

# Signore, insegnaci a pregare

**Parrocchie OltreSempione**



Ritiro di Quaresima  
SECONDA e TERZA media

## CANTO

Tra le mani non ho niente, spero che mi accoglierai  
chiedo solo di restare accanto a te.

Sono ricco solamente dell'amore che mi dai:  
e per quelli che non l'hanno avuto mai.

**Se m'accogli, mio Signore, altro non ti chiederò,  
e per sempre la tua strada la mia strada resterà  
nella gioia, nel dolore, fino a quando tu vorrai  
con la mano nella tua camminerò.**

Io ti prego con il cuore, so che tu mi ascolterai  
rendi forte la mia fede più che mai.  
Tieni accesa la mia luce fino al giorno che tu sai,  
con i miei fratelli incontro a te verrò.

## PREGHIERA

Vieni, Spirito Santo, sintonizzami,  
mettimi sulla stessa  
frequenza d'onda  
di Colui che mi vuole parlare.  
Sintonizzami, Spirito Santo,  
non voglio perdere  
nessuna parola di quelle che  
il Signore mi vuole rivolgere.  
Sintonizzami, Spirito Santo,  
togli ogni interferenza  
e fa che possa aprire  
il contatto con il Signore.

*Primo momento: L'ascolto con le orecchie*

**Questa vita è mia e voglio volume  
voglio ballare fino all'ultima canzone  
ora, lo voglio ora...DAMMI VOLUME!**

UNA...sere come tante insignificante

DUE...le mongolfiere nelle mutande

TRE...lampi di luce abbagliante, cassa e rullante quattro secondi e  
sono dentro all'istante

alzo il volume della radio e cambio faccia al pianeta  
Milano ha un cielo blu seta ed è una grande discoteca  
e con i bassi metto a dura prova i diffusori

faccio lo zarro

guido con il braccio fuori

non è colpa mia se questa è roba calda  
ma che ti esalta e ti rimbalza solo se è ascoltata alta

e non mi dire di abbassare

perchè tanto non posso

non riesco

non voglio

sto meglio se il livello è maestoso

il bordello è fragoroso

e i miei vicini hanno l'esaurimento nervoso

più volume ho, più ne vorrei

stasera il mio futuro è nelle mani di un dj

**Questa vita è mia...**

Do...l'anima sempre sul disco e sul palco

RE...respingo le idee di star calmo

MI...mi ritrovo una vivacità al limite della legalità  
e per vedere l'effetto che fa

andavo a scuola con lo stereo sulla spalla

mettevo a palla

finchè ballava pure la bidella

interrogando ogni professore  
qualcuno mi spiega  
perchè sta roba a me ma preso il cuore  
più volume dj  
più volume  
perchè la vita a me  
l'ha salvata una canzone  
da allora cerco di trasmettere la stessa sensazione in tutta la nazione  
regione per regione  
un fiume di mani alzate insieme  
gente che chiede volume  
più volume  
a volte per colmare un vuoto  
più volume  
a volte serve una volvola di sfogo  
**Questa vita è mia...**  
questa è classe...  
A me non interessa il jet set  
m'interessano solo due cose  
la seconda è il rap  
mi chiamo J.Ax  
spaghetti funk la stiloseria  
articolo 31 basta come garanzia  
le mie intenzioni le sapete  
disturbo la quiete  
finchè non vederete crepe su ogni parete  
perchè io penso che il volume sia un diritto  
volume nella voce di chi dice io esisto!  
volume nel cervello sotto il mio cappello  
che se c'è grande fratello  
dice datemi un coltello  
volume di pensieri indipendente che avanza

se sente la voce della gente

ALZA!!!

**Questa vita è mia...**

*“Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: <Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli >”*

Attraverso la preghiera Gesù sapeva mettersi in dialogo con il Padre. I discepoli conoscevano questo segreto e provavano un forte desiderio di ascoltare la Parola di Dio, ma non sapevano come fare!!!!!! Ecco che Gesù è pronto ad aiutarli, ma soprattutto ad aiutarci a imparare a pregare. In questo ritiro vi daremo molti piccoli e grandi consigli per farlo, ma l'importante è saper ascoltare ciò che Dio ha da dirci!!!

### **DOMANDE PER LA RIFLESSIONE DI GRUPPO**

1. Nella vita di tutti i giorni riesco ad ascoltare gli altri?
2. Perché abbiamo bisogno di volume?
3. C'è differenza tra sentire e ascoltare? Quale?
4. Per poter ascoltare è necessario fare silenzio, ci sentiamo a disagio nel silenzio?

---

---

---

---

---

---

## *Secondo momento*

### **L'ascolto con il cuore**

Che cosa è?

1. Uno scavo: nella meditazione devi andare in profondità. Si tratta di scavare a fondo, occorre giungere al cuore di ciò che leggi, non restare in superficie, non accontentarsi del primo significato, quello più scontato.
2. Rompere il guscio: quando fai una meditazione è come se avessi di fronte una noce: il frutto lo raggiungi solo rompendo il guscio, togliendo l'involucro, arrivando quindi a ciò che più conta.

