

# **PREGARE**

## **Cinque incontri di gruppo**

**La fede che si alimenta nel dialogo perseverante con Dio**

---

Incontro 1: "Ho bisogno di te"  
Incontro 2: "Parlami di te"  
Incontro 3: "Insegnaci a pregare"  
Incontro 4: "Non stancarti mai"  
Incontro 5: "Prega per noi"

---

### **INCONTRO 1: "HO BISOGNO DI TE"**

**La preghiera come riconoscimento della propria sete di Dio**

**Durata:** 90 minuti

**Obiettivo:** Riconoscere la preghiera come bisogno fondamentale dell'essere umano

#### **FASE 1: ACCOGLIENZA E APERTURA (20 minuti)**

**Accoglienza** (5 minuti)

- Saluto e presentazione dell'itinerario sui cinque incontri
- Creazione di un clima accogliente con musica di sottofondo

**Momento di silenzio** (5 minuti)

- Invito a fermarsi e fare silenzio
- Ascolto di una breve composizione musicale contemplativa

**Condivisione iniziale** (10 minuti)

- Domanda stimolo: "Quando è stata l'ultima volta che hai sentito il bisogno di pregare? In quale situazione?"
- Breve giro di condivisione a coppie

## **FASE 2: APPROFONDIMENTO (40 minuti)**

### **Lettura del brano biblico (10 minuti)**

- Proclamazione di Lc 18,1-8 (La parabola della vedova importuna)
- Breve silenzio meditativo

**Riflessione guidata (15 minuti)** La vedova della parabola rappresenta l'umanità che porta dentro di sé una sete inestinguibile. Come lei, anche noi abbiamo un'inquietudine profonda che ci spinge a cercare qualcosa di più grande di noi.

*Domande per la riflessione personale:*

- Cosa ti inquieta veramente nel profondo?
- Quando senti che ti manca qualcosa di essenziale?
- Come reagisci di fronte ai tuoi limiti e alle tue fragilità?

**Testimonianza (10 minuti)** Racconto della esperienza di preghiera di un giovane o di una figura significativa (possibilmente tratta dalla tradizione salesiana)

### **Laboratorio esperienziale (5 minuti)**

- Ogni partecipante scrive su un foglietto una parola che esprime il suo bisogno più profondo
- I foglietti vengono raccolti in una cesta posta al centro

## **FASE 3: ESPERIENZA ORANTE (20 minuti)**

### **Preghiera dei sensi (15 minuti)**

- Momento di preghiera guidata usando i cinque sensi
- Ascolto di suoni della natura, osservazione di un'immagine, contatto con elementi naturali (pietra, acqua, ecc.)
- Invito a riconoscere Dio presente in tutto ciò che ci circonda

### **Condivisione (5 minuti)**

- Breve condivisione dell'esperienza appena vissuta

## **FASE 4: RILANCIO E CONSEGNA (10 minuti)**

**Sintesi (5 minuti)** La preghiera nasce dalla nostra sete di Dio. È il riconoscimento che siamo fatti per l'infinito e che solo in Lui troviamo riposo. Come la vedova della parabola, dobbiamo avere il coraggio di presentarci davanti a Dio con le nostre povertà.

### **Consegna per la settimana (5 minuti)**

- Ogni giorno, al mattino, prendersi un minuto per riconoscere davanti a Dio un proprio bisogno
- Provare a trasformare un momento di difficoltà in preghiera spontanea

---

## INCONTRO 2: "PARLAMI DI TE"

### La preghiera come dialogo personale con Dio

**Durata:** 90 minuti

**Obiettivo:** Scoprire la preghiera come relazione viva e personale con Dio

#### FASE 1: ACCOGLIENZA E RICHIAMO (15 minuti)

##### Accoglienza (5 minuti)

- Saluto e breve momento di ambientazione

##### Richiamo dell'incontro precedente (10 minuti)

- Condivisione libera dell'esperienza della settimana
- Racconto di momenti in cui si è provato a pregare

