

INDICE

INTRODUZIONE	3
I. DOVE NASCE L'ORAZIONE?	4
1 – Le radici nella Bibbia	4
2 - Padre Caffarel	5
3 – I grandi Santi	6
II. PERCHE L'ORAZIONE	8
1 – Obbedire, avere fiducia	8
2 - Ascoltare	10
3 – Incontrare il Signore	10
III. COME FARE L'ORAZIONE?	11
1 – Fissare un appuntamento	11
2 – Quanto tempo?	11
3 - Installarsi	12
4 – Introduzione dell'orazione	12
5 – Contenuto dell'orazione	12
6 – Termine dell'orazione	13
7 – Téstimonianze di équipiers	13
8 – Metodi proposti dai grandi Santi	15
V. DIFFICOLTA'	17
1 – Trovare il tempo	17
2 - La pigrizia e la mancanza del desiderio di pregare	17
3 – Le distrazioni e la mancanza di concentrazione	17
4 - La paura del silenzio	17
5 – Il sentimento di aridità	17
6 – Le tentazioni del maligno	18
7 – La mancanza di perseveranza	18
8 - L'ignoranza dei frutti dell'orazione	18
V. I FRUTTI	19
1 – Crescere nell'amore di Dio e del prossimo	19
2 – Ascoltare Dio	19
3 – Meravigliarsi dell'amore di Dio nelle nostre vite	19
4 – Crescere serenamente nella pace	19
5 – Comprenderci meglio	20
6 – Affrontare meglio le difficoltà della vita	20
7 – Approfondire la nostra preghiera comunitaria	20
8 – Dinamizzare gli altri Punti Concreti di Sforzo	21
CONCLUSIONE	22
PAROLE CHIAVE	23
PER ANADRE PIU' LONTANO	24

INTRODUZIONE

Per il Padre Caffarel, **“l’orazione è un testa a testa con Dio, un cuore a cuore con Dio.”** Come vedremo, anche grandi figure della Chiesa hanno definito l’orazione. È una relazione intima di amicizia, di amore filiale, con Dio. Può essere una conversazione con Lui, o un semplice sguardo di amore verso di Lui. Si fa alla sua presenza, lo si contempla. Lo Spirito Santo è il Maestro interiore di tale preghiera.

Dobbiamo chiedere a Dio la grazia dell’orazione, con perseveranza ed umiltà. L’umiltà è il fondamento della preghiera. Dio ne è il principale attore. L’orazione è il lavoro di Dio con la cooperazione dell’uomo, e non il contrario.

L’orazione è anche un cammino. È un atto di fede permanente. *Ne consegue che l’orazione è un punto concreto di sforzo fondamentale.*

La Guida delle END raccomanda di incontrare quotidianamente il Signore in una preghiera silenziosa. Non ci sono regole rigide, ogni persona sceglie ciò che gli conviene meglio (quando, dove, come). La cosa più importante per sviluppare questa unione profonda con Dio, non è la forma, è la perseveranza e la regolarità.

Formare i laici ad una preghiera regolare è stato una battaglia importante nella vita del Padre Caffarel. E’ per questo che ha creato i “quaderni sull’orazione”, e che ha animato le settimane di “scuola di orazione” a Troussure in Francia.

“L’orazione, è il segreto di una vita felice, feconda, realizzata. Dobbiamo alimentarci in Dio attraverso l’orazione prima della nostra missione apostolica.”

Padre Caffarel

I. Da dove viene l'orazione?

1 - Radici nella Bibbia

Idea pratica: questi testi possono servire da sostegno alla orazione

1 Il vecchio testamento

I profeti del vecchio testamento pregavano già.

Appena Dio lo chiama, **Abramo** parte **“come glielo aveva detto il Signore”** (Gn 12, 4.): il suo cuore ubbidisce. L'ascolto del cuore è essenziale per la preghiera. La preghiera di Abramo si esprime anche attraverso gli atti: uomo del silenzio, egli costruisce, ad ogni tappa, un altare al Signore.

La preghiera di **Mosé** è al tempo stesso una preghiera di intercessione sorprendente ed una preghiera contemplativa. Anche qui Dio viene per primo. Chiama Mosé dal rovetto ardente (Es 3, 4). Infatti, se **“il Dio di Abramo, di Isacco e di Giacobbe chiama”** il suo servitore Mosè, è perché egli è il Dio Vivente. Mosè si **“intrattiene”** spesso ed a lungo con il Signore, salendo la montagna per ascoltarlo ed implorarlo, scendendo verso il popolo per ridirgli le parole del suo Dio e per guidarlo



2 Il nuovo testamento

La preghiera cristiana è una relazione di alleanza tra il Dio trinitario e l'uomo.

Dio ci attende: “Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me.”

(Ap 3, 20). Quando ci si rivolge a Dio, si scopre che egli ci aspetta per abbracciarci, come il padre accoglie il suo figliuolo prodigo (Lc 15, 20.). Desidera dimorare in noi.

“Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui.” (Gv 14, 23).

La risposta appropriata alla chiamata di Dio è di avvicinarsi a Lui: **“Chi ha sete venga a me e beva chi crede in me** (Gv 7, 37).

Pregare, questo è rivolgersi liberamente, interamente, verso Dio. La preghiera è un atto di amore che coinvolge tutta la persona.

“Amerai dunque il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza.” (Mc 12, 30).

L'uomo non prega da solo. Dio agisce in lui attraverso **l'intermediazione dello Spirito Santo**: **"Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente**

domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi." (Rm 8, 26). **"Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla."** (Gv 15, 5).

2 - Il Padre Caffarel

Il Padre Caffarel spiega:

"La preghiera è un'azione dell'uomo nella sua interezza: corpo, anima, spirito, intelligenza, volontà e sentimento. L'essenza dell'orazione non risiede né nella stabilità dell'attenzione, né nel "io sento" né nel "io penso." È nella adesione della mia volontà alla volontà di Dio, nel

"io voglio." È un orientamento che io imparto volontariamente nella "profondità del mio cuore", in questo "cuore nuovo" sul quale io vi intrattenevo all'epoca del nostro primo incontro. Vi auguro che voi capiate bene quello che intendo per "io voglio", poiché qui è l'essenziale."

Il Padre Caffarel ha parlato a lungo del bisogno di "preghiera interiore":

"Arrivarci richiede pazienza e calma. Quello che Dio desidera, è che il silenzio

riempia la nostra anima, affinché possiamo dialogare col Padre."

