

tu eD io

PER INIZIARE

La preghiera non è un obbligo e non c'è un modo giusto o sbagliato di viverla. Ognuno può ricercare il desiderio di mettersi in relazione con Dio in una dimensione personale e comunitaria. Sicuramente per sentire questo desiderio è necessario scegliere di fare esperienza di preghiera.

“tu eD io” è una proposta che vuole offrire stimoli, chiavi di lettura e strumenti utili per la tua preghiera, come cristiano ed educatore.

Chi ha preparato questo percorso non è un esperto, ma un educatore come te che vuole condividere qualche spunto e suggerimento come si farebbe tra membri di un'équipe.

Non devi per forza fare tutto, ma potrai usare anche a casa questo file e i link proposti.

Se la tua preghiera ha una forma e un'identità ben strutturate e sempre pronte a evolversi, proporla al gruppo diventerà spontaneo.

Ti consigliamo di trovare un posto dove ti senti a tuo agio e dove potrai concentrarti.

Chiara, Francesco, Ilaria, Matteo

MI FACCI PROVOCARE

Sei invitato a lasciarti provocare dai contenuti dei cartelli che trovi in questo spazio.

Ora ascolta l'audio. Sentirai le voci di ragazzi come quelli che ti sono affidati. Sono voci che ti interpellano e ti chiedono di prendere sul serio la tua fede per essere un testimone credibile nella loro vita.

CLICCA QUI PER ASCOLTARE



SPUNTI ED ESPERIENZE

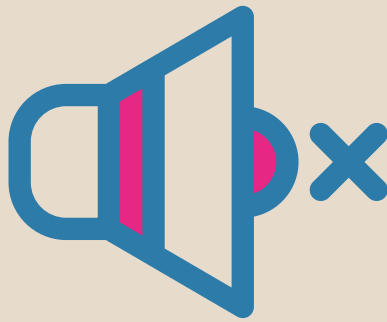
Di seguito trovi alcuni stimoli per approfondire la relazione con Dio nell'interiorità secondo quanto descritto dal progetto formativo dell'Azione Cattolica Italiana.



SILENZIO

“Il silenzio è l’esperienza che ci pone di fronte a noi stessi: ci fa dare voce alla ricchezza dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, ci fa incontrare con le nostre responsabilità, con i nostri sogni, con i nostri limiti; ci fa sperimentare il nostro legame con il Signore, con la Parola, con gli altri. Per ridare senso alle nostre giornate, è necessario un impegno personale a trovare spazi di silenzio per assaporarne la bellezza e conoscerne il valore.”

**VIVI IL SILENZIO,
CLICCA QUI**



ASCOLTO

“Nel silenzio si apre lo spazio all’ascolto, prima di tutto della vita, “luogo teologico” della presenza del Signore che parla attraverso di essa, svelando il senso dei fatti e degli incontri di cui è piena. L’ascolto che più di altri costituisce la nostra vita è quello della Parola di Dio: in questo dialogo il Signore ci si rivela Padre e Maestro, Amico e Fratello. [...] Qualunque sia il metodo che utilizziamo per vivere questo incontro con il Signore, è importante che ognuno di noi abbia il suo appuntamento costante: le letture della messa domenicale, la liturgia del giorno, la lettura di un Vangelo o di un libro della Bibbia. [...] L’ascolto della Parola è preghiera: esso la genera, la educa, la alimenta.”

- INCONTRA LA PAROLA -

Dal Vangelo secondo Matteo 6, 6-8

Ma tu, quando preghi, entra nella tua cameretta e, chiusa la porta, rivolgi la preghiera al Padre tuo che è nel segreto e il Padre tuo, che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa. Nel pregare non usate ripetizioni senza senso come fanno i pagani, i quali pensano d'essere esauditi per il gran numero delle loro parole. Non siate come loro, poiché il Padre vostro sa le cose di cui avete bisogno, prima che gliele chiediate.



**ASCOLTA IL
COMMENTO
(CLICCA QUI)**

**PERCHÈ L'ASCOLTO?
LASCIATI PROVOCARE
DA QUESTO VIDEO
(CLICCA QUI)**

PREGHIERA

“La preghiera è esperienza della comunione con il Signore, si esprime nello stare alla sua presenza e nel dialogare con Lui. Nella preghiera il Signore ci accoglie con i nostri desideri e le nostre stanchezza, ci avvolge con la sua misericordia, ci restituisce la forza di continuare a vivere nell’amore e di ricominciare ogni giorno. La nostra preghiera prende dalla vita, personale e comunitaria, contenuto, colore, motivi. [...] Il nostro appuntamento con Lui deve essere quotidiano: i modi, i tempi, le forme siano scelti come si scelgono le cose importanti per poter costruire una regola di vita personale che accompagni il nostro vivere. [...] La nostra preghiera culmina ogni settimana nell’Eucaristia domenicale. [...] Un momento in cui, anche visibilmente, ci riconosciamo comunità, popolo in cammino e ci assumiamo la responsabilità di esserne il volto nel mondo.”

