: "ma tu perché respiri?" Per vivere. La preghiera è questo: io prego perché vivo, e vivo perché prego».

*(Ermes Ronchi)*

«Cari giovani, saper pregare è la via della felicità».

*(Don Fabio Rosini)*



## BIBLIOGRAFIA

Alcune proposte di libri e testi per approfondire e proseguire il cammino di preghiera:

**MONS. LUIGI VARI, Arcivescovo di Gaeta, Pescatori di Luce. Signore insegnaci a Pregare!, [www.arcidiocesigaeta.it](http://www.arcidiocesigaeta.it)**

**ANDREA GASPARINO, Maestro insegnaci a pregare. Corso introduttivo alla preghiera, ELLE Di Ci - 10096 Leumann. Torino 1993.**

Un quadro generale organico e completo che risponde alle esigenze di una formazione di base alla preghiera. Non si tratta di un trattato ma di un “esercizio” di preghiera nel quale si impara a pregare pregando.

**CARLO ROCCHETTA, L'invocazione del nome di Gesù. Per imparare a pregare ritrovando sé stessi, EDB. Bologna 2002.**

In questo libro troviamo esposta la tradizione occidentale, che è complementare a quella orientale, della venerazione del Nome di Gesù inserita in un contesto di ricerca biblico-teologica. Con grande semplicità e maestria, in un clima di stupore e preghiera,

l'autore espone i passaggi per praticare la preghiera del cuore, o dell'invocazione del Nome di Gesù, con la meraviglia e lo stupore di uno che di questa preghiera già vive.

**JACQUES PHILIPPE, *Alla scuola dello Spirito Santo*, EDB. Frascati (RM) 2014.**

Questo piccolo libretto con concetti chiari e concisi descrive il percorso breve e sicuro verso la santità: la fedeltà alle ispirazioni dello Spirito Santo. «Forse il tuo cuore non ha mai conosciuto il desiderio di amare Dio tanto quanto è possibile amarlo. Allora, te ne prego, supplica lo Spirito Santo di mettere in te questo desiderio e chiedigli anche di non lasciarti mai riposare!»).

**MATTA EL MESKIN, *Consigli per la preghiera*, Qiqajon. Magnano (VC) 1988.**

Questo libro di Matta el Meskin, padre spirituale del monastero di san Macario a Scete in Egitto, ci offre delle indicazioni preziose sulla preghiera, come uno “scambio d'amore con Dio”. Ci aiuterà a scoprire la preghiera come un dono, un momento in cui metterci alla presenza di Dio e venire trasformati nel più profondo di noi stessi.

**PETER DYCKHOFF, *Pregare con il corpo. Alla scuola di San Domenico, Ancora. Milano 2022.***

L'autore ci offre una versione aggiornata, in chiave meditativa, dei "Nove modi di pregare di san Domenico". Questo libro può costituire una valida guida per imparare a pregare con tutte le dimensioni della nostra persona: corpo, anima e spirito. Ogni "modo di pregare" è presentato anche attraverso riferimenti biblici, illustrazioni ed esercizi pratici.

**GASTON COURTOIS, *Quando il maestro parla al cuore, San Paolo. Cinisello Balsamo (Milano) 1998.***

Questo bellissimo libro contiene alcuni brevi estratti dai quaderni spirituali dell'autore, raccolti per temi. Frutto del suo ininterrotto «ascolto del Signore», sono vere perle di spiritualità in cui Gesù che "parla" illumina di luce nuova il cammino di amicizia e comunione con Lui, rendendolo attraente e alla portata di tutti.

**UN MONACO, *L'attenzione spirituale, Piero Gribaudi. Milano 1998.***

In un mondo agitato in cui spesso siamo presi da tanti impegni e distratti da molti stimoli, questo libro ci aiuta a ritrovare la condizione primaria di ogni preghiera: il silenzio e l'attenzione verso Dio, per scorgerne la Presenza nella nostra vita ed ascoltarne la Voce.

**SANT'ANTONIO MARIA CLARET, *Quindici minuti con Gesù.***

Si tratta di un breve opuscolo che propone un'esperienza di preghiera di Sant'Antonio Maria Claret, in cui Gesù stesso dialoga con colui che prega e lo invita a rispondergli in verità e con grande semplicità. L'opuscolo, edito da varie case editrici, è di facile reperibilità.