Se non preghiamo ogni giorno, non è per mancanza di tempo, ma forse è per mancanza di amore. Il Padre Caffarel dice:

"Il cristiano che non dedica quotidianamente da 10 a 15 minuti del suo tempo (1/96°

della sua giornata, a questa orazione interiore resterà infantile, o peggio ancora, regredirà."

La meditazione è al tempo stesso riflessione e preghiera interiore, è un incontro di contemplazione e di amore. Ricerchiamo un'armonia con Dio, con il Suo amore e la Sua volontà. Dobbiamo dunque sempre trovare un momento di calma nella nostra giornata affinché Dio abbia l'opportunità di parlarci.



"La preghiera non è questione da specialisti. Tutti i cristiani dovrebbero vivere questo desiderio, questa relazione con Dio, da persona a persona, tutta la loro vita. Noi non ne siamo capaci da

noi stessi. La pratica della preghiera è un lavoro di Dio, un dono di Dio. Ma è anche un'opera dell'uomo. L'uomo deve collaborare con la sua perseveranza. È una scienza che ha dunque delle leggi e delle tecniche. È un'arte, come dipingere, come suonare il piano. E come in tutte le arti, non possiamo accontentarci di apprendere solamente la teoria, occorre apprendere dalla pratica."

3 - I grandi Santi

- **Sant'Agostino** scrive: "Ci hai fatti per te, Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te." Il cuore dell'uomo è fatto per la pienezza che proviene dalla sua relazione con le persone. Ma solo Dio può colmare il cuore umano. Il mezzo per estinguere questa sete di infinito è la preghiera. "L'uomo ha bisogno di incontrare Dio nella preghiera perché l'uomo è un mendicante di Dio."

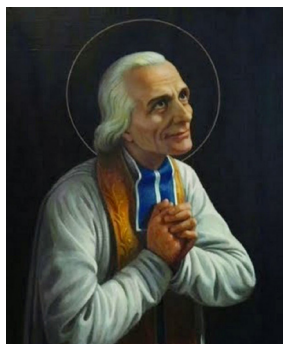


- **Santa Teresa del Bambino Gesù** ha detto: "Ho sentito che l'unica cosa necessaria era di unirmi sempre di più a Gesù e che il resto mi sarebbe stato dato in più. L'orazione mentale non è, a mio avviso, che uno scambio intimo di amicizia nel quale ci si intrattiene spesso a quattr'occhi con questo Dio da cui sappiamo che siamo amati. Le parole nell'orazione non sono dei discorsi ma dei ramoscelli che alimentano il fuoco dell'amore. Non si tratta di fare o dare molto, ma piuttosto ricevere e amare molto".



- **Il Santo Curato d'Ars** dice: "L'uomo ha un bel compito, quello di pregare e di amare. Pregate, amate: ecco la felicità dell'uomo sulla terra! Quando si ha il cuore puro ed unito a Dio, si sente in se stessi un balsamo, una dolcezza che stordisce, una luce che abbaglia."

Ragazzi miei, avete un piccolo cuore, ma la preghiera lo allarga e lo rende capace di amare Dio. La preghiera è un presagio del cielo, una espansione del paradiso. Non ci lascia mai senza dolcezza».



- **Santa Teresa d'Avila** religiosa spagnola profondamente mistica, definisce il termine preghiera come "uno scambio di amicizia con Dio".

Ella interiorizza la preghiera, sapendo che Dio è al centro dell'animo umano: "per cercare Dio al nostro interno... non pensate che si possa farlo mediante conoscenze acquisite immaginando Dio in se stesso, né attraverso la nostra immaginazione... perché la ricerca di Dio è basata sulla verità che è in noi stessi. L'essere umano deve fare della sua anima la "casa" del Cristo".



- **San Giovanni della Croce**, è un mistico spagnolo, che ha concettualizzato il distacco, in collegamento alle spiritualità orientali.

Egli ci dice: “Dio è Dio; è la sola realtà. Noi possiamo trovarlo solo all’interno dell’anima», cammino accessibile attraverso l’amore.

San Giovanni della Croce e Santa Teresa invitano ad una preghiera di silenzio, di immobilità, di esperienza di amore dal profondo del cuore, piuttosto che limitarsi a un semplice atteggiamento del pregare.



- **Sant’Ignazio di Loyola** spiega: “Un amico che parla a un amico, che sa tacere per ascoltarlo.”

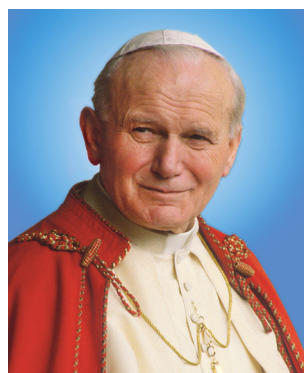


- **Beato Charles de Foucauld** definisce: “La preghiera, è il colloquio con Dio, è il grido del vostro cuore verso Dio. Occorre dunque che sia qualche cosa di assolutamente naturale, di assolutamente vero, l’espressione della parte più profonda del vostro cuore; non sono le vostre labbra

che devono parlare, non è il vostro spirito, è la vostra volontà. La vostra volontà, manifestandosi in tutta la sua verità, la sua nudità, la sua sincerità, la sua semplicità nei confronti del Padre, si presenta a Lui: ecco che cosa è la preghiera.”



- **San Giovanni Paolo II** dice infine: “La preghiera è la prima espressione della verità interiore dell’uomo, la prima condizione della libertà autentica dello spirito. Dà un senso a tutta la vita, ad ogni istante, in ogni circostanza. Solo un contatto prolungato col Signore potrà trasformare internamente ciascuno di noi in un suo discepolo.”



II. Perché l'ORAZIONE?

Dobbiamo pregare perché siamo tutti chiamati alla santità (Gaudium e Spes, Paolo VI), e perché la strada della santità comincia dalla preghiera.

1 - Obbedire, fidarsi

Obbedienza e fiducia in Dio:

Ubbidiamo alla chiamata alla preghiera che consegue dalla nostra fede in Dio. La radice della parola ubbidire c'illumina sul suo significato profondo: "ob audire", sapere ascoltare, o, come dice San Benedetto, ascoltare attentamente. Bisogna fare silenzio per potere sentire ciò che Dio ci dice. Perché "Dio, per primo, chiama l'uomo." (Catechismo della Chiesa Cattolica).