“Progetto Formativo” Azione Cattolica Italiana - cap. 5



La preghiera non è cercare Dio, ma farsi trovare da Dio, non è opera nostra. È stare come bimbi e farsi salvare, perché da questa esperienza di grazia deriva la nostra forza. La forza della preghiera è nella consapevolezza di dipendere, poiché non posso fare da solo.

La cosa più difficile nella preghiera non è fare qualcosa, ma la fase della “statio”, ossia non fare. Fermarsi e lasciarsi trovare.

- *don Fabio Rosini*

Perciò chi prega si salva. E si può pregare col corpo, con le emozioni, con gli affetti e il ragionamento e, se tutto ciò esprime una relazione, allora è preghiera autentica. Ma il vero luogo dove Dio abita è il nostro cuore». Allora «fare la preghiera del cuore è permettere a Dio di fare del nostro cuore quello che vuole. Non bisogna far nulla, ma lasciare a Dio di pregare in noi, allo Spirito di evangelizzarci, cioè di lavorare, consolare, guarire e cambiare i nostri pensieri, parole e sentimenti per assumere lo stesso pensare e sentire di Cristo e rendere presente il Figlio come Egli rende presente il Padre».



- *don Luigi Maria Epicoco*



**GUARDA IL VIDEO
PER UNO SPUNTO
DI RIFLESSIONE
CLICCA QUI**

- PER APPROFONDIRE -

Dalle Catechesi di Papa Francesco sulla preghiera

La preghiera di domanda

“Non dobbiamo scandalizzarci se sentiamo il bisogno di pregare, non avere vergogna. E soprattutto quando siamo nella necessità, chiedere. [...] Anche le nostre domande balbettate, quelle rimaste nel fondo del cuore, che abbiamo anche vergogna di esprimere, il Padre le ascolta e vuole donarci lo Spirito Santo, che anima ogni preghiera e trasforma ogni cosa.”

La preghiera di intercessione

“La Chiesa, in tutte le sue membra, ha la missione di praticare la preghiera di intercessione, intercede per gli altri. In particolare ne ha il dovere chiunque sia posto in un ruolo di responsabilità: genitori, educatori, ministri ordinati, superiori di comunità...”

La preghiera di ringraziamento

“Non tralasciamo di ringraziare: se siamo portatori di gratitudine, anche il mondo diventa migliore, magari anche solo di poco, ma è ciò che basta per trasmettergli un po' di speranza.”

Preghiera di lode

Gesù loda il Padre perché predilige i piccoli. Lui stesso sperimenta, predicando nei villaggi: i “dotti” e i “sapianti” rimangono sospettosi e chiusi, fanno dei calcoli; mentre i “piccoli” si aprono e accolgono il messaggio. Anche noi dobbiamo gioire e lodare Dio perché le persone umili e semplici accolgono il Vangelo. Nel futuro del mondo e nelle speranze della Chiesa ci sono sempre i “piccoli”: coloro che non si reputano migliori degli altri, che sono consapevoli dei propri limiti e dei propri peccati, che non vogliono dominare sugli altri, che, in Dio Padre, si riconoscono tutti fratelli.”

PENSOSITÀ

“Il silenzio ci permette di essere persone capaci di coltivare il gusto della riflessione in qualsiasi contesto, per leggerne la complessità. Ciascuno deve farsi sensibile e attento all’attualità attraverso un’informazione critica su quanto accade, un interesse aperto ai problemi del mondo e del proprio territorio. Occorre avere occasioni e strumenti a cui attingere per formare la coscienza. Dedicare tempo ad esperienze che allargano i nostri orizzonti ci aiuta a vivere in maniera più libera e più creativa.”

“Progetto Formativo” Azione Cattolica Italiana - cap. 5

Dall’Udienza Generale di Mercoledì, 31 agosto 2011 di Papa Benedetto XVI

“Più volte ho richiamato, in questo periodo, la necessità per ogni cristiano di trovare tempo per Dio, per la preghiera, in mezzo alle tante occupazioni delle nostre giornate. Il Signore stesso ci offre molte occasioni perché ci ricordiamo di Lui. oggi vorrei soffermarmi brevemente su uno di questi canali che possono condurci a Dio ed essere anche di aiuto

