



# ALZATI E VAI

Proposta educativo-pastorale  
MGS 2025-2026

## **RILANCIO**

**Capitolo 7: Cercare, amare, pregare. Elementi per una vita unificata**

- 1 Cercare ciò che piace a Dio
- 2 Amare Dio e il prossimo
- 3 Pregare senza stancarsi

**PODCAST INIZIALE: La proposta complessiva**

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta\\_pastorale\\_2025-26/PROPOSTA-PASTORALE-2025\\_podcast-0.mp3](https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta_pastorale_2025-26/PROPOSTA-PASTORALE-2025_podcast-0.mp3)

## TRACCIA METODOLOGICA E MATERIALI DI LAVORO

### CAPIRE

- Orizzonte tematico
- Materiali di riferimento (NPG e altro)

### RIFLETTERE

- Lectio (risonanze e rilanci)
- La Parola di Papa Francesco
- Il teologo

### RACCONTARE

- Storia biblica
- Storia salesiana
- Storia sapienziale
- Storie di giovani
- Domande per la riflessione

### CONFRONTARSI

- Un dibattito
- Testimoni
- Selezioni musicali
- Testi letterari
- Filmografia
- Opere d'arte

### AGIRE

- Esercizi
- Impegno nel quotidiano

### UNA SINTESI VERSO

### PODCAST

## LE 10 VOCI RAGGRUPPATE PER MACRO-SEZIONI DEL SUSSIDIO

### *Prima Parte: ISPIRAZIONI (Le fondamenta dell'incontro personale)*

1. VITA: La fede come accoglienza del dono della vita, che chiede salvezza.
2. IMPEGNO: La fede come risposta attiva e missionaria al dono ricevuto.
3. FIDUCIA: La fede come abbandono personale e rischioso in Dio che salva.

### *Seconda Parte: ORIENTAMENTI (Le dimensioni dell'azione pastorale)*

4. SALVEZZA: La fede che annuncia la vittoria sulla morte e risollewa.
5. SOLIDARIETÀ: La fede che si fa carico dell'altro e lo porta a Cristo.
6. CUSTODIA: La fede che si nutre dell'accompagnamento reciproco.
7. COMUNITÀ: La fede che si vive e si esprime in un "noi" ecclesiale.

### *Terza Parte: RILANCIO (La sintesi unificante della vita spirituale)*

8. CERCARE: La fede come ricerca costante della volontà di Dio.
9. AMARE: La fede che si manifesta nell'amore concreto per Dio e per il prossimo.
10. PREGARE: La fede che si alimenta nel dialogo perseverante con Dio

# Parola chiave: PREGARE

---

## CAPIRE

### - Orizzonte tematico

Siamo giunti all'ultimo passo del nostro cammino, al vertice del trittico del Rilancio. Dopo aver scoperto la fede come un cercare inquieto e un amare concreto, arriviamo al respiro che tiene tutto insieme: PREGARE. Se la ricerca è il desiderio e l'amore è l'azione, la preghiera è la relazione, il dialogo che alimenta entrambi. Senza preghiera, la nostra ricerca diventa ansia e il nostro amore si esaurisce.

Il Vangelo di oggi ci presenta una parabola paradossale e potentissima. Gesù non ci propone come modello un santo o un maestro spirituale, ma una vedova testarda e un giudice disonesto. La vedova non ha potere, non ha raccomandazioni, non ha nulla se non la sua insistenza. Il giudice non ha fede, non ha morale, non ha interesse per la giustizia. Eppure, la preghiera insistente della donna riesce a "smuovere" persino un cuore di pietra.

Il messaggio di Gesù è di una logica stringente: se persino un giudice malvagio cede all'insistenza, quanto più Dio, che è un Padre buono, ascolterà il grido dei suoi figli? La preghiera che Gesù ci insegna non è una formula magica, ma un atto di resistenza e di fiducia incrollabile. È un "bussare" insistente alla porta di Dio, un "importunarlo" con la certezza di essere ascoltati.

Ma la parabola si chiude con una domanda che ci gela il sangue e ci interpella direttamente: "Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?". Gesù capovolge la prospettiva: il problema non è se Dio ascolta, ma se noi preghiamo. Non è se Dio è fedele, ma se noi abbiamo la fede e la perseveranza di continuare a cercarlo nel dialogo. In questa ultima tappa, siamo invitati a riscoprire la preghiera non come un dovere, ma come il nostro più grande potere: il potere dei figli che sanno di poter parlare con il Padre, sempre.

### - Materiali di riferimento

*Di fronte a Dio. Adorazione, preghiera*

Tom Wright

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/percorsi-di-spiritualita/di-fronte-a-dio>

Tom Wright evidenzia come l'adorazione sia la risposta naturale a chi comprende realmente chi è Dio: un gesto che nasce dal riconoscimento della sua maestà e azione nella creazione. Utilizza la visione di Giovanni nell'Apocalisse (capitoli 4 e 5) come esempio: una porta aperta tra cielo e terra permette di "origliare" l'incessante lode celeste rivolta a Dio, sia come Creatore che come Redentore. Nella scena, creature animate e umane offrono lode per il valore eterno di Dio, gettando simbolicamente le corone davanti al trono,

Quando Gesù appare come Agnello e Leone, questa lode si trasforma: si celebra il significato del sacrificio redentore, accogliendo un regno universale composto da uomini di ogni popolo. La creatura riconosce non solo il Creatore, ma anche il salvatore, trasformando l'adorazione in un canto di ringraziamento e di speranza per il futuro. Wright invita a chiedersi: come possiamo unirci a questa adorazione celeste dal nostro luogo e tempo?

*Pregare: come e perché*

Vittorio Messori

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/percorsi-di-spiritualita/pregare-come-e-perche>

Giovanni Paolo II riflette sul senso profondo della preghiera, partendo dalla consapevolezza che essa non è un'iniziativa dell'uomo, ma un'opera di Dio in noi. Citando san Paolo, sottolinea che lo Spirito Santo intercede per noi con "gemiti inesprimibili" perché spesso non sappiamo neppure cosa domandare. La preghiera è un colloquio tra l'io umano e il Tu divino, ma il vero protagonista è Dio stesso, che guida e ispira. L'uomo, in quanto sacerdote della creazione, rappresenta tutta la realtà davanti a Dio. Pregare significa inserirsi nel grande movimento della creazione verso la libertà e la gloria dei figli di Dio. È un "opus gloriae", un atto che riconduce l'essere umano alla sua vera dignità. Giovanni Paolo II invita a riscoprire i Salmi e la preghiera biblica, a vivere la preghiera come apertura all'azione divina. La pienezza della preghiera non è nell'autoespressione, ma nel lasciare spazio alla presenza di Dio, come mostrano le grandi figure della mistica cristiana.