Pregiamo per sgombrare la nostra esistenza da ciò che disturba la relazione con Dio. L'orazione e la vita sono legate strettamente. Perciò l'orazione soffre di ciò che ingombra indebitamente la nostra vita. Ispira uno stile di vita più semplice e più evangelico. È l'opera dell'ascesi.

"Una vita senza preghiera è una vita che ignora una dimensione essenziale dell'esistenza. Il valore della preghiera consiste nello scoprire, nell'affermare e nel vivere il fatto che tutto ha una dimensione di eternità."

**(Dom Antoine Bloom, V
escovo Ortodosso)**

Un tocco di umorismo: "Un piccolo villaggio soffriva da molto tempo di siccità. Il prete chiese agli abitanti di pregare Dio di mandare la pioggia. Ma l'indomani, il prete era arrabbiato con loro per la loro mancanza di fede. "Perché è arrabbiato con noi che stiamo venendo a pregare?" chiesero i paesani. "Perché siete venuti senza l'ombrello."



L'ascesi: la parola fa paura se è male compresa. Di origine greca, significa "esercizio", nel senso dello sport. Si allena il proprio corpo affinché esso rimanga agile e risponda per il meglio a ciò che ci si aspetta da lui. L'ascesi cristiana mira allo stesso

obiettivo per la parte spirituale: mantenere lo spirito agile e docile all'azione dello Spirito Santo, scartare ciò che ostacola l'amore, che è la salute ed il vigore dell'anima. Tale è l'orientamento positivo dell'ascesi al servizio della relazione di amore con Dio.

Testimonianza:

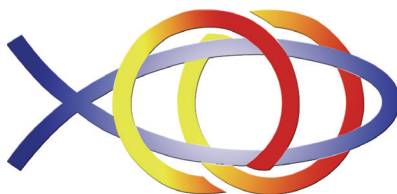
"Abbiamo grande bisogno di essere più vicini al Signore Dio, nostro Padre. Così, ci capita che quando preghiamo il Signore, Egli ci riempia di forza e di coraggio! Ci fa seguire delle strade di cui non conoscevamo neanche l'esistenza. Lottiamo per aumentare la nostra fede, e ci capita spesso che la nostra preghiera sia semplicemente questa: "Signore, sprona il nostro cuore e la nostra vita, con la tua luce, la tua saggezza ed il tuo amore." Spesso, noi non sappiamo come andare avanti, come avere la forza di alzarci il mattino dopo, come avere coraggio per guardare in faccia la vita. E il Signore dice a ciascuno di noi: "Lo Spirito Santo verrà su te! Abbi fiducia."

Obbedienza al Movimento delle Equipes

Le END c'invitano nell'orazione a **"incontrare quotidianamente il Signore, in una preghiera silenziosa"**. Voler ubbidire a questa regola può aiutare a impegnarsi per fare

orazione. **"Durante la preghiera io aderisco con tutta la mia volontà, con tutto il mio cuore a Cristo"**, dice il Padre Caffarel.

Le coppie delle Equipes Notre Dame si sforzano di accettare questa sfida:



Equipas de Nossa Senhora
Vivere la coppia nella fede

2 - Ascoltare

Non c'è orazione senza ascolto. Fin dal Vecchio Testamento, la relazione tra gli uomini e Dio è caratterizzata dall'ascolto: **“Parla Signore, perché il tuo servo ti ascolta”**, (1 Sam 3,9).

In questa immersione in noi stessi,

noi scopriamo chi siamo veramente. Non quello che gli altri pensano o ciò che noi pensiamo di noi stessi, ma quello o quella che Dio vede e ama. Vedendoci attraverso lo sguardo di Dio che ama, possiamo scoprire e possiamo accogliere il progetto di Dio su di noi e sulla nostra vita.

I padre Caffarel ci dice ancora: “Ciò che Egli desidera, è che il silenzio si installi nella vostra anima, per rendere possibile il dialogo tra il Padre e i suoi Figli. Abbiate fiducia; perseverate nell'orazione e il Cristo vi pacificherà e accoglierà le vostre capacità limitate.

3 - Incontrare il Signore

Il bel canto del Padre Caffarel, ispirato da una preghiera tamil, esorta alla preghiera intima: **“O tu che sei a casa tua nel fondo di me stesso, fa che io ti incontri al fondo del mio cuore”, ossia: immergendomi all'interno di me stesso, trovo il Signore che abita là.**

Il tempo dedicato all'orazione, “sacrificata” (nel grande senso religioso del termine: offerta in sacrificio di amore e di lode) è il simbolo di una vita che noi vogliamo tutta “consacrata” a Dio.

Il Padre Caffarel ci ha insegnato che l'orazione è una necessità della nostra condizione umana, ovvero, è un impulso antropologico. Nella sua “lettera ad un miscredente”,

consiglia al suo corrispondente di rivolgersi a Dio, nella sua intimità: **“rientrate in voi stesso e scoprite lo slancio che vi abita e che è una preghiera implicita”**

Egli dice anche che la preghiera cristiana è ricca perché è rinforzata dall'azione del Cristo e che il battezzato partecipa della Sua divinità. Nello stesso modo in cui noi tutti abbiamo bisogno di pasti regolari per nutrire il nostro corpo, abbiamo bisogno della preghiera regolare per nutrire le nostre anime.

La preghiera ci permette di essere in Dio, come ci dice l'evangelista Giovanni: **“Restate in me come io resto in voi”** (Gv 15,4).

Testimonianza:

“Noi preghiamo perché abbiamo bisogno dell'orazione. Noi abbiamo bisogno di dialogare con il Signore e soprattutto di ascoltarlo all'interno del nostro cuore. L'orazione aiuta ciascuno di noi ad essere fedele al Signore, a sopportare un po' meglio i momenti difficili, ci aiuta anche a non perdere la speranza di ottenere dei miglioramenti.

Fare orazione è mettere in pratica il proverbio: «Felice colui che pensa prima di agire e che prega prima di pensare»

III. Come fare l'orazione

Non s'impara a fare l'orazione

1 - Fissare un appuntamento

Essere costanti: mantenere sempre lo stesso orario. La disciplina aiuta la regolarità. Per molti, il momento migliore è il mattino, per iniziare meglio la giornata e non la sera in cui la fatica nuoce all'orazione.