nell'incontro con Lui: è la via delle espressioni artistiche, parte di quella "via pulchritudinis" - "via della bellezza" - di cui ho parlato più volte e che l'uomo d'oggi dovrebbe recuperare nel suo significato più profondo. Forse vi è capitato qualche volta davanti ad una scultura, ad un quadro, ad alcuni versi di una poesia, o ad un brano musicale, di provare un'intima emozione, un senso di gioia, di percepire, cioè, chiaramente che di fronte a voi non c'era soltanto materia, un pezzo di marmo o di bronzo, una tela dipinta, un insieme di lettere o un cumulo di suoni, ma qualcosa di più grande, qualcosa che "parla", capace di toccare il cuore, di comunicare un messaggio, di elevare l'animo. Un'opera d'arte è frutto della capacità creativa dell'essere umano, che si interroga davanti alla realtà visibile, cerca di scoprirne il senso profondo e di comunicarlo attraverso il linguaggio delle forme, dei colori, dei suoni. L'arte è capace di esprimere e rendere visibile il bisogno dell'uomo di andare oltre ciò che si vede, manifesta la sete e la ricerca dell'infinito. Anzi, è come una porta aperta verso l'infinito, verso una bellezza e una verità che vanno al di là del quotidiano. E un'opera d'arte può aprire gli occhi della mente e del cuore, sospingendoci verso l'alto. Ci sono espressioni artistiche che sono vere strade verso Dio, sono un aiuto a crescere nel rapporto con Lui, nella preghiera. Si tratta delle opere che nascono dalla fede e che esprimono la fede."



LA MADONNA DEL CARRETTINO

“Fratello! Sorella!

Prima di incominciare a leggere, da' uno sguardo alla copertina di questo libro. Troverai una piccola anomalia.

Il bimbo che è nelle braccia della Madonna al posto dell'uccellino originario dipinto da un anonimo del Quattrocento stringe un carrettino come fosse un giocattolo preparatogli da S. Giuseppe con un pezzettino di legno.

La sostituzione è dovuta a me e mi spiego. Avevo 36 anni e il Papa Pio XII mi aveva chiamato a Roma a dirigere la Gioventù di Azione cattolica. La faccenda allora non era una piccola cosa. Oggi il movimento cattolico è spezzettato in mille e mille rivoli: allora l'organizzazione era unica e raggruppava mezzo milione di giovani con quattordici giornali e oltre ventimila associazioni.

Mi sentivo sovente schiacciato dal peso della responsabilità e conobbi allora cos' era l'angoscia specie quando dalla periferia viaggiavo verso Roma. Sì, era Roma la mia angoscia, il lavoro superiore alle mie forze, quell'indicibile mistero che emanava da quelle pietre antiche della capitale, l'incontrare con gli occhi quella piazza di S. Pietro che al turista parlava solo di armonia stupenda ma che a me dava una sofferenza atroce e che a volte mi paralizzava.

Avevo in casa una copia di quel quadro abbastanza famoso. Me la tenevo cara perché mi piaceva e mi diceva tante cose. Non so come avvenne, so che mi sentii spinto a prendere i pennelli e a sostituire l'uccellino col carrettino simbolo del mio nome di famiglia. Facendo quel disegno infantile fu come se dicessi a Maria: «Sta' attenta tu. Sarei contento di essere un giocattolo nelle mani di tuo figlio specie ora che sono in difficoltà, ma sta' attenta tu ».

Non mi passò completamente l'angoscia di Roma, ma ciò che è certo è che quando sentivo la stretta al cuore, pensandomi parte di quel quadro così sereno riuscivo a stare calmo ed a terminare la giornata in pace. Posso dire che sempre, nei momenti duri, il mio pensiero era su quel quadro dove Gesù stringeva il suo carrettino di legno, segno di un altro carrettino cigolante sulle strade polverose del mondo.”

“Beata te che hai creduto”. Carlo Carretto (religioso dei Piccoli fratelli di Gesù, fu presidente della Gioventù Italiana di Azione Cattolica nel 1946) - cap. 1


**LASCIATI
COINVOLGERE
DALLA BELLEZZA
(CLICCA QUI)**

DISCERNIMENTO

“Siamo chiamati a vivere il discernimento con una predisposizione all’ascolto e al dialogo, guidati dalla preghiera, per contribuire a crescere in luoghi che formano e che accompagnano nelle scelte di vita. L’esperienza associativa è il luogo privilegiato in cui ci educiamo a vivere il discernimento con stile personale e quotidiano. Siamo consapevoli che il discernimento ci serve sempre per essere capaci di riconoscere i tempi di Dio e la sua grazia, per non sprecare le ispirazioni del Signore, per non lasciar cadere il suo invito a crescere. Si tratta di meditare nella preghiera la parola di Dio, di scrutare i segni dei tempi con la lampada della fede, di valutare ciò che accade in un confronto fiducioso, di individuare i desideri dello spirito

che guida la Chiesa, di arrivare a delle decisioni e a dei progetti condivisi. ”

“Progetto Formativo” Azione Cattolica Italiana - cap. 5



Chi educa ha il compito grande di accompagnare le persone che gli sono affidate e a far dialogare la fede con la vita. [...] Oggi più che in passato occorre accompagnare gli educatori a riscoprire e ricercare una propria vita di fede, a partire dalle cose semplici, comuni ma fondamentali come la Parola, la Domenica e l'Eucaristia, la Preghiera: cose semplici, autentiche, belle, che ci permettono di fare sintesi e unità nelle nostre vite altrimenti frammentate e sottoposte a continue spinte divergenti.