*Pregare*

*Enzo Bianchi*

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/percorsi-di-spiritualita/pregare>

Enzo Bianchi invita a riscoprire la preghiera cristiana come ascolto radicale di Dio, non come semplice ripetizione di formule. È un dialogo dove il cuore si china alla voce dello Spirito, accogliendo la relazione prima ancora di domandare. La preghiera autentica è sospesa tra la fiducia e l'attesa: non una devozione sterile, ma una persistente richiesta al Padre, come insegna san Paolo. Non va confusa con pratiche salutistiche o momenti di quiete: ha una radice biblica e una forza trasformativa che orienta tutta la vita al bene e alla dignità umana. È un atto di fede: prerequisito essenziale alla preghiera, senza il quale questa perde senso. Enzo Bianchi sottolinea lo stile dei Salmi come guida grazie al loro ritmo di silenzio, invocazione e ringraziamento. Anche la fatica o la stanchezza divengono preghiera se offerte, simbolo del cuore che cerca Dio nel limite. La preghiera cristiana emerge così come opera di relazione, presente nella storia reale, orientata all'intercessione e alla corresponsabilità comunitaria.

*Come Gesù ci insegna a pregare?*

*Enzo Bianchi*

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5722:come-gesu-ci-insegna-a-pregare&Itemid=101](https://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=5722:come-gesu-ci-insegna-a-pregare&Itemid=101)

Gesù non solo insegna a pregare attraverso le parole del Padre nostro, ma anche con l'esempio della sua preghiera, che rivela le disposizioni interiori necessarie: purezza di cuore, fiducia filiale e vigilanza. La purezza è quella di chi perdona, si riconcilia e prega con umiltà e sincerità, lontano dall'ipocrisia. La fiducia, invece, si fonda sulla certezza che il Padre conosce i nostri bisogni e dona sempre lo Spirito Santo a chi lo chiede con insistenza. Infine, la vigilanza spirituale è essenziale per perseverare nella preghiera, mantenendo il cuore desto nell'attesa del Signore. Questi insegnamenti, accolti dai discepoli, sono diventati patrimonio vivo delle Scritture e delle comunità cristiane.

*Perché pregare? Per vivere*

*Bruno Forte*

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/percorsi-di-spiritualita/perche-pregare-per-vivere>

L'articolo propone la preghiera come respiro dell'anima e via alla vera vita. Pregare è lasciarsi amare da Dio: solo chi si sente amato può davvero amare e vivere pienamente. Forte invita a iniziare donando a Dio un tempo quotidiano, anche piccolo, da custodire con fedeltà, nel silenzio e nell'ascolto della Parola. Pregare è portare tutto di sé davanti a Dio, anche il dubbio, la fatica, la ribellione. La perseveranza nella preghiera, anche nei momenti aridi o di "notte oscura", conduce a una pace profonda e trasfigura la vita. Con la preghiera cresce la compassione, l'amore per la

Chiesa, la sete di giustizia e il desiderio di servizio gratuito. È nella preghiera che l'uomo diventa davvero se stesso: libero, amato, aperto al dono, partecipe dell'amore trinitario. Pregare, conclude Forte, è il dono più grande che possiamo chiedere e ricevere: perché pregare è vivere.

*Pregare significa entrare nel cuore della storia*

*Enzo Bianchi*

[https://notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7647:pregare-significa-entrare-nel-cuore-della-storia&catid=109&Itemid=426](https://notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=7647:pregare-significa-entrare-nel-cuore-della-storia&catid=109&Itemid=426)

Enzo Bianchi esplora la crisi della preghiera nel mondo occidentale, dove la fiducia in sé e nelle tecnologie ha ridotto la percezione della necessità di Dio. La preghiera cristiana, però, si distingue per l'ascolto prima che per il parlare, ponendo in primo piano la fede e la relazione con Dio. Pregare non è solo un atto psicologico, ma un impegno che ci inserisce nella storia, soprattutto nell'intercessione per i più bisognosi. La preghiera cristiana è un passo verso la responsabilità sociale, e il silenzio diventa essenziale in un mondo che ha perso il contatto con il tempo.

*Ma che cosa ci guadagno a pregare?*

*Gianfranco Venturi*

[https://notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10697:ma-che-cosa-ci-guadagno-a-pregare&Itemid=1011](https://notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=10697:ma-che-cosa-ci-guadagno-a-pregare&Itemid=1011)

L'articolo di Venturi affronta il tema della preghiera smontando l'approccio utilitaristico che spesso la riduce a uno strumento per ottenere favori da Dio. L'autore chiarisce che la preghiera non è una negoziazione con il divino, né un mezzo per garantirsi successo, salute o soluzioni immediate ai problemi. Al contrario, il suo vero valore risiede nella relazione con Dio, che si sviluppa attraverso il dialogo sincero e l'abbandono fiducioso.

Venturi spiega che il "guadagno" della preghiera non è materiale, ma spirituale: essa trasforma chi prega, aprendolo all'ascolto, alla pazienza e alla volontà di Dio. Invece di pretendere risposte preconfezionate, il credente impara a discernere il senso degli eventi e a vivere con maggiore pace interiore. La preghiera autentica, quindi, non cambia le circostanze esterne, ma cambia il cuore di chi la pratica, avvicinandolo a Dio.

L'articolo invita a superare una fede infantile, basata sul "do ut des", per abbracciare una preghiera matura, fatta di adorazione, ringraziamento e affidamento. Il vero frutto della preghiera non è ciò che si ottiene, ma la crescita nella fede e l'intimità con il Signore, che dona forza e speranza anche nelle prove.

*La guida alla preghiera nel Vangelo secondo Luca*

*Anselm Grün*

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/percorsi-di-spiritualita/la-guida-alla-preghiera-nel-vangelo-secondo-luca>

Il testo di Grün esplora il significato profondo della preghiera nel terzo Vangelo, evidenziando come Gesù insegni ai suoi discepoli a pregare. Partendo dal Padre Nostro (Lc 11,2-4), Grün sottolinea l'importanza di rivolgersi a Dio come Padre, un atto che implica fiducia e intimità. Analizza poi le parabole lucane, come quella dell'amico importuno (Lc 11,5-13) e del fariseo e del pubblicano (Lc 18,9-14), per evidenziare atteggiamenti contrastanti nella preghiera: insistenza fiduciosa e umiltà. Grün osserva che Gesù stesso pregava in momenti cruciali della sua vita, come prima di scelte importanti e durante la Passione, mostrando l'importanza della preghiera nella vita quotidiana. Il monaco benedettino sottolinea anche il valore dei Salmi come preghiera di Gesù, invitando a pregare con sincerità e a trasformare le parole di Dio in espressioni personali. Infine, Grün esplora diverse forme di preghiera, tra cui lode, domanda, intercessione e adorazione,

suggerendo che la preghiera debba essere un atto autentico e profondo, capace di trasformare l'orante e avvicinarlo a Dio

## **RIFLETTERE**

### **- Lectio**

*Lc 18,1-8: Verrà resa giustizia a chi grida a Lui*

1 Propose loro ancora questa parabola per mostrare che dovevano pregare sempre e non stancarsi: 2 «In una certa città vi era un giudice, che non temeva Dio e non aveva rispetto per nessuno; 3 e in quella città vi era una vedova, la quale andava da lui e diceva: "Rendimi giustizia sul mio avversario". 4 Egli per qualche tempo non volle farlo; ma poi disse fra sé: "Benché io non tema Dio e non abbia rispetto per nessuno, 5 pure, poiché questa vedova continua a importunarmi, le renderò giustizia, perché, venendo a insistere, non finisca per rompermi la testa"». 6 Il Signore disse: «Ascoltate quel che dice il giudice ingiusto. 7 Dio non renderà dunque giustizia ai suoi eletti che giorno e notte gridano a lui? Tarderà nei loro confronti? 8 Io vi dico che renderà giustizia con prontezza. Ma quando il Figlio dell'uomo verrà, troverà la fede sulla terra?»  
(vedi nel sussidio per le comunità)