Ci si può preparare scegliendo in anticipo una Parola di Dio che servirà da aiuto.

Non si fa l'orazione quando si ha tempo, ci si prende il tempo per fare l'orazione.



Testimonianza :

Per me, la cosa più difficile fu di avere la disciplina di scegliere l'ora e il luogo per fare l'orazione. Ho fatto i primi tentativi senza molta convinzione e senza veramente stabilirne il tempo. Ne derivò così della frustrazione. Durante una riunione d'équipe, il nostro consigliere spirituale ci raccontò che aveva bisogno ogni giorno di riservare una mezz'ora per incontrare Dio. Altrimenti non era in grado di gestire i suoi carichi di lavoro. Questo mi fece riflettere. Decisi che il momento migliore fosse al mattino davanti al Santo Sacramento. Non fu molto facile, certi giorni prego più tardi durante il giorno, anche se questo è meno produttivo a causa della fatica. E' diventato un momento essenziale della mia giornata ».

2 - Quanto tempo?

Roma nel 1970 le coppie sono state invitate a consacrarsi un minimo di dieci minuti al giorno. Come l'appetito vien mangiando, la durata dell'orazione aumenta praticandola, per superare il minimo stabilito. Quale che sia la durata, occorre

rispettare il tempo stabilito. Occorre lottare contro tutte le tentazioni di abbreviare questo tempo, sia che vi siano altre cose più urgenti da fare, sia perché ci si annoia, sia perché si fa esperienza di povertà spirituale.

Occorre avere la ferma determinazione di essere fedeli e perseveranti.

3 - Sistemarsi

Il luogo può essere una stanza calma della nostra abitazione, con una statua, un'icona, una candela. Può essere in una chiesa o in una cappella, all'aperto, nei mezzi di trasporto pubblici o durante i momenti di attesa, quale che sia il luogo, cosa che richiede una certa abitudine.

Postura: Posizionare il proprio corpo in una posizione rispettosa ma non scomoda, che esprime la nostra relazione con Dio : in

piedi, in ginocchio, seduti. Ci si può riferire al libro di Padre Caffarel "sul corpo e la preghiera ":



4 - Introduzione dell'orazione

Mettersi alla presenza di Dio: un segno di croce fatto lentamente, una breve preghiera detta con intenzione, come un "Gloria al Padre, al Figlio ed allo Spirito

Santo". Dire semplicemente "eccomi". **«Tu che sei presente nel fondo del mio cuore»** pregava padre Caffarel.

5 - Contenuto dell'Orazione

Parlare semplicemente a Dio, a Cristo come a suo padre o a suo fratello, come un bambino che ha bisogno di parlare tutti i giorni con suo padre, relazionarlo su cosa ha fatto, domandargli aiuto e dei consigli. Confidarsi a lui. Domandargli più fede, una grazia particolare, più perseveranza nell'orazione...

Esiste un legame molto forte con la lectio divina: la lettura della Parola può prendere un posto importante nell'orazione che si nutre così alla sorgente.

Dio ci chiede: «Figlio mio dammi il tuo cuore!» **Rispondergli con degli atti di fede e d'amore:** Lasciare echeggiare in noi delle brevi formule o delle preghiere che, poco a poco, inducono a delle attitudini silenziose e stabili.

E soprattutto ascoltare, dunque tacere! Restare in silenzio perché possa ascoltare Dio che mi parla. Aprire il mio cuore a Dio perché possa ararlo in profondità con il Suo Amore e la Sua Parola. Poiché l'Orazione è essenzialmente una relazione d'amore nella fede, si tratta di mantenere l'attenzione del nostro cuore verso Dio che è là, nel più profondo di noi stessi che ci ama e che vuole comunicare con noi. Consegniamoci alla sua azione.

Ci si può appoggiare ai testi di padre Caffarel o a quelli dei grandi mistici come S.ta Teresa, San Giovanni della Croce...

Non possiamo dire né pensare: "la mia orazione è cattiva". Padre Caffarel dice: **"Signore, di questa orazione fa quello che vuoi"**

6 - Fine dell'orazione

Finire con una preghiera, per esempio un Padre Nostro.

l'aiuto della sua grazia, tentiamo di compierla concretamente nella nostra vita.

Se il tempo dell'orazione termina, la preghiera non deve altrettanto terminare. **L'orazione dovrebbe giungere a delle risoluzioni pratiche:** non abbiamo intravisto ciò che il Signore attende da noi. Con

Potremmo ripetere una frase della lettura che ha nutrito la nostra orazione, annotarla per poi rileggerla durante la giornata, come una boa che ci solleva al di sopra dei nostri compiti assorbenti donando loro il giusto senso.

7 - Testimonianza di équipiers

«Scoprii la pratica delle meditazione cristiana, ove la ripetizione incessante di un « mantra » nel silenzio del mio cuore e la concentrazione sul solo suono nella mia testa delle quattro sillabe « ma-ra-na-tha » (vieni Signore Gesù), mi permisero di ignorare poco a poco i pensieri distraenti e a riportare il mio spirito sul suono delle sillabe. Le distrazioni sono sempre presenti, ma hanno meno presa sui miei pensieri.

Testimonianza di una coppia: «I nostri percorsi di fede sono molto diversi l'uno dall'altro e anche la pratica dell'Orazione».

Lui: *«Amo incominciare la mia orazione con un periodo di preghiera tradizionale, perché ho delle difficoltà a concentrarmi e a isolarmi dall'esterno. Recito il rosario, domandando l'intercessione della Madonna presso suo figlio. Questa ripetizione di preghiere mi permette di procedere progressivamente verso una fase più spontanea.*

A volte succede che, durante questo periodo il mio spirito passeggia «come una farfalla in un campo fiorito che passa di fiore in fiore"... Ma può essere un mezzo per liberarmi poco a poco dal rumore dell'esterno e di concentrarmi sull'obiettivo principale – l'avvicinamento a Dio.

In seguito, la lettura della Bibbia ha un altro senso per me e mi permette, a volte, di scoprire un messaggio che il buon Dio vuole trasmettermi”.