#### FASE 2: APPROFONDIMENTO (45 minuti)

##### Lettura del brano biblico (10 minuti)

- Proclamazione di Lc 7,36-50 (La peccatrice perdonata)
- Sottolineatura del contrasto tra l'amore della donna e la freddezza del fariseo

**Riflessione guidata** (20 minuti) La donna del Vangelo prega con tutto il suo corpo: lacrime, capelli, baci, profumo. La sua preghiera è relazione viva, appassionata, coinvolgente. Simone il fariseo invece mantiene le distanze, prega con la testa ma non con il cuore.

*Metafora pedagogica:* La preghiera è come l'amicizia. Non si può essere amici di qualcuno senza parlargli, senza condividere con lui gioie e dolori, senza dedicargli tempo. Così è con Dio: la preghiera è il tempo dell'amicizia con Lui.

##### Laboratorio sulla comunicazione (10 minuti)

- Divisione in coppie: una persona racconta all'altra un episodio significativo della propria giornata
- Osservazione di come si comunica: gesti, tono di voce, espressioni del viso
- Riflessione: "Come comunichiamo con Dio nella preghiera?"

**Testimonianza** (5 minuti) Breve racconto di come don Bosco parlava con Dio come con un amico, con semplicità e confidenza

#### FASE 3: ESPERIENZA ORANTE (25 minuti)

##### Preghiera del cuore (20 minuti)

- Momento di preghiera silenziosa con sottofondo musicale
- Invito a parlare a Gesù come ad un amico: raccontargli la propria giornata, le proprie preoccupazioni, le gioie
- Utilizzo della tecnica del "diario spirituale": scrivere una lettera a Gesù

#### **Condivisione (5 minuti)**

- Chi desidera può condividere un'impressione o un sentimento emerso durante la preghiera

#### **FASE 4: RILANCIO E CONSEGNA (5 minuti)**

##### **Consegna per la settimana**

- Ogni sera, prima di addormentarsi, raccontare a Gesù come è andata la giornata
- Provare a pregare anche con il corpo: camminando, alzando le mani, inginocchiandosi

---

## **INCONTRO 3: "INSEGNACI A PREGARE"**

### **La preghiera come apprendimento e crescita**

**Durata:** 90 minuti

**Obiettivo:** Scoprire i linguaggi e i metodi della preghiera

#### **FASE 1: ACCOGLIENZA E RICHIAMO (15 minuti)**

##### **Accoglienza (5 minuti)**

- Saluto e creazione di un clima sereno

##### **Richiamo dell'incontro precedente (10 minuti)**

- Condivisione dell'esperienza di preghiera della settimana
- Difficoltà e scoperte emerse

#### **FASE 2: APPROFONDIMENTO (40 minuti)**

##### **Lettura del brano biblico (10 minuti)**

- Proclamazione di Lc 11,1-4 (Il Padre Nostro)
- Riflessione sul fatto che anche i discepoli hanno chiesto a Gesù di insegnare loro a pregare

**Riflessione guidata (15 minuti)** Anche i discepoli, che vivevano con Gesù, hanno sentito il bisogno di imparare a pregare. La preghiera non è istintiva, ma si impara. Come si impara a camminare, a leggere, a suonare uno strumento, così si impara a pregare.