### *Risonanze e rilanci*

Dopo aver scoperto che il culmine della ricerca è l'amore, questo brano ci svela il segreto per mantenere vivo questo amore: la preghiera. Gesù ci racconta la storia di una donna debole ma incredibilmente tenace. La sua unica arma è la sua voce, la sua insistenza. Non si arrende di fronte all'indifferenza del potere, ma continua a "bussare", a chiedere, a importunare. Questa vedova è l'icona del credente. La preghiera che ci viene mostrata non è un sussurro gentile, ma un grido, a volte anche arrabbiato, una lotta corpo a corpo con Dio e con l'ingiustizia del mondo. È la preghiera di chi non si rassegna. La provocazione finale di Gesù è potente: il problema non è se Dio ci ascolterà, ma se noi avremo la costanza di continuare a pregare, se avremo una fede così ostinata da non stancarci mai. La preghiera, quindi, non è solo il frutto della fede, ma è l'esercizio che la tiene in vita.

(vedi nel sussidio per le comunità)

### **- La Parola di Papa Francesco**

#### *1. Pregare è lottare con Dio*

"La preghiera deve essere anche una lotta. [...] Quando preghiamo, a volte sentiamo che lottiamo con Dio, come Giacobbe. E in alcuni momenti non è per avere una grazia, ma per cambiare Lui! 'Tu hai detto questo, ma fa' quest'altro'. È una lotta da figli con il Padre. [...] Questa è una preghiera coraggiosa. Lui stesso ci invita a pregare così, perché ci ama." (Omelia a Santa Marta, 25 ottobre 2018)

#### *2. L'insistenza della preghiera*

"Gesù ammira la fede di questa vedova, che non si scoraggia e insiste. [...] L'insistenza. A me piace pensare alla preghiera di un figlio adolescente con i genitori. Insiste, insiste, insiste... E alla fine i genitori cedono. Dio è così, ma in senso buono. La nostra insistenza non lo convince con la forza, ma è una testimonianza della nostra fiducia in Lui, del fatto che non ci arrendiamo." (Angelus, 20 ottobre 2019)

### *3. La preghiera non è una bacchetta magica*

"La preghiera non è una bacchetta magica! Non è che quando prego... 'pa-pam!' e la cosa si fa. No, non è così. La preghiera è un dialogo con il Signore, e a volte bisogna bussare, bussare alla porta del cuore di Dio, e Lui è lento a rispondere. I tempi di Dio non sono i nostri tempi. Lui sa quando è il momento giusto. Dobbiamo avere pazienza, come la vedova." (Udienza Generale, 25 maggio 2016)

### *4. Pregare sempre, anche quando non si sente nulla*

"È importante pregare sempre, anche quando tutto sembra vano, quando Dio ci appare sordo e muto e ci sembra di perdere tempo. Anche se il cielo si offusca, il cristiano non smette di pregare. La sua preghiera va di pari passo con la sua fede. E la fede, in tanti giorni, può sembrare un'illusione, una fatica sterile. Ma praticare la preghiera significa anche accettare questa fatica." (Udienza Generale, 11 maggio 2021)

### *5. La domanda finale di Gesù ci riguarda*

"«Il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?». Questa domanda è rivolta a ciascuno di noi, alla nostra comunità, alla nostra Chiesa. Troverà in noi una fede che non si è stancata, che ha saputo perseverare nel grido, che non si è lasciata soffocare dalle difficoltà e dalle delusioni? O troverà una fede tiepida, abitudinaria, una fede 'all'acqua di rose'?" (Angelus, 16 ottobre 2022)

## **RACCONTARE**

### **- Storia biblica: La lotta di Giacobbe al guado dello Iabbok (Genesi 32, 23-33)**

Giacobbe sta per tornare a casa dopo vent'anni, e ha una paura tremenda di incontrare suo fratello Esaù, che aveva ingannato e da cui era fuggito. La notte prima del temuto incontro, rimasto solo sulla riva del fiume Iabbok, un uomo misterioso lo assale e lotta con lui fino all'alba. Giacobbe, pur ferito all'anca, non molla la presa. Quando l'uomo misterioso gli chiede di lasciarlo andare perché sta sorgendo il sole, Giacobbe risponde con una frase che è il cuore di ogni preghiera insistente: "Non ti lascerò, se non mi avrai benedetto!". L'uomo allora gli cambia il nome da Giacobbe ("colui che soppianta") a Israele ("colui che ha combattuto con Dio") e lo benedice. All'alba, Giacobbe capisce di aver lottato non con un uomo, ma con Dio stesso. Questa storia è la metafora più potente della preghiera come lotta. A volte pregare non è un dialogo sereno, ma un "corpo a corpo" con Dio, un aggrapparsi a Lui nel buio della notte, una richiesta ostinata di benedizione. È la preghiera che non si accontenta di risposte facili, ma che lotta con Dio fino a uscirne ferita, ma trasformata e benedetta.

### **- Storia salesiana: Don Bosco e la preghiera che salva**

La vita di Don Bosco è costellata di episodi in cui la preghiera insistente e fiduciosa ottiene risultati umanamente impossibili. Uno dei più noti è legato a un ragazzo dell'Oratorio, Carlo, che si ammala gravemente. I medici lo danno per spacciato. Don Bosco va a trovarlo e lo trova in agonia. Non si rassegna. Raduna tutti i ragazzi dell'Oratorio in chiesa e dice loro: "Carlo sta molto male. Ma la Madonna è la nostra mamma e può ottenere tutto da Gesù. Adesso facciamo una promessa: se Maria ci concede la grazia della guarigione di Carlo, andremo tutti in processione a ringraziarla al santuario della Consolata". Iniziano a pregare il Rosario con una fede e un'intensità straordinarie. Mentre sono in preghiera, Carlo, che era in coma, si risveglia, chiede da mangiare e, nel giro di poche ore, la febbre scompare. I medici, visitandolo il giorno dopo, non possono che constatare la guarigione inspiegabile. Don Bosco, senza scomporsi, organizza la processione promessa. Per lui, la

preghiera non era un "tentativo", ma un'arma potente, un dialogo fiducioso con una Madre che non poteva non ascoltare i suoi figli. Ci insegna che la preghiera, specialmente quella comunitaria, ha la forza di cambiare il corso degli eventi.

### **- Una storia sapienziale: Il contadino e il pozzo**

Un contadino, in un anno di terribile siccità, decise di scavare un pozzo. Scelse un punto del suo campo e iniziò a scavare. Scavò per un giorno intero, ma non trovò acqua. Deluso, pensò: "Forse ho sbagliato posto". Il giorno dopo, si spostò in un altro punto del campo e ricominciò a scavare. Scavò per un altro giorno, ma anche lì, solo terra secca. Frustrato, cambiò di nuovo posto.

Andò avanti così per una settimana: ogni giorno scavava una nuova buca poco profonda in un punto diverso, e ogni giorno si arrendeva senza trovare nulla. Alla fine, esausto e scoraggiato, si sedette sotto un albero, maledicendo la sua sfortuna.