Lei: *«Penso che ciascuno ha una diversa maniera per avvicinarsi a Dio, di riuscire ad entrare in dialogo con Lui, sovente anche grazie a coloro che ci stanno intorno. Posso incontrare Gesù negli altri, come Gesù ci dice: “Ero nudo e mi hai vestito; avevo sete e mi hai dato da bere...” Posso così vedere nell'altro il vero viso di Gesù (perché altrimenti, come ci ha detto papa Francesco, questo non sarebbe altro che della filantropia).*

La mia orazione è un incontro da solo con Dio. Arrivo a farlo sovente di notte nella casa silenziosa. Resto sola davanti alle immagini di Gesù e Maria disposte sul nostro piccolo "altare" con la Bibbia. E parlo lungamente con Lui. Con una preghiera spontanea che sgorga dal mio cuore, sovente per ringraziare della giornata passata, lo lodo per tutte le meraviglie che ha fatto. Domando a Maria di continuare a intercedere presso suo figlio per guidare la nostra famiglia, i nostri figli.

Abbiamo a volte lunghi dialoghi, in cui rimetto nelle mani di Gesù le mie preoccupazioni. Resto anche in silenzio per lunghi momenti cercando di comprendere ciò che Gesù vuole dirmi attraverso dei fatti precisi. Oppure mi sforzo d'immaginare ciò che Lui farebbe al posto mio...

Mi succede a volte di pregare per una persona, supplicandolo di fare ciò che ritiene meglio per lei.

Dopo questi minuti di lode, ringraziamento e d'intenzioni, chiedo a Dio di aiutarmi a correggere i miei difetti e a comprendere ciò che vuole veramente da me.

In seguito leggo e medito un breve brano della Bibbia, dopo aver chiesto al Signore che mi invii lo Spirito Santo perché possa veramente percepire ciò che vuole dirmi in questo testo. A volte aprivo la Bibbia a caso e leggevo un brano. Oggi leggo le letture del giorno.

A volte proseguo con la recitazione del rosario in onore di Nostra Signora, con un pensiero al Santo Padre e ai preti.

Questo è uno schema di preghiera che ho scoperto per avvicinarmi a Dio, che mi dà una immensa pace interiore e la sensazione di una grande vicinanza a Dio.

Vi sono stati dei momenti nella mia vita in cui mi era più difficile pregare, con una grande aridità ed io ritardavo l'inizio dell'orazione...ho avuto dei momenti di sconforto, perché mi mancavano dei momenti di intimità con Dio.

Ma posso darvi la mia testimonianza sul valore di questi momenti preziosi della nostra giornata, in cui la pace ci invade e riempie il nostro cuore, a causa dell'intimità con Dio. Per me questi momenti di orazione sono fondamentali per incominciare meglio la mia giornata seguente!

8 - Metodo proposto dai grandi Santi

Metodo di S. Ignazio da Loyola



- 1 – Raccogliersi, **mettersi in presenza di Dio** (genuflessione, segno di croce...) Domandare al Signore che la nostra orazione sia orientata al suo servizio e lode.
- 2 – **Leggere un testo del Vangelo** e rappresentarsi la scena. Chiedere al Signore una grazia collegata alla scena del Vangelo che contempliamo.
- 3 – Ricordarsi a memoria la scena del Vangelo e **meditare**. Comprenderlo, approfondirlo, assimilarlo. Ricavarne delle conclusioni pratiche per conformarvi la nostra vita. Questa meditazione risvegli in noi quelle che sant' Ignazio chiama «sentimenti»: dei sentimenti di fede, speranza e carità, sentimenti di adorazione, di ammirazione, di lode e di azioni di grazia, degli atti di offerta di sé, di fiducia, di vergogna, di pentimento.
- 4 – Concludere con un **colloquio**, cioè un dialogo con Cristo: confidenze, richieste di favori, confessione di un errore, dubbi, difficoltà, speranze, progetti, risoluzioni, implorare consiglio, conforto, forza.
- 5 – Finire con un Padre Nostro.
- 6 – **Esaminare** come l'orazione si è svolta. Rendere grazie, pentirsi se vi sono state delle deficienze, prendere delle risoluzioni per l'avvenire, annotare dei chiarimenti ricevuti.

Metodo di S. Francesco di Sales



- 1 – **Mettersi in presenza di Dio** e invocare il suo soccorso.
- 2 – **Pregghiera preparatoria** Adorare Dio, domandare la grazia di servirlo e adorarlo durante l'orazione, invocare l'angelo guardiano e i santi. Essere docile alla volontà di Dio, avere la stessa gioia, anche se vi sono delle distrazioni.
- 3 – Proporre alla nostra immaginazione un episodio della vita di Cristo come se vi assistessimo.
- 4 – **Meditare**, ciò che porta a dei buoni sentimenti: amore di Dio e del prossimo, desiderio del Paradiso e della gloria, imitazione della vita di Gesù, compassione, ammirazione, timore di Dio, fiducia nella sua bontà e misericordia.
- 5 – Prendere delle risoluzioni e metterle in pratica il giorno stesso.
- 6 – **Conclusione**: azione di grazia, azione di offerta (dei nostri sentimenti e delle nostre risoluzioni), suppliche. Domandare l'intercessione della Madonna, degli angeli e dei santi. Recitare un Padre Nostro.
- 7- Dopo l'orazione, raccogliere un «**bouquet spirituale**» poi passare senza agitazione alle occupazioni della vita normale applicando le risoluzioni prese

*Il bouquet spirituale di S. Francesco di Sales: “Uscendo da un bel giardino, si ha sovente voglia di prendere qualche fiore grazioso che si conserverà sul tavolo tutto il giorno. Possiamo fare la stessa cosa. Prendiamo uscendo dalla nostra meditazione qualche idea che ci verrà in mente e che profumerà la nostra giornata”



Metodo di S. Giovanni de Liguori



- 1 – **Fare silenzio**, esteriormente ed interiormente. Fare un atto di fede in presenza di Dio. Fare un atto di umiltà.. Domandare la luce per una orazione fruttuosa. Aggiungere un' invocazione: "Gloria al Padre ed al Figlio...", "Vi saluto Maria," preghiera ad un santo.
- 2 – **Meditazione partendo da un testo** della Bibbia o di un altro testo. Riflettere lentamente.
- 3 – **"Elevare il nostro cuore verso Dio** ed offrirgli delle buone azioni: di umiltà, di fiducia, di riconoscenza, ma soprattutto di contrizione ed amore"
- 4 - «Moltiplicare **le richieste di grazia** con umiltà e fiducia: domandare la luce, la rassegnazione, la perseveranza e soprattutto il dono del suo grande amore"
- 5 – Prendere una **risoluzione pratica** per la nostra conversione e la nostra santificazione. Mantenere questa risoluzione fino a quando si avranno dei progressi significativi.
- 6 – **Conclusione**: ringraziare Dio, prendere l'impegno di osservare le risoluzioni prese, richiedere al Signore di aiutarci, affidargli i nostri fratelli. Terminare con un Padre Nostro e un Ave Maria
- 7 – Dopo l'orazione raccogliere un «**bouquet spirituale**» come dice S. Francesco di Sales.