“Discepoli missionari”, Azione Cattolica di Padova - cap. 2

“Anche quando non riusciamo a dare un'adesione convinta a Dio, siamo in cammino e vorremmo essere stimolati e aiutati nella nostra ricerca, con strumenti adeguati per la nostra crescita spirituale.”

“Lettera dei Giovani alla Chiesa di Padova” - cap.3

“Ma la testimonianza che più coglie nel segno è probabilmente quella della tedesca Maria Fisher: “Pier Giorgio non è un convertito ma una creatura vissuta sempre in un sentimento di fede, esternato anche nelle più piccole cose. La sua vita era una continua mendicanza, una preghiera.” “Elevatio mentis in Deum”, definiva Sant’Agostino la preghiera. Prendere coscienza di Dio, potremmo tradurre noi. Ma che significa prendere coscienza di Dio? In fondo prendere coscienza di Dio significa accorgersi della nostra originale dipendenza, totale, in ogni istante, continua, in ogni gesto. [...] A questa domanda Pier Giorgio si lasciato educare dai mezzi che gli offriva allora la comunità cristiana, dalla pratica dell’Adorazione notturna al SS. Sacramento, al Rosario, agli esercizi spirituali.

Di ritorno dalle più stancanti camminate in montagna, mentre i suoi amici si recavano al bar, lui prima passava in chiesa. Un giorno un amico gli chiese: “Che fai Pier Giorgio, sei diventato bigotto?” e lui, deciso “No, sono rimasto critiano”.

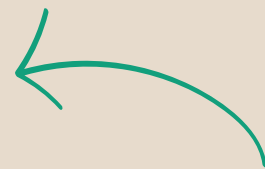
La sua umanità gioiosa si appoggiava a una calma tutta interiore ed era forte di quella pace che instancabilmente augurava ai suoi amici come il massimo bene. Ricordava l’insistenza di San Paolo “Siate lieti, ve lo ripeto, siate lieti”.

“Verso l’assoluto. Pier Giorgio Frassati”, Primo Soldi.

Jaca Book

STRUMENTI E SUGGERIMENTI

QUALI STRUMENTI O MODI USO PER PREGARE?



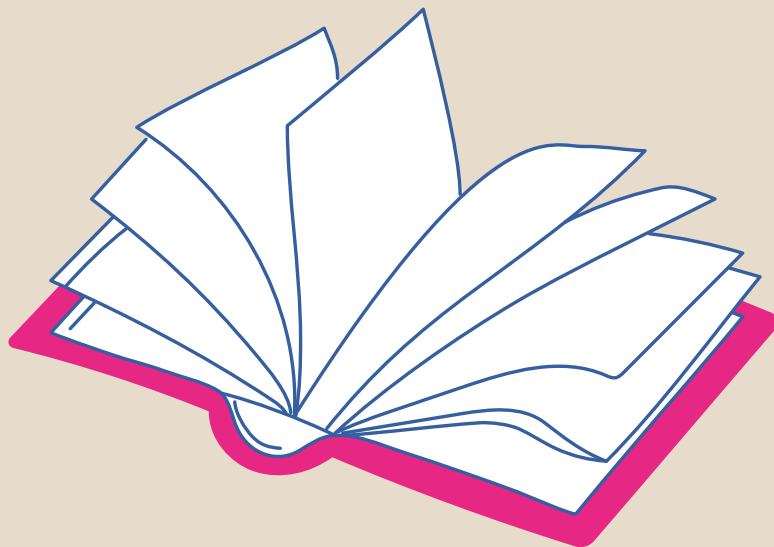
**CLICCA QUI
PER RISPONDERE**

Possono tornarti utili:

- App liturgia CEI con liturgia delle ore ([play store](#), [app store](#)) e letture del giorno ([play store](#), [app store](#))
- Sussidio mensile per la preghiera "Dall'Alba al Tramonto"
- Pregare all'inizio o alla fine di ogni riunione insieme alla mia equipe educatori
- Momenti comunitari di preghiera

PER CONCLUDERE

Nei pressi dell'altare troverai un quaderno. Se vuoi puoi condividere la tua preghiera scrivendo di seguito a quella precedente, senza lasciare spazio tra le due e senza trovare per forza un collegamento logico. In questo modo si comporrà un'unica grande preghiera, segno che la tua relazione con Dio si esprime sia personalmente che nella dimensione comunitaria.



GRAZIE