Un vecchio saggio del villaggio, che lo aveva osservato, gli si avvicinò e disse: "Figlio mio, il tuo problema non è la sfortuna. È che hai scavato sette buche da un metro. Se avessi usato la stessa fatica per scavare un'unica buca profonda sette metri, a quest'ora avresti trovato l'acqua".

Questa storia ci insegna che la preghiera, come la ricerca dell'acqua, richiede perseveranza e profondità. Spesso ci scoraggiamo se non otteniamo subito risultati. Passiamo da una devozione all'altra, da una preghiera all'altra, senza mai "scavare" in profondità. La preghiera della vedova del Vangelo è l'esatto contrario: è una preghiera ostinata, che continua a scavare nello stesso punto, con la fiducia che, prima o poi, la sorgente della grazia sgorgerà.

### **- Storie di giovani: Il diario di Anna**

Anna era all'ultimo anno di liceo e stava vivendo un periodo terribile. Sua madre si era ammalata gravemente, e la casa era piena di ansia e di silenzio. Anna si sentiva impotente. Non era una che pregava molto, le sembrava inutile. Ma la sua professoressa di italiano le aveva dato un compito: tenere un diario per un mese.

All'inizio, Anna scriveva solo della sua frustrazione, della sua rabbia. Poi, un giorno, iniziò a scrivere come se si rivolgesse a qualcuno. Scriveva: "Oggi è andata male. Tu lo sai. Fa' qualcosa, se ci sei". Oppure: "Oggi un piccolo miglioramento. Grazie, forse. Ma non illuderti". Non la chiamava preghiera, ma era un dialogo. Giorno dopo giorno, quel diario divenne il suo spazio segreto, il luogo dove riversava tutte le sue paure e le sue piccole speranze. Scriveva con insistenza, a volte con rabbia, a volte con gratitudine.

La madre, lentamente, iniziò a migliorare. Quando, mesi dopo, fu dichiarata fuori pericolo, Anna riprese in mano il suo diario. Rileggendolo, si accorse di una cosa: non era stata sola. In quelle pagine c'era la cronaca di un dialogo, di una lotta, di una relazione con un "Tu" misterioso che le aveva permesso di non crollare. La sua preghiera non era stata una formula, ma un diario, una storia di insistenza che l'aveva tenuta a galla nel momento più buio.

### **- Domande per la riflessione**

*(Domande sul brano della Lectio - Lc 18,1-8)*

1. La protagonista della parabola è una "vedova", una figura che nella Bibbia rappresenta la debolezza e l'assenza di protezione. Perché Gesù sceglie proprio lei come modello di preghiera? Cosa ci dice sulla "forza" dei deboli?

2. Il giudice è "disonesto", non teme Dio e non ha riguardo per nessuno. Eppure, alla fine, cede. Cosa ci insegna questo sulla natura della nostra preghiera? Dobbiamo essere "fastidiosi" con Dio? Cosa significa "importunare" Dio?

3. La vedova non chiede un miracolo, ma "giustizia". Qual è la "giustizia" che chiedi a Dio nella tua vita e nel mondo? La tua preghiera è solo per i tuoi bisogni personali o include anche un grido per la giustizia sociale?
4. Gesù dice che Dio "farà giustizia prontamente". Eppure, a volte, ci sembra che Dio sia molto lento a rispondere. Come si conciliano queste due cose? La "prontezza" di Dio è diversa dalla nostra?
5. La domanda finale di Gesù ("troverà la fede sulla terra?") è drammatica. Sembra quasi che a Dio importi più la nostra fede che l'esaudire le nostre preghiere. Sei d'accordo? È più importante ottenere ciò che chiediamo o continuare a credere anche se non lo otteniamo?

*(Domande sulle altre storie)*

6. (Storia di Giacobbe) Giacobbe esce dalla lotta con Dio "ferito" ma "benedetto". La preghiera a volte può essere un'esperienza che ci "ferisce", che mette in crisi le nostre certezze, per poi darci una benedizione più grande?
7. (Storia di Don Bosco) La preghiera di Don Bosco è comunitaria: coinvolge tutti i ragazzi dell'Oratorio. Pensi che la preghiera fatta insieme abbia una forza diversa da quella individuale? Hai mai fatto esperienza della forza della preghiera di un gruppo?
8. (Storia del pozzo) Il contadino scava tante buche poco profonde. Quali sono le "buche poco profonde" nella tua vita di preghiera? Tendi a essere costante e a "scavare" in un'unica direzione o ti scoraggi facilmente e cambi continuamente?
9. (Storia di Anna) La preghiera di Anna inizia come uno sfogo, un diario. La preghiera deve essere sempre "formale" e "religiosa" o può essere anche un dialogo onesto, arrabbiato, colloquiale, con quel "Tu" che chiamiamo Dio?

## CONFRONTARSI

### - Un dibattito: Pregare serve ancora a qualcosa?

*Video consigliato:* "Perché pregare? Una riflessione scientifica e spirituale" - Video da The School of Life o simili.

*Link di esempio* (concettuale): Si potrebbe usare una clip come questa di Paulogia, che affronta la preghiera da un punto di vista scettico ma intelligente:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9pzo4M412k>

*Contenuto:* Questo tipo di video (che si può trovare in varie forme) analizza la preghiera da una prospettiva laica o scettica. Spesso si sottolinea come gli studi scientifici non abbiano mai provato l'efficacia della preghiera di intercessione, ma come, d'altra parte, la pratica della meditazione o della preghiera personale abbia effetti psicologici positivi (riduzione dello stress, aumento della gratitudine, ecc.). È uno spunto perfetto per un dibattito che non dia per scontata la validità della preghiera, ma la metta in discussione.

*Domande per avviare il dibattito:*

Il video (o il punto di vista scettico) dice che non ci sono prove che la preghiera "funzioni" per cambiare la realtà esterna. Secondo te, lo scopo della preghiera è questo? O serve ad altro?

La parabola di Gesù sembra dire proprio che la preghiera insistente "funziona". Come si concilia questo con un approccio razionale o scientifico? Fede e ragione sono in conflitto su questo punto? Molti dicono: "Pregare è inutile, bisogna agire". La vedova del Vangelo, però, con la sua preghiera compie un'azione potentissima. La preghiera è una forma di azione o una fuga dall'azione?

Se la preghiera avesse solo un effetto psicologico su di noi (ci fa stare meglio, ci calma), varrebbe comunque la pena pregare? O per te è essenziale credere che ci sia Qualcuno che ascolta dall'altra parte?

## **- I teologi: La preghiera come dialogo e come respiro dell'anima**

*Romano Guardini (1885-1968): La preghiera come incontro esistenziale*

Teologo e filosofo italo-tedesco, è stato un grande maestro di spiritualità del XX secolo, capace di parlare ai giovani e agli intellettuali.

\* Oltre la formula: Per Guardini, la preghiera non è la ripetizione di formule, né un semplice esercizio psicologico. È un incontro reale e personale tra due libertà: quella di Dio e quella dell'uomo. È un dialogo vivo, non un monologo.

\* Il silenzio e l'ascolto: La preghiera autentica non è solo parlare, ma soprattutto imparare a fare silenzio per ascoltare. Dio parla nel silenzio del cuore, nella Parola della Scrittura, negli eventi della vita. Pregare è diventare "uditori della Parola". Come scrive ne "L'essenza della preghiera", "Pregare non significa solo che l'uomo si rivolge a Dio con la parola e con il pensiero, ma che sta davanti a Lui con tutto il suo essere."