Metodo Carmelitano



- 1 – **Avvicinarsi a Dio** con umiltà e fiducia. Mettersi in presenza di Dio, essere attenti alla presenza della Trinità nella nostra anima, ricevuta con il battesimo.
- 2 – **Rappresentarsi il mistero** che vogliamo meditare, con l'immaginazione o leggendo la Bibbia.
- 3 – **Meditare** per conoscere ed amare meglio il Signore. Santa Teresa d'Avila dice "fare l'orazione non vuol dire pensare molto ma molto amare."
- 4 – **Dialogare** con Dio: fissare il nostro sguardo ed il nostro cuore sul mistero meditato. Esprimere il nostro amore per Dio con l'ammirazione, la lode. L'offerta di sé, l'adesione alla sua volontà... dialogo piacevolmente interrotto da silenzi per ascoltare Dio, per accogliere le sue grazie. Tendere a compiere sempre ed in tutto la volontà del Signore..
- 5 – **Conclusione**: azione di grazia, offerta, di noi stessi e dello sforzo che vogliamo fare con la sua grazia ed intercessione. Si può notare ciò che abbiamo sentito ed ascoltato.

IV. DIFFICOLTÀ

1 - Trovare il tempo

Nella nostra vita quotidiana molto occupata è facile dimenticare l'importanza della preghiera. Come l'amore coniugale duraturo, la preghiera è una decisione piuttosto che un sentimento.

2 - La pigrizia e la mancanza di desiderio di pregare

La nostra relazione con Dio deve essere attiva e non passiva. Dio è sempre pronto ad accoglierci a braccia spalancate, ma sta a noi di andare verso di lui per ricevere quest'accoglienza, come nella parabola del figliol prodigo.

3 - Le distrazioni e la mancanza di concentrazione

Le nostre teste sono piene di pensieri ed è difficile creare la calma. Santa Teresa d'Avila ci dice che **“è molto importante non avere paura dei propri pensieri”**.

Padre Caffarel dice: *“Il valore dell'orazione non si misura con la stabilità dell'attenzione. L'orazione può essere buona anche senza questa stabilità, non è l'essenziale.”*

San Francesco di Sales ci conforta così: *“Se il cuore erra o è distratto, riportarlo gentilmente e rimetterlo teneramente alla presenza del suo Maestro. E anche se tu, durante l'ora di orazione, non fai che riportare il tuo cuore e di rimetterlo alla presenza di Dio quando si allontanava, la tua ora sarà ben impegnata.”*

4 - La paura del silenzio

Viviamo in un mondo pieno di rumore. Non siamo abituati al silenzio, che può intimidire. Essere soli con noi stessi può farci paura. Ciò nonostante è essenziale essere silenziosi per ascoltare Dio che ci parla nel silenzio dei nostri cuori.

Santa Teresa d'Avila dice: **“Sarebbe folle pensare che potremo entrare in paradiso senza entrare in noi stessi”**

5 - Il sentimento di aridità

Stabilita la disciplina della preghiera quotidiana, può succedere che incontriamo dei periodi di aridità in cui Dio sembra lontano. Questi periodi sono inevitabili; non devono scoraggiarci. Tutti i grandi

mistici che ne hanno fatto l'esperienza hanno perseverato fino a che Dio ha ricompensato la loro perseveranza. Può essere un test di fedeltà alla nostra vita di preghiera

6 - Le tentazioni del maligno

Senza dubbio la nostra preghiera frustra il maligno perché è un incontro con Dio. Utilizza quindi ogni sorte di tentazioni per allontanarci da Dio, che conosceva molto bene i Padri del deserto.



7 - La mancanza di perseveranza

A volte siamo tentati di lasciar correre. Forse pensiamo che non siamo adatti a questo tipo di preghiera e abbiamo l'impressione di perdere il nostro tempo. Padre Caffarel dice: *«Perseverate nella preghiera e Cristo vi calmerà e focalizzerà il vostro spirito su sé stesso come il pastore che suonava il flauto per raccogliere le sue pecore»*.

8 - L'ignoranza dei frutti dell'orazione

L'orazione aggiunge alle nostre vite una dimensione che noi non possiamo conoscere se non vivendola personalmente. Non possiamo ascoltare gli altri che ci parlano dei frutti che hanno ricevuto dalla orazione ed essere incoraggiati da queste parole.

«Vita e preghiera sono completamente inseparabili: una vita senza preghiera è una vita che non conosce una dimensione essenziale dell'esistenza, una vita che si soddisfa di ciò che è visibile, di una prossimità fisica attraverso la quale non possiamo scoprire l'immensità e l'eternità del nostro destino.» (Dom Antoine Bloom, vescovo ortodosso, ai giovani di Taizé).



V. I FRUTTI

1 - Crescere nell'amore di Dio e del prossimo

Quando incontriamo Dio nella preghiera, cerchiamo di conoscerlo meglio e amarlo meglio. Padre Caffarel dice che ***“l'orazione è una ricerca attiva della conoscenza di Cristo”***.

Questa crescita nell'amore di Dio ci conduce inevitabilmente a un più grande amore del nostro prossimo. Il modo in cui tradiamo il nostro prossimo è, come dice

santa Teresa d'Avila, la vera misura del nostro amore per Dio.

La relazione con Dio ha due tempi: quello dell'intimità (l'orazione) e quello dell'azione (vivere secondo la volontà di Dio). I due tempi comunicano e si nutrono l'uno dell'altro. L'orazione rafforza la nostra volontà di rispondere all'amore di Dio per noi; l'azione si esprime nell'amore concreto dei nostri fratelli.

2 - Ascoltare Dio

Dio ci parla attraverso le situazioni che viviamo, attraverso la lettura della parola di Dio, attraverso ciò che gli altri dicono di noi. Dio ci parla regolarmente nelle

nostre vite quotidiane, ma non arriviamo sempre a sentirlo. Passare del tempo in sua presenza è un mezzo per "essere al suo ascolto."