*Esplorazione dei diversi linguaggi della preghiera:*

- Preghiera vocale (parole, formule, canti)
- Preghiera mentale (riflessione, meditazione)
- Preghiera contemplativa (silenzio, adorazione)
- Preghiera gestuale (segni, movimenti, danza)

### **Laboratorio pratico (15 minuti)**

- Divisione in quattro gruppi, ognuno sperimenta un linguaggio di preghiera diverso:
  1. Gruppo della preghiera vocale: recita corale del Padre Nostro con diverse intonazioni
  2. Gruppo della preghiera mentale: meditazione su una frase del Vangelo
  3. Gruppo della preghiera contemplativa: adorazione silenziosa davanti a un'immagine
  4. Gruppo della preghiera gestuale: preghiera con movimenti del corpo

### **FASE 3: ESPERIENZA ORANTE (25 minuti)**

#### **Preghiera a stazioni (20 minuti)**

- Allestimento di quattro "stazioni" di preghiera nella sala
- Ogni partecipante visita liberamente le stazioni, sperimentando diversi modi di pregare
- Possibilità di sostare dove si sente più a suo agio

#### **Condivisione (5 minuti)**

- Breve condivisione: quale linguaggio di preghiera ha colpito di più?

### **FASE 4: RILANCIO E CONSEGNA (10 minuti)**

**Sintesi (5 minuti)** Non esiste un solo modo di pregare. Dio ci ascolta sempre, qualunque sia il linguaggio che usiamo. L'importante è la sincerità del cuore.

#### **Consegna per la settimana (5 minuti)**

- Sperimentare ogni giorno un linguaggio di preghiera diverso
- Tenere un piccolo diario delle scoperte fatte

---

## **INCONTRO 4: "NON STANCARTI MAI"**

### **La preghiera come perseveranza e fedeltà**

**Durata:** 90 minuti

**Obiettivo:** Comprendere l'importanza della costanza nella preghiera

### **FASE 1: ACCOGLIENZA E RICHIAMO (15 minuti)**

#### **Accoglienza (5 minuti)**

- Saluto e ambientazione

### **Richiamo dell'incontro precedente (10 minuti)**

- Condivisione delle sperimentazioni fatte durante la settimana
- Difficoltà incontrate e linguaggi preferiti

### **FASE 2: APPROFONDIMENTO (45 minuti)**

#### **Lettura del brano biblico (10 minuti)**

- Rilettura di Lc 18,1-8 (La vedova importuna)
- Focus sulla perseveranza della vedova

**Riflessione guidata (20 minuti)** La vedova della parabola "non si stanca mai" di chiedere giustizia. La sua perseveranza non è ostinazione, ma fedeltà. Così deve essere la nostra preghiera: non un capriccio momentaneo, ma un impegno costante.

*Ostacoli alla perseveranza:*

- La fretta (vogliamo tutto e subito)
- La superficialità (non approfondiamo mai)
- Lo scoraggiamento (se non vediamo risultati immediati)
- La routine (preghiamo in modo meccanico)

*Aiuti per la perseveranza:*

- Fissare un tempo e un luogo per la preghiera
- Pregare anche quando non ne abbiamo voglia
- Ricordare che anche la "secchezza" è preghiera
- Pregare insieme ad altri

**Testimonianza (10 minuti)** Racconto dell'esperienza di preghiera di don Bosco: "Ha ottenuto molto perché ha pregato molto"

#### **Dinamica di gruppo (5 minuti)**

- Ogni partecipante scrive su un post-it una difficoltà che incontra nel pregare
- I post-it vengono attaccati su un cartellone
- Riflessione comune: "Come possiamo aiutarci reciprocamente?"

### **FASE 3: ESPERIENZA ORANTE (25 minuti)**

#### **Preghiera di intercessione (20 minuti)**

- Momento di preghiera per gli altri: famiglia, amici, compagni di classe, il mondo
- Ogni partecipante può esprimere un'intenzione di preghiera
- Preghiera silenziosa per tutte le intenzioni condivise

#### **Condivisione (5 minuti)**

- Impressioni sul pregare per gli altri

#### **FASE 4: RILANCIO E CONSEGNA (5 minuti)**

##### **Consegna per la settimana**

- Stabilire un momento fisso della giornata per la preghiera (anche solo 5 minuti)
- Quando si fa fatica a pregare, offrire proprio quella fatica a Dio