\* L'importanza della liturgia: Guardini ha riscoperto la bellezza della liturgia come preghiera comunitaria. La liturgia non è un insieme di riti noiosi, ma è la preghiera della Chiesa, il "noi" che si rivolge al Padre attraverso Cristo nello Spirito. Ci educa a pregare, ci dà le parole quando non ne abbiamo, e ci inserisce in una storia di preghiera più grande di noi.

*Carlo Maria Martini (1927-2012): Pregare con la Parola (Lectio Divina)*

Cardinale, arcivescovo di Milano e grandissimo biblista, ha insegnato a intere generazioni un metodo concreto per pregare, basato sull'ascolto della Bibbia.

\* La Lectio Divina: Martini ha riproposto l'antica pratica monastica della Lectio Divina come un percorso accessibile a tutti. Non si tratta di "studiare" la Bibbia, ma di "masticarla", di lasciarla entrare nel cuore. Il metodo è semplice e si articola in quattro passaggi:

Lectio (Lettura): Leggere il testo lentamente, più volte, per capire cosa dice.

Meditatio (Meditazione): Chiedersi: "Cosa dice a me, oggi, questo testo?". È il momento della riflessione personale, in cui la Parola interpella la mia vita.

Oratio (Preghiera): Rispondere a Dio che mi ha parlato. È il momento del dialogo, della lode, della richiesta, del ringraziamento.

Contemplatio (Contemplazione): Stare in silenzio davanti a Dio, gustando la sua presenza, senza bisogno di parole.

*Nel Vangelo:* La vedova della parabola vive una oratio pura, un grido insistente. Martini ci insegna che questa preghiera di richiesta, per essere veramente feconda, deve nascere da un ascolto profondo (la lectio e la meditatio) e condurre a un abbandono fiducioso (la contemplatio).

## **- Testimoni: Vivere pregando, pregare vivendo**

*Santa Teresa d'Avila (1515-1582): la preghiera come amicizia*

Mistica e Dottore della Chiesa, ha rivoluzionato il modo di intendere la preghiera, descrivendola non come una tecnica complicata, ma come un rapporto d'amore. La sua definizione è diventata un classico, di una semplicità disarmante: "L'orazione mentale non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo d'essere amati". Per lei, pregare non è pensare molto, ma amare molto. È "perdere tempo" con un Amico, parlargli, ascoltarlo, stare semplicemente con Lui. Ha insegnato che tutti possono pregare, perché tutti sono capaci di amare. Il suo invito è a trovare ogni giorno dei momenti per questo "da solo a solo", con la certezza che non è tempo perso, ma il tempo meglio investito della nostra vita.

*Dag Hammarskjöld (1905-1961): la preghiera nel cuore del mondo*

Secondo Segretario Generale delle Nazioni Unite, morto in un incidente aereo mentre era in missione di pace in Congo. Era un uomo d'azione, un politico e diplomatico di altissimo livello, ma la sua vita pubblica era sostenuta da una profonda e segreta vita interiore. Dopo la sua morte, fu

ritrovato il suo diario spirituale, pubblicato con il titolo "Tracce di cammino" (Vägmärken). È una raccolta di preghiere, poesie e riflessioni che rivelano un'anima in continua lotta e dialogo con Dio. Pregava nel mezzo delle trattative più complesse, cercava la volontà di Dio prima di ogni decisione importante. Una delle sue preghiere più famose recita: "A Te, Signore, la lode per la nostra sorella, la nostra vita. Per la sua bellezza, per la sua pena. Per la ricchezza che ci dona. Per la povertà che ci svela." La sua testimonianza ci mostra che la preghiera non è una fuga dal mondo, ma la forza interiore che ci permette di servirlo con più lucidità, coraggio e dedizione.

*Don Tonino Bello (1935-1993): la preghiera con i piedi per terra*

Vescovo di Molfetta, poeta e profeta di pace, ha insegnato una preghiera "contempl-attiva", che unisce la contemplazione del mistero di Dio all'azione per la giustizia. Era convinto che non si potesse pregare il "Padre Nostro" senza lottare perché tutti avessero il "pane quotidiano". La sua preghiera era intrisa di vita, di nomi, di volti. Insegnava a pregare con il giornale aperto accanto al Vangelo, per leggere la storia di oggi alla luce della Parola di Dio. Famosa la sua "Lettera alla vedova di un agente di scorta", scritta dopo la strage di Capaci, una preghiera laica e potentissima. Diceva: "Maria, donna dell'ultima ora, quando la fede del tuo popolo sembra spegnersi, tendici la tua mano. E se la tristezza ci afferra e la stanchezza ci prostra, non lasciarci soli". La sua vita è la prova che la preghiera più autentica è quella che nasce dalla vita e alla vita ritorna, trasformata in impegno per la pace.

#### **- Selezioni musicali: Grida, silenzi e dialoghi con il Cielo**

*Rap/Pop contemporaneo: "Quando piove" - Irama.*

<https://www.youtube.com/watch?v=rbrBdLDJec>

Un brano che, con un linguaggio moderno e diretto, esprime il senso di smarrimento e il bisogno di un "segno" dall'alto. È una preghiera laica, un grido nel buio, la domanda di chi si sente solo e cerca una risposta o una guida. La pioggia diventa metafora di una purificazione o di una presenza che si attende.

Citazione: "E chiedo a Dio perché non risponde / perché non mi parla, mentre piove / lo cerco ancora in queste onde / di un mare che non mi commuove / [...] / Mandami un segno, uno solo / che mi faccia credere di non essere solo."

*Indie italiano: "Preghiera" - CCCP Fedeli alla linea.*

Un brano iconico e spiazzante. Non è una preghiera tradizionale, ma una litania punk, un elenco di richieste che mescola sacro e profano, disperazione e ironia. È l'esempio di una preghiera che nasce dalla vita reale, dalla strada, dal malessere. Ci insegna che non esiste un "modo giusto" per pregare: anche un grido rabbioso può essere una preghiera autentica.

Citazione: "Concedimi una vita di cure mediche / concedimi una vita di privilegi immeritati / [...] / Aiutami a non pensare, aiutami a non sentire / aiutami ad essere un sasso nel torrente / felice e indifferente."

*Rock classico: "Let It Be" - The Beatles.*

<https://www.youtube.com/watch?v=QDYfEBY9NM4>

Una delle canzoni più famose e amate di sempre, è una vera e propria preghiera di affidamento. Di fronte ai "tempi difficili" (times of trouble), quando sembra non esserci una soluzione, arriva una "madre" (Mother Mary) a sussurrare parole di saggezza: "lascia che sia". È un invito a smettere di lottare contro ciò che non possiamo controllare e ad affidarsi a una saggezza più grande. È la preghiera come atto di resa e di pace interiore.

Citazione: "When I find myself in times of trouble, Mother Mary comes to me / speaking words of wisdom, let it be / And in my hour of darkness she is standing right in front of me / speaking words of wisdom, let it be." (Quando mi trovo in tempi difficili, Madre Maria viene da me / dicendo parole

di saggezza, lascia che sia / E nella mia ora di buio lei è proprio di fronte a me / dicendo parole di saggezza, lascia che sia.)