3 - Meravigliarsi dell'azione di Dio nelle nostre vite

Contemplando Dio, diventiamo coscienti della sua grandezza, della sua maestà e della sua potenza. Si può allora, con il salmista, gridare nella lode e nella adorazione: *“I cieli raccontano la gloria di Dio e l'opera delle sue mani, il firmamento l'annuncia”(Ps 19)*



“Yahvé, nostro Signore, quanto è potente il tuo nome su tutta la terra!”(Ps 8).

4 - Crescere serenamente nella pace

Restare immobile ed in silenzio davanti a Dio genera un sentimento di calma e di pace, ciò che, col tempo, si tra-

sforma in una profonda calma interiore. Si attende allora questo momento con impazienza.

Testimonianza:

La Comunità mondiale per la Meditazione Cristiana insegna l'orazione ai bambini della scuola elementare: all'inizio solo due o tre minuti di raccoglimento, con gli occhi chiusi, ripetendo lentamente il mantra "ma-ra-na-tha" (Vieni Signore Gesù). Poi, aumentano il periodo di raccoglimento quotidiano, 1 minuto per anno di età dei bambini. Questa pratica è stata applicata ad una classe per volta, agli insegnanti e ai bambini. Le scuole dove è stata praticata l'orazione quotidiana per un certo tempo, constatano dei risultati molto positivi. I bambini sono più calmi, migliora la loro concentrazione, sono più gentili gli uni verso gli altri, meno aggressivi nel cortile della ricreazione e richiedono anche un periodo più lungo di Orazione

5 - Comprenderci meglio

Nel nostro incontro personale con Dio, a comprendere come ci ama malgrado i
impariamo a vederci come egli ci vede e i nostri difetti e debolezze.

"Vedendoci attraverso lo sguardo amorevole di Dio, possiamo scoprire ed accogliere il progetto di Dio su di noi e sulla nostra vita. Rendiamo grazie per le meraviglie che ha fatto in noi. Scopriamo anche i punti sui quali abbiamo bisogno di convertirci. E dopo questo tuffo, portiamo con noi la decisione di cambiare ed i progetti di cambiamento". (Dalla Mistica dei Punti Concreti di Sforzo).

6 - Meglio affrontare le difficoltà della vita

Confrontati alle difficoltà della vita, prendiamo un distacco e possiamo sperimentare la presenza di Dio accanto a noi. possiamo lasciarci sommergere e avere difficoltà a proseguire. Restando fedeli alla nostra preghiera quotidiana, noi San Paolo ci dice che nulla può separarci dall'amore di Dio:

"Chi ci separerà dall'amore di Cristo? La tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, i pericoli, la spada?...Ma in tutto questo siamo i grandi vincitori attraverso colui che ci ha salvato". (Rm 8, 35, 37)

Maestro Eckhart, teologo tedesco del 13° secolo, ha scritto:

«Per un amico di Dio, la sofferenza e le catastrofi inattese possono portare dei frutti perché tutto, compreso il peccato, concorre al bene.»

7 - Approfondire la preghiera comunitaria

Più le coppie approfondiscono l'orazione, più ricca e profonda sarà la preghiera in équipe. Più saremo "allenati" all'incontro personale con il Signore, più vivremo naturalmente questo incontro in comunità. Potremo riconoscere più facilmente la presenza di Dio che ci parla nella preghiera dell'altro. Il silenzio sarà più profondo e le parole saranno più semplici.



8 - Rendere dinamici gli altri Punti Concreti di Sforzo

La preghiera personale è di una importanza capitale, perché sveglia e sviluppa la vita interiore. Incontrando Cristo quotidianamente nella preghiera, possiamo meditare **la Parola di Dio**, scegliere una **regola di vita** con una

maggiore coscienza degli aspetti della nostra vita da migliorare, pregare più profondamente con il coniuge, avere dei veri scambi nel Dovere di Sedersi e vivere più profondamente il nostro ritiro annuale

CONCLUSIONE

L'orazione è il respiro del cristiano. E' un punto concreto di sforzo fondamentale.

Fare l'orazione, significa dare gratuitamente del tempo a Dio. E' un atto d'amore, personale, essenziale che è il miglior mezzo per entrare in comunicazione con lui. L'orazione è un dialogo con Dio ove l'ascoltiamo più che parlargli.

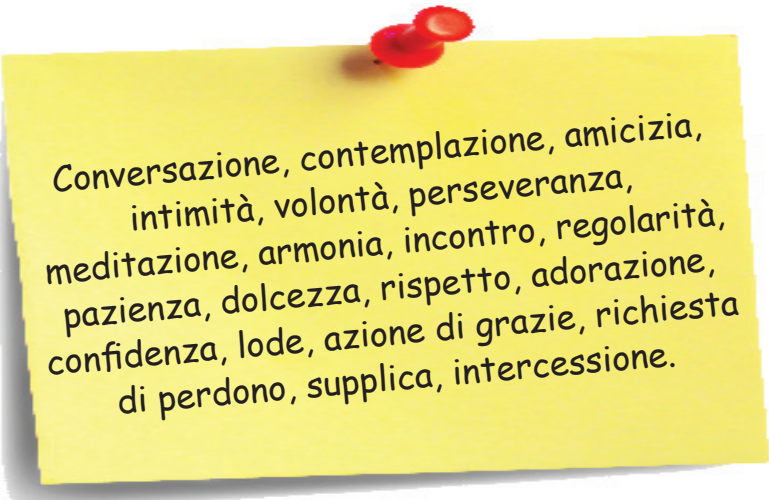
Non vi è un solo metodo per fare l'orazione. Sono stati dati numerosi esempi affinché ciascuno possa arricchire la propria esperienza, o più semplicemente per suscitare il desiderio di vivere l'orazione. E' sovente necessario un tirocinio, per personalizzare questo momento di intimità con il nostro Creatore..

L'orazione ci porta alla pace e alla felicità. Ci permette di vedere la nostra vita e le nostre relazioni con lo sguardo di Dio.

Molti dicono che non sono capaci di fare l'orazione, non vi sono buone o cattive orazioni, l'importante è di aprire il proprio cuore per entrare in relazione con Dio.

L'appetito spirituale viene pregando !