---

## **INCONTRO 5: "PREGA PER NOI"**

### **La preghiera come comunione e missione**

**Durata:** 90 minuti

**Obiettivo:** Comprendere la dimensione comunitaria e missionaria della preghiera

#### **FASE 1: ACCOGLIENZA E RICHIAMO (15 minuti)**

##### **Accoglienza (5 minuti)**

- Saluto e preparazione per l'incontro conclusivo

##### **Richiamo dell'incontro precedente (10 minuti)**

- Condivisione dell'esperienza di preghiera costante
- Difficoltà e scoperte della settimana

#### **FASE 2: APPROFONDIMENTO (40 minuti)**

##### **Lettura del brano biblico (10 minuti)**

- Proclamazione di Mt 18,19-20 ("Dove sono due o tre riuniti nel mio nome...")
- Riflessione sulla promessa di Gesù

**Riflessione guidata (15 minuti)** La preghiera cristiana non è mai solitaria. Anche quando preghiamo da soli, preghiamo sempre in comunione con la Chiesa. La preghiera ci unisce a tutti i credenti del mondo e ci apre alla responsabilità missionaria.

*La preghiera come comunione:*

- Preghiamo con Maria, con i santi, con tutti i cristiani
- La preghiera ci fa sentire parte di una grande famiglia
- Nella preghiera sperimentiamo la fraternità universale

*La preghiera come missione:*

- Chi prega non può rimanere indifferente al mondo
- La preghiera ci spinge all'azione
- Preghiamo per la pace, per i poveri, per la giustizia

**Testimonianza** (10 minuti) Racconto della beata Maria Troncatti che ha offerto la sua vita per la riconciliazione tra i popoli: la preghiera che diventa dono totale

#### **Laboratorio** (5 minuti)

- Creazione di una "mappa del mondo" con i luoghi per cui vogliamo pregare
- Ogni partecipante segna un luogo del mondo per cui si sente chiamato a pregare

### **FASE 3: ESPERIENZA ORANTE (30 minuti)**

#### **Preghiera comunitaria** (25 minuti)

- Momento di preghiera per la pace nel mondo
- Preghiera per i missionari e per tutti coloro che si dedicano ai più poveri
- Preghiera per la propria comunità locale e per la Chiesa
- Conclusione con il canto di un brano appropriato

#### **Condivisione finale** (5 minuti)

- Impressioni sull'esperienza di preghiera comunitaria

### **FASE 4: RILANCIO E CONSEGNA FINALE (5 minuti)**

**Sintesi dell'itinerario** La preghiera è il respiro della fede. È bisogno profondo, dialogo personale, apprendimento continuo, perseveranza fedele e comunione universale. È "perdere tempo con Dio" per acquisire il suo stile di amore.

#### **Consegna finale**

- Impegno a mantenere un momento quotidiano di preghiera
- Promessa di pregare gli uni per gli altri
- Invito a scoprire nella propria vita la chiamata missionaria che nasce dalla preghiera

---

## **MATERIALI E RISORSE**

#### **Testi biblici di riferimento**

- Lc 18,1-8 (La vedova importuna)
- Lc 7,36-50 (La peccatrice perdonata)
- Lc 11,1-4 (Il Padre Nostro)
- Mt 18,19-20 (Dove sono due o tre riuniti...)
- Rm 8,26-27 (Lo Spirito intercede per noi)



## **Sussidi pratici**

- Brani musicali per i momenti di preghiera
- Immagini sacre per la preghiera contemplativa
- Candele e altri elementi per creare atmosfera
- Fogli e penne per gli esercizi scritti
- Cartelloni per le dinamiche di gruppo

## **Preghiere salesiane consigliate**

- Preghiera del mattino di don Bosco
- Preghiera a Maria Ausiliatrice
- Preghiera per i giovani
- Preghiera missionaria

## **Approfondimenti**

- Vita della beata Maria Troncatti
- Testimonianze di giovani missionari salesiani
- Brani dalla spiritualità di don Bosco sulla preghiera