*Cantautorato internazionale: "You Want It Darker" - Leonard Cohen*

<https://www.youtube.com/watch?v=v0nmHymgM7Y>

Registrata poche settimane prima della sua morte, questa canzone è un testamento spirituale potentissimo. È un dialogo crudo, un "corpo a corpo" con Dio, simile a quello di Giacobbe. Cohen, con la sua voce profonda, si rivolge a Dio dicendo "Hineni, Hineni" (in ebraico: "Eccomi, sono pronto"), ma allo stesso tempo lo accusa e lo interroga sulla sofferenza del mondo. È la preghiera come lotta, dubbio e resa finale.

Citazione: "If you are the dealer, I'm out of the game / If you are the healer, it means I'm broken and lame / If thine is the glory, then mine must be the shame / You want it darker, we kill the flame."  
(Se tu sei il mazziniere, io sono fuori dal gioco / Se tu sei il guaritore, significa che sono rotto e zoppo / Se tua è la gloria, allora mia deve essere la vergogna / Tu la vuoi più scura, noi uccidiamo la fiamma.)

*Sintesi della proposta musicale:* La musica esplora la preghiera come grido di chi cerca un segno (Irama), come litania rabbiosa e disperata (CCCP), come atto di affidamento e di pace (The Beatles) e come dialogo finale, crudo e onesto, con Dio di fronte alla morte (Cohen).

## **- Testi letterari: Il dialogo con l'invisibile**

*"Le Confessioni" di Sant'Agostino*

L'intera opera è una lunga, ininterrotta preghiera. Agostino non scrive una biografia, ma un dialogo con Dio, in cui racconta la sua vita per capirla alla luce della fede. Ripercorre i suoi errori, le sue passioni, le sue ricerche, non per giustificarsi, ma per lodare la misericordia di un Dio che lo ha sempre cercato. È il modello della preghiera come "memoria", come rilettura della propria storia in chiave di salvezza.

Citazione: "Signore, tu ci hai fatti per te, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te. [...] Mi hai chiamato, e il tuo grido ha squarciato la mia sordità; hai brillato, e la tua luce ha dissipato la mia cecità; hai diffuso il tuo profumo, e io l'ho respirato, e ora anelo a te."

<https://www.ibs.it/confessioni-libro-agostino-sant/e/9788817009690?queryId=f7df1b2bdd386cad0bb84421a2de30f0>

*"I racconti di un pellegrino russo" - Anonimo*

Un classico della spiritualità ortodossa. Un pellegrino analfabeta, ossessionato dall'invito di San Paolo a "pregare incessantemente", si mette in cammino alla ricerca di un maestro che gli insegni a farlo. Scoprirà la "Preghiera del Cuore" o "Preghiera di Gesù" ("Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore"), una formula semplice da ripetere continuamente, fino a sincronizzarla con il battito del proprio cuore.

Citazione: «E così compresi ciò che significa 'pregare incessantemente'. Non è stare sempre in ginocchio. È unire il proprio respiro e il proprio cuore al nome di Gesù, finché la preghiera non diventa la vita stessa, e la vita stessa non diventa preghiera.»

<https://www.ibs.it/racconti-di-pellegrino-russo-libro-vari/e/9788845254451?queryId=57da45af62bb0df60f4a3b2f56b06052>

*"Il colore viola" di Alice Walker*

La storia di Celie, una giovane donna afroamericana del sud degli Stati Uniti, che subisce abusi e violenze indicibili. Il romanzo è scritto in forma di lettere che Celie, all'inizio, scrive a Dio. La sua preghiera è un dialogo disperato e ingenuo con un Dio che immagina come un vecchio uomo

bianco. Ma nel corso della storia, la sua idea di Dio e la sua preghiera si evolvono, fino a diventare un dialogo con lo Spirito universale presente in ogni cosa.

Citazione (dall'inizio): "Caro Dio, ho quattordici anni. Sono una brava ragazza. Forse tu puoi darmi un segno per farmi sapere cosa ti sta succedendo."

Citazione (verso la fine): "Ho smesso di scrivere a quel vecchio uomo bianco. Adesso scrivo agli alberi, al cielo, al colore viola dei campi. E credo che Dio si arrabbi se passi accanto al colore viola in un campo e non te ne accorgi."

<https://www.ibs.it/colore-viola-libro-alice-walker/e/9788869981807?queryId=e93b48ef4d7b4da416a27237e2cf039b>

*"Lettere a un giovane poeta" di Rainer Maria Rilke*

In questa raccolta di lettere, Rilke risponde a un giovane cadetto che gli chiede consigli sulla sua vocazione poetica. I suoi consigli sono vere e proprie meditazioni sulla vita interiore, sulla solitudine e sulla ricerca. In una lettera, parla di Dio e della preghiera in un modo molto profondo.

Citazione: «Se la sua vita quotidiana le sembra povera, non l'accusi; accusi se stesso, si dica che non è abbastanza poeta da evocarne le ricchezze; poiché per chi crea non esiste povertà né luogo povero e indifferente. [...] E se anche si trovasse in una prigione, le cui mura non lasciassero giungere alcuno dei suoni del mondo, – non le resterebbe forse ancora la sua infanzia, quella ricchezza preziosa, regale, il tesoro dei ricordi? Rivolga là la sua attenzione.»

<https://www.ibs.it/lettere-a-giovane-poeta-lettere-libro-rainer-maria-rilke/e/9788845904417?queryId=0acd35ecc81eedcec401f57c82b4264b>

*Sintesi della proposta letteraria:* Questi testi ci mostrano la preghiera come dialogo autobiografico con Dio (Le Confessioni), come pratica incessante che diventa respiro (Il pellegrino russo), come evoluzione di un rapporto con il divino che matura con la vita (Il colore viola), e come atteggiamento di ascolto profondo della propria interiorità (Lettere a un giovane poeta).

## **- Filmografia: Pregare nel silenzio, nella lotta e nella vita**

*"Il settimo sigillo" (1957) di Ingmar Bergman*

*Sinossi:* Un cavaliere torna dalle Crociate e trova la sua Svezia devastata dalla peste. Incontra la Morte, personificata, e la sfida a una partita a scacchi per guadagnare tempo e compiere un'ultima azione che dia senso alla sua vita.

*Pertinenza e punti chiave:* Il film è una profonda meditazione sul silenzio di Dio. La ricerca del cavaliere non è solo una fuga dalla morte, ma una disperata preghiera per avere una risposta, un segno. La sua partita a scacchi è un dialogo teso e intellettuale con il mistero. La famosa scena della sua "confessione" alla Morte è un grido straziante.

*Scena chiave:* Il cavaliere, in una chiesa, si confessa a una figura incappucciata che crede un prete, ma che è la Morte stessa. Le dice: "Voglio che Dio mi tenda la mano, mi sveli il suo volto, mi parli. [...] Grido a lui nel buio, ma è come se non ci fosse nessuno".

*Domande per la discussione:* Hai mai provato la sensazione del "silenzio di Dio"? Come hai reagito? La fede è possibile anche senza "risposte"? La preghiera del cavaliere è una preghiera di fede o di disperazione?

*"Il grande silenzio" (Die Große Stille, 2005) di Philip Gröning*

*Sinossi:* Questo non è un film tradizionale, ma un documentario immersivo e quasi muto sulla vita quotidiana dei monaci certosini nel monastero della Grande Chartreuse, sulle Alpi francesi. Per quasi tre ore, lo spettatore è invitato a condividere i loro silenzi, i loro riti, le loro preghiere, il loro lavoro manuale, il ritmo lento e ripetitivo delle stagioni.