PAROLE CHIAVE



Conversazione, contemplazione, amicizia,
intimità, volontà, perseveranza,
meditazione, armonia, incontro, regolarità,
pazienza, dolcezza, rispetto, adorazione,
confidenza, lode, azione di grazie, richiesta
di perdono, supplica, intercessione.

PER ANDARE PIÙ LONTANO

Scritti di Padre Caffarel:

Le corps et la prière, Henri Caffarel, Editions du Feu Nouveau, Paris, 1985

Prier 15 jours avec Henri Caffarel, Jean Allemand, 2003

Cinq soirées sur la prière intérieure, Henri Caffarel, Editions du Feu Nouveau, Paris, 1989

Présence à Dieu, cent lettres sur la prière, Henri Caffarel, Éditions du Feu Nouveau, Paris, 1969

Nouvelles lettres sur la prière, Henri Caffarel, Editions du Feu Nouveau, Paris, 1975
L'Anneau d'Or, 1957, Père Caffarel

L'Ecoute de la Parole, Henri Caffarel, notes de Álvaro et Mercedes Gómez Ferrer, à Troussures

Libri delle Equipes Notre-Dame

Prière et Rencontre, Thème des END, P. M. Minon, 1973

Un tête à tête quotidien avec Dieu, END-ERFS, septembre 2000

Le Guide des END, ERI, 2001

A Oração nas ENS (La Prière dans les END), Super Région Portugal, 2012

Altre letture

Catéchisme de l'Eglise Catholique, Mame/Plon, 1992

Prier. Revue mensuelle, bien présentée et illustrée, qui peut offrir un bon support à la prière silencieuse.

Jacques Loew: **La prière à l'école des grands priants**. Fayard 1975, Des modèles à interroger.

André Sève: **Trente minutes pour Dieu**. Le Centurion, 1974. Pour qui a des objections contre la prière.

Petits pas pour la prière, «Christ, Source de Vie». De courts chapitres sur les divers aspects de la prière.

Marc Sevin: **La Lecture Sainte**. Prions en Église (hors-série).

Père Pierre Descouvemont: **Guide des chemins de la prière**. Mame 1997.

Bibliography for english speakers:

“Contemplative Prayer” - Thomas Merton, Published by Darton Longman and Todd

“Using the Jesus Prayer” (Steps to a simpler Christian Life) – John Twistleton, Published by Bible Reading Fellowship

“Prayer” (Experiencing Awe and Intimacy with God), Timothy Keller, Published by Hodder and Stoughton

“With Open Hands” – Henri Nouwen, Published by Ave Maria Press

“Sister Wendy on Prayer” – Sr Wendy Beckett, Published by Continuum.

Bibliografía para hispanohablantes

La oración interior y sus técnicas, de Henri Caffarel. Ediciones Paulinas 1987.
ISBN: 84-285-1156-X.

En presencia de Dios. Cien cartas sobre la oración, de Henri Caffarel. Editorial PPC.
ISBN 978-84-288-2852-9.

Consejos para la oración. Autor: El Meskin, Matta. Editorial: Narcea
ISBN: 8427718829

Escuela de oración. Autor: Benedicto XVI Editorial: Ciudad Nueva ISBN: 8497152514
Escuela de oración II Autor: Benedicto XVI Editorial: Ciudad Nueva.
ISBN: 8497152662

Hombres y mujeres en oración Autor: Yanes, Elías Editorial: San Pablo.
ISBN: 8428531676

Introducción a la vida de oración Autor: Guardini, Romano Editorial: Palabra
ISBN: 8482395858

Cinco mujeres oran con los sentidos. Autoras: Isabel Gómez-Acebo, Alicia Fuertes,

Marta Zubía, Mercedes Navarro, Trinidad León. Editorial Desclée De Brouwer.
ISBN: 84-330-1248-7

Meditaciones sobre la oración. Confesiones de un viejo cardenal. Autor: Carlo María Martini. Editorial PPC. ISBN: 978-84-288-2332-6

Aprender a orar orando. Autor: Cerro Chaves, Francisco. Editorial: Monte Carmelo
ISBN: 8472397912

Dificultades en la oración mental. Autor: Boylan, Eugene. Editorial: Rialp
ISBN: 8432133140

Encuentro. Manual de oración. Autor: Larrañaga, Ignacio. Editorial: San Pablo
ISBN: 8428510083

Memoria de Dios. Guía para orar siempre. Autor: de Sora, Nilo Ediciones Narcea. S. A.
ISBN: 9788427709591

La alcoba del silencio. Autor: Fernández Moratiel, José Editorial: Desclée de Brower
ISBN: 8433021958

La oración, camino de amor. Autor: Philippe, Jacques Editorial: Rialp
ISBN: 8432143634

La oración historia de amistad. Autor: Herráiz, Maximiliano Editorial: Espiritualidad
ISBN: 8470681443

Oraciones para rezar por la calle. Autor: Quoist, Michel Editorial: Sígueme
ISBN: 8430101578

Qué hace y que dice el Corazón de Jesús en el Sagrario. Autor: González García, Manuel
Editorial: Granito de arena ISBN: 848508456X

Tiempo para Dios. Autor: Philippe, Jacques Editorial: Rialp
ISBN 8432133590

Tiempo para orar. Autor: Gauthier, Jacques Editorial: Mensajero
ISBN: 8427129173

Nada es imposible para Dios. Autora: Alastrue Castillo, Maria Pilar Narcea Ediciones,
2007 ISBN: 9788427715684

Peregrino del silencio. Ermita blanca (Espiritualidad). Autor: Boada i Rafí, Jaume
Narcea Ediciones. 1997
ISBN 10: 8427711301 ISBN 13: 9788427711303

Espíritu y Palabra. Itinerario de fe, servicio y amor. Autor: Calvo Ariño, Maximiliano Narcea Ediciones. ISBN 9788427711273

Aproximación a la oración: los místicos cristianos desde los orígenes. Autor: Clément, Olivier Narcea, S.A. de Ediciones, 1986 ISBN 8427707371, 9788427707375

La oración de corazón. Autor: Lafrance, Jean Editorial Narcea, 1980
ISBN 9788427704336

La llamada de Jesús: orar con el evangelio de Marcos. Autor: Martini, Carlo M. Ediciones Narcea. ISBN 9788427706286

Amor sin límites. Autor: Un monje de la Iglesia de Oriente. Editorial Narcea
ISBN 9788427718357