**GIOVANNI PAOLO II, *Lettera apostolica Rosarium Virginis Mariæ*, 16 ottobre 2002, Paoline editoriale libri, 2002.**

**PAPA FRANCESCO, *Catechesi sul Discernimento: 3. Gli elementi del discernimento. La familiarità con il Signore*, Udienza generale del 28/09/2022, <https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2022/documents/20220928-udienza-generale.html>**

**PAPA FRANCESCO, *Catechesi sul Discernimento: 5. Gli elementi del discernimento. Il desiderio*, Udienza generale del 12/10/2022, <https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2022/documents/20221012-udienza-generale.html>**

**MONS. DOMENICO SORRENTINO, Arcivescovo di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino, *La preghiera è il respiro dell'uomo*, <https://rinnovamento.org/la-preghiera-e-il-respiro-delluomo/>**

## NOTE

- <sup>1</sup> *Catechismo della Chiesa Cattolica* (d'ora in poi CCC) 2564.
- <sup>2</sup> PAPA FRANCESCO. *Catechesi sul Discernimento: 3. Gli elementi del discernimento. La familiarità con il Signore*, Udienza generale del 28/09/2022.
- <sup>3</sup> DON CONCETTO REVERUZZI, GESÙ MAESTRO, INSEGNACI A PREGARE. SCUOLA DI PREGHIERA IN PARROCCHIA SANTA MARIA ANNUNZIATA ALLA COLONNELLA <https://www.chieseflaminiia.rimini.it/wp->, 29/10/2015, p. 5
- <sup>4</sup> Sulla Chiesa come corpo di Cristo è molto illuminante leggere, nella prima lettera ai Corinzi, il paragone che San Paolo ne fa con il corpo umano (1Cor 12,12-27).
- <sup>5</sup> DON CONCETTO REVERUZZI, *ivi*.
- <sup>6</sup> Per approfondimenti consultare il Catechismo della Chiesa Cattolica 2705-2708. L'abbiamo chiamata appositamente *meditazione cristiana* per distinguerla da altri tipi di meditazione appartenenti ad altre espressioni religiose i cui presupposti antropologici potrebbero in qualche modo essere gli stessi ma la cui **prospettiva di fondo è radicalmente diversa**. Mentre la meditazione di impronta orientale (Yoga, Mindfulness, ecc) fornisce alcune tecniche attraverso le quali si può raggiungere un certo livello di benessere, e poi tutto finisce lì, la meditazione cristiana mira alla conoscenza, all'incontro e alla comunione con il Dio Trinità, Padre e Figlio e Spirito Santo, che è Dio trascendente e insieme personale, dal quale si è amati perché Egli stesso per primo desidera vivere un'alleanza di amicizia con ogni persona.
- <sup>7</sup> Per approfondimenti consultare il Catechismo della Chiesa Cattolica 2709-2719
- <sup>8</sup> Nel Catechismo della Chiesa Cattolica tutta la Parte Quarta è dedicata alla preghiera cristiana, nn. 2559-2865. Per chi volesse approfondire.

- <sup>9</sup> ANDREA GASPARINO, *Maestro insegnaci a pregare. Corso introduttivo alla preghiera*, Elle Di Ci, Torino 1994, pag. 17-18.  
Era nato a Fontanelle di Boves il 7 aprile 1923. Dopo l'ordinazione presbiterale nel Seminario di Cuneo, nel 1947, aveva prestato servizio pastorale presso la parrocchia di Roccavione, iniziando a raccogliere ragazzi in situazioni precarie. Il 7 ottobre 1951 raccolse questi ragazzi nella "Città dei Ragazzi" in Cuneo, sostenuto da un primo nucleo di volontari, uomini e donne che formarono la fraternità a servizio dei poveri. Trovando forza nell'adorazione perpetua del Santissimo Sacramento, confidando nella Madonna ed ispirandosi al carisma di Charles de Foucauld, nel 1961 si aprirono le prime missioni. Ebbe il riconoscimento pontificio il 14 giugno 1990, come Movimento Contemplativo Missionario "Charles de Foucauld". Don Andrea Gasparino è morto il 26 settembre 2010, circondato dalla stima di un santo.
- <sup>10</sup> Cfr. Sito dei Gesuiti <https://gesuiti.it/letture/metodo-preghiera-ignaziano/>
- <sup>11</sup> *Ivi*
- <sup>12</sup> MONS. DOMENICO SORRENTINO, Arcivescovo di Assisi-Nocera Umbra-Gualdo Tadino, *La preghiera è il respiro dell'uomo*, <https://rinnovamento.org/la-preghiera-e-il-respiro-delluomo/>
- <sup>13</sup> Un libro semplice e allo stesso tempo completo, anche dal punto di vista teologico, è quello di don Carlo Rocchetta *L'invocazione del nome di Gesù. Per imparare a pregare ritrovando sé stessi* della EDB.
- <sup>14</sup> GIOVANNI PAOLO II, *Novo Millennio Ineunte*, nn 29-34, [https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/it/apost\\_letters/2001/documents/hf\\_jp-ii\\_apl\\_20010106\\_novo-millennio-ineunte.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/it/apost_letters/2001/documents/hf_jp-ii_apl_20010106_novo-millennio-ineunte.html)

Vademecum per la preghiera  
curato dalle Suore Domenicane della  
CONGREGAZIONE ROMANA DI SAN DOMENICO  
Comunità di Fondi



Arcidiocesi di  
**gaeta**