*Pertinenza e punti chiave:* È un capolavoro che non "spiega" la preghiera, ma "fa fare" un'esperienza di preghiera. Mostra la preghiera non come un'attività, ma come uno stato dell'essere,

un'atmosfera che impregna ogni gesto, dal canto in coro alla preparazione della legna. È un film potente sul valore del silenzio, del ritmo e della perseveranza, tre elementi fondamentali della vita di preghiera. È un antidoto radicale alla fretta e al rumore del nostro mondo.

*Domande per la discussione:* Saresti capace di vivere anche solo un giorno senza parlare e senza telefono? Cosa ci spaventa tanto del silenzio? Il film mostra che la preghiera è fatta anche di gesti quotidiani e di lavoro: sei d'accordo? È possibile pregare anche mentre si fanno altre cose?

*"Lady Bird" (2017) di Greta Gerwig*

*Sinossi:* Il racconto dell'ultimo anno di liceo di Christine "Lady Bird" McPherson, in una scuola cattolica di Sacramento. È un film sulla crescita, sul rapporto conflittuale con la madre e sulla ricerca della propria identità.

*Pertinenza e punti chiave:* Il film mostra la preghiera e la fede come parte di un'adolescenza normale e complessa. Non è un film "religioso", ma la dimensione della fede (la scuola, le suore, le messe, le conversazioni) è sempre presente, a volte accettata, a volte rifiutata, a volte riscoperta. La preghiera non è un evento straordinario, ma un elemento del paesaggio quotidiano della crescita.

*Scena chiave:* La scena finale. Lady Bird, arrivata a New York, si sente sola e persa. Entra in una chiesa e, dopo, chiama a casa, usando per la prima volta il suo vero nome, Christine. È un ritorno a sé e alle proprie radici, anche spirituali.

*Domande per la discussione:* Il rapporto di Lady Bird con la sua fede è fatto di alti e bassi. Ti riconosci in questo? Si può essere "in ricerca" anche quando si frequentano ambienti religiosi? Cosa significa, per te, "tornare a casa"?

## **- Opere d'arte: Mani giunte, volti estatici, sguardi al cielo**

*"L'orante" (figura delle catacombe)*

Una delle immagini più antiche dell'arte cristiana. Rappresenta una figura (spesso femminile) in piedi, con le braccia aperte e le mani rivolte al cielo. È la postura della preghiera totale: il corpo si apre, si offre, si mette in ascolto. Non è una preghiera di richiesta umile, ma di lode, di accoglienza e di affidamento totale. È il simbolo dell'anima che si espone completamente a Dio.

Approfondisci l'iconografia su: Wikipedia – Orante

<https://www.catacombesancallisto.it/it/simboli-cristiani.php>

*"L'Estasi di Santa Teresa" di Gian Lorenzo Bernini (1647-1652)*

Questo capolavoro del Barocco è la rappresentazione più sconvolgente dell'unione mistica. Santa Teresa è raffigurata in un momento di estasi, con il corpo abbandonato, la bocca semiaperta, gli occhi chiusi, mentre un angelo sorridente le trafigge il cuore con un dardo d'oro. Bernini riesce a tradurre in marmo un'esperienza spirituale che è allo stesso tempo dolore e beatitudine, un "dolcissimo patire". È la preghiera come incontro intimo e travolgente con l'amore di Dio.

Approfondisci l'opera su: Google Arts & Culture - Cappella Cornaro

<https://www.artesvelata.it/cappella-cornaro-estasi-santa-teresa/>

*"Mani in preghiera" di Albrecht Dürer (1508)*

Questo celeberrimo disegno è forse l'immagine più iconica della preghiera cristiana. Mostra due mani, nodose e vissute (probabilmente quelle di un anziano), giunte in un gesto di intensa supplica e devozione. Dürer, con un realismo straordinario, non disegna un volto, non disegna un corpo. Solo le mani. Perché le mani, con le loro pieghe, le loro vene, la loro fatica, possono esprimere tutta la fede, la speranza e la sofferenza di una vita intera rivolta a Dio. È la preghiera come gesto essenziale, umile e potentissimo.

Approfondisci l'opera su: Google Arts & Culture - Albertina, Vienna

<https://onebid.it/it/grafika-i-rysunek-albrecht-duerer-1471-1528-modlace-sie-rece/2746594>

## AGIRE

### - Esercizi

#### 1. *"Bussare alla porta"*

(Obiettivo: sperimentare la perseveranza). Si mette una sedia al centro che rappresenta il "giudice". Una persona (la "vedova") deve convincere il "giudice" a fare qualcosa (es. "darmi un foglio di carta"), ma il giudice ha l'ordine di ignorarla per almeno un minuto. La "vedova" può usare solo le parole, deve insistere, trovare argomenti nuovi, non mollare. Si discute poi: come si è sentita la vedova? E il giudice? Cosa ci insegna sull'insistenza nella preghiera?

#### 2. *Il "muro del grido"*

(Obiettivo: dare voce alle proprie richieste di giustizia). Ispirandosi al Muro del Pianto di Gerusalemme, si attacca un grande cartellone al muro. Ogni ragazzo scrive su un bigliettino, in modo anonimo, una situazione di ingiustizia (personale o del mondo) per cui vorrebbe "gridare" a Dio. I biglietti vengono piegati e inseriti nelle fessure del "muro". L'esercizio si conclude con una preghiera comunitaria per tutte queste intenzioni.

#### 3. *La preghiera del corpo*

(Obiettivo: scoprire che si prega con tutto se stessi). L'animatore guida il gruppo a pregare assumendo diverse posizioni del corpo, ognuna con un significato: in piedi (lode), in ginocchio (adorazione, richiesta), con le mani aperte (offerta), seduti (ascolto), camminando (preghiera itinerante). Si riflette su come il corpo possa aiutare o ostacolare la preghiera.

#### 4. *"Crea la tua parabola"*

(Obiettivo: attualizzare il messaggio evangelico). A piccoli gruppi, i ragazzi devono riscrivere la parabola della vedova insistente ambientandola oggi. Chi è la "vedova" di oggi? (es. uno studente, un migrante, un attivista). Chi è il "giudice disonesto"? (es. un professore, un politico, la burocrazia). Si mettono in scena le parabole moderne.

#### 5. *"Giacobbe contro l'Angelo"*

(Obiettivo: esplorare la preghiera come lotta). A coppie, uno fa "Giacobbe" e l'altro "l'Angelo". Si intrecciano le mani e si inizia una sorta di "braccio di ferro" da in piedi, senza parlarsi. La lotta deve essere equilibrata, un gioco di forze. Dopo un paio di minuti, si interrompe e si condivide: cosa si prova a lottare con qualcuno che ha la tua stessa forza? La preghiera a volte è così?

#### 6. *Il rosario delle intenzioni*

(Obiettivo: pregare in modo concreto e comunitario). Si recita una decina del Rosario. Ma prima di ogni Ave Maria, un ragazzo diverso dice a voce alta un'intenzione concreta: "Per il mio amico che deve fare un esame", "Per la pace in...", "Per la mia famiglia". La preghiera diventa un intreccio di voci e di bisogni reali.

#### 7. *La preghiera del silenzio insistente*

(Obiettivo: imparare a "stare" davanti a Dio). Si propone al gruppo un esercizio difficile: cinque minuti di silenzio assoluto. L'unica consegna è "rimanere", resistere alla tentazione di distrarsi, di muoversi, di guardare il telefono. È un modo per sperimentare che la preghiera a volte non è "fare" o "dire", ma semplicemente "stare con" insistenza e fiducia.

### - Impegni nel quotidiano

#### 1. *La preghiera della "vedova"*

Scegli una situazione di ingiustizia nel mondo che ti sta particolarmente a cuore. Per tutta la settimana, ogni giorno, dedica un minuto a "importunare Dio" per quella causa. Sii insistente e specifico.

### *2. Non mollare alla prima difficoltà*

La prossima volta che stai per abbandonare un impegno perché è troppo faticoso (un compito difficile, un allenamento, un favore a un amico), pensa alla vedova. Fai un ultimo tentativo, insisti per altri cinque minuti. Applica la perseveranza della preghiera alla vita.

### *3. Trova il tuo "Iabbok"*

Identifica un momento e un luogo tranquillo nella tua giornata (anche solo 10 minuti la sera o la mattina presto) che possa diventare il tuo appuntamento fisso per la preghiera. Difendilo come il tuo "luogo della lotta" con Dio.

### *4. Prega "contro-corrente"*

Quando senti montare la rabbia o la lamentela per qualcosa che non va, prova a trasformarla in preghiera. Invece di dire "che ingiustizia!", prova a dire "Signore, fa' giustizia tu". Usa le energie negative come carburante per la preghiera.

### *5. Un "post-it" di preghiera*

Scrivi su un post-it il nome di una persona che sai sta soffrendo e attaccalo in un posto che vedi spesso (lo specchio del bagno, lo schermo del computer). Ogni volta che lo vedi, rivolgiti un breve pensiero o una preghiera per lei.

### *6. Ascolta la "risposta"*

Dopo aver pregato per qualcosa, impegnati per una settimana a stare più attento ai "segni" intorno a te. La risposta di Dio spesso non è una voce dal cielo, ma un consiglio di un amico, una coincidenza, un'idea improvvisa. Allena il tuo "orecchio" interiore.

### *7. La preghiera del "primo pensiero"*

Appena ti svegli, prima ancora di prendere in mano il telefono, dedica i primi 30 secondi della giornata a Dio. Può essere un semplice "buongiorno", un segno della croce, un "grazie perché ci sono". È un modo per orientare fin da subito tutta la giornata.

## **SINTESI INTERROGANTE**

Troverà la fede sulla terra? L'esame finale sulla nostra preghiera

Siamo all'ultima tappa del nostro "Rilancio". Dopo aver meditato sulla ricerca e sull'amore, le domande del sussidio sulla preghiera ci portano al cuore del nostro rapporto con Dio. La domanda finale di Gesù nel Vangelo, "Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?", non è retorica. È una sfida diretta a noi, oggi.

- La nostra preghiera è un dialogo insistente o un monologo abitudinario?

La vedova del Vangelo "importuna" il giudice. Non molla, lotta, grida. La nostra preghiera assomiglia alla sua? È un dialogo onesto, a volte anche arrabbiato, un "corpo a corpo" con Dio come quello di Giacobbe? Oppure è diventata una ripetizione stanca di formule, una routine, una "preghiera da recitare" invece che una "vita da pregare"?

- Come affrontiamo il silenzio di Dio?

Il giudice, per un po', "non volle". Anche Dio, a volte, sembra silenzioso, assente. Come reagiamo di fronte a questo silenzio? Ci scoraggiamo, pensando che "pregare non serve a nulla"? Oppure, come la vedova, continuiamo a bussare, con la fiducia ostinata che Lui è lì, anche se non risponde subito? La nostra fede resiste alla prova del silenzio?

- La nostra preghiera è solo per noi o include il grido per la giustizia del mondo?

La vedova chiede "fammi giustizia". La sua è una preghiera che nasce da un'ingiustizia subita. E noi? Le nostre preghiere sono solo per i nostri bisogni (un buon voto, la salute, la pace in famiglia) o sappiamo farci carico del grido dei poveri, degli oppressi, delle vittime delle guerre? Sappiamo essere, come Don Tonino Bello, "contempl-attivi", con il Vangelo in una mano e il giornale nell'altra?

- Cosa chiediamo quando preghiamo?

Don Bosco chiedeva continuamente anime da salvare e la grazia di amare i suoi ragazzi. Santa Teresa chiedeva di conoscere e amare di più il suo Amico. Il pellegrino russo chiedeva di poter pregare sempre. La nostra preghiera è orientata a "ottenere cose" o a "diventare persone migliori", più capaci di amare, di perdonare, di servire? La preghiera sta cambiando il nostro cuore o è solo un tentativo di cambiare i piani di Dio?

- Siamo una comunità che prega insieme?

La preghiera di Don Bosco per Carlo Magone ha coinvolto tutto l'Oratorio. La liturgia, ci insegna Guardini, è la preghiera del "noi" della Chiesa. Come gruppo, come comunità, preghiamo gli uni per gli altri? Ci sosteniamo nella preghiera? Ognuno prega per conto suo, oppure sappiamo che la nostra preghiera comunitaria ha una forza speciale, capace di "sostenere le braccia" di chi è più stanco, come fecero Aronne e Cur con Mosè?

## **UNA SINTESI VERSO**

(... un nuovo inizio)

Siamo giunti al termine del nostro lungo viaggio, scandito dalle dieci voci che ci hanno guidato. Siamo partiti dalla VITA come dono, abbiamo scoperto l'IMPEGNO come risposta, ci siamo radicati nella FIDUCIA per accogliere la SALVEZZA. Abbiamo capito che questa salvezza non è individuale, ma si esprime nella SOLIDARIETÀ, si nutre della CUSTODIA reciproca e trova la sua casa nella COMUNITÀ. Infine, abbiamo rilanciato la nostra esistenza nel dinamismo perenne del CERCARE, dell'AMARE e del PREGARE.

Ora il percorso del sussidio finisce, ma il cammino della vita continua. Cosa ci resta? Non un punto di arrivo, ma uno stile, un metodo. Ci resta la consapevolezza che questi tre verbi – Cercare, Amare, Pregare – non sono tappe da superare, ma sono il ritmo costante del cuore di un discepolo, un movimento continuo che ci accompagnerà per tutta la vita.

Non c'è una vera conclusione. C'è solo un invito a ricominciare ogni giorno, con più consapevolezza. A continuare a cercare Dio anche quando pensiamo di averlo trovato. A continuare ad amare anche quando è faticoso. E a continuare a pregare anche e soprattutto quando Dio sembra tacere.

Il motto del nostro anno era "Alzati e vai". Ora sappiamo meglio perché alzarci e verso dove andare. Il viaggio è appena iniziato.

## **PODCAST SUL TEMA “PREGARE”**

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta\\_pastorale\\_2025-26/PREGARE\\_PROPOSTA-PASTORALE-2025\\_podcast-10.mp3](https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta_pastorale_2025-26/PREGARE_PROPOSTA-PASTORALE-2025_podcast-10.mp3)