Tutto questo è sufficiente?

È necessario anche assimilare la parola di Dio, vediamo come:

*“Un discepolo una volta si lamentava con il maestro: <Ci racconti delle storie, ma non ci racconti mai il significato.> Il maestro disse: <Che ne diresti se qualcuno ti offrissi un frutto e lo masticasse prima di dartelo? Nessuno può sostituirsi a te per trovare il tuo significato. Neppure il maestro.>”*

### *I nemici della preghiera*

- Il sonno: quanto è facile mettersi in silenzio, raccogliersi e... addormentarsi. Se poi si ha un po' di sonno arretrato... Il momento migliore però per fare meditazione è proprio il matti-

no. Non dimenticare che la Parola di Dio è lampada per i tuoi passi, è un faro che getta luce sulla tua giornata.

- La fretta: ecco un altro nemico: fare le cose alla svelta è il rischio che puoi correre. Per fare meditazione occorre non avere fretta; ci vuole tanto tempo e tanta pazienza. Se fai meditazione con l'orologio in mano, stai certo, sarà un fallimento.
- La superficialità: stare in superficie, sulla crosta delle cose senza andare in profondità: è un altro grosso rischio. Se non vai sotto, se non vai in profondità non fai meditazione, ma fai semplicemente un'interessante lettura.

### **DOMANDE PER LA RIFLESSIONE DI GRUPPO.**

1. Nella vita di tutti i giorni, riesco a trovare un momento per poter ascoltare con il cuore?
2. Riusciamo a scavare in profondità, senza restare in superficie?
3. Sappiamo assimilare la Parola di Dio?
4. Riusciamo a combattere i nemici della preghiera?

---

---

---



invitavano a farlo. Quanto è importante desiderare tanto ciò che ti appresti a fare. Una volta che ti sei deciso a pregare si tratta di **PRENDERE E SCENDERE** con tutto te stesso.

I passi fondamentali:

- \* Il raccoglimento: entra nella tua camera ed evita distrazioni, metti tutto te stesso dentro quella camera segreta e centrale che è il tuo cuore. Vinci la tentazione di andare altrove, chiudi l'accesso ad ogni altro forestiero che viene a disturbarti.



- \* La concentrazione: chiama a raccolta tutte le tue energie e fissa l'attenzione su qualcosa di ben preciso.
- \* Lo svuotamento di sé: affinché ciò che Dio vuole versare possa trovare posto nel tuo cuore è necessario svuotarlo, cioè togliere ciò che già lo occupa!
- \* Fare silenzio: occorre togliere ogni rumore che impedisce di ascoltare la voce del Signore.
- \* L'invocazione dello Spirito Santo: si tratta di mettersi alla presenza del Signore e di invocare lo Spirito Santo. Solo lo Spirito Santo ti spinge dove tu da solo non puoi arrivare, dentro il

cuore di Dio.

- \* L'ascolto: scegli un brano di Vangelo, cerca di ricostruire la scena con la tua fantasia. Quella scena deve scorrerti davanti agli occhi e fra poco anche tu ti dovrai trovare dentro. Sottolinea, allora, quelle frasi che per te sono particolarmente importanti, soprattutto quelle parole del Signore che risuonano in te con forte impressione. Rifletti bene sulle frasi che hai sottolineato. Se, invece, la meditazione è un'omelia, ascolta il sacerdote senza distrarti, cercando di capire bene quello che dice e di trattenere le cose più importanti. Alla fine della meditazione devi raccogliere perle preziose che custodirai gelosamente.
- \* Il dialogo: dopo aver raccolto perle preziose inizia il dialogo con il Signore. Dai del "tu" a Gesù, con lui non ci sono barriere né timori reverenziali, Lui ti mette a tuo agio. Non è necessario inventare chissà quali frasi belle, prega con semplicità! Quando preghi è il cuore che deve parlare, devi essere te stesso.

## RESTA QUI CON NOI

Le ombre si distendono  
scende ormai la sera  
e s'allontanano dietro i monti  
i riflessi di un giorno  
che non finirà,  
di un giorno che ora correrà sempre  
perché sappiamo che una nuova  
vita  
da qui è partita e mai più  
si fermerà.

**Resta qui con noi  
il sole scende già  
resta qui con noi  
Signore è sera ormai.  
Resta qui con noi  
il sole scende già  
se Tu sei fra noi  
la notte non verrà.**

S'allarga verso il mare  
il tuo cerchio d'onda  
che il vento spingerà  
fino a quando  
giungerà ai confini di ogni cuore,  
alle porte dell'amore vero.  
Come una fiamma che dove  
passa brucia  
così il tuo amore  
tutto il mondo invaderà.

## TE AL CENTRO DEL MIO CUORE

Ho bisogno di incontrarti nel mio  
cuore,  
di trovare Te, di stare insieme a Te:  
unico riferimento del mio andare,  
unica ragione Tu, unico sostegno  
Tu.

Al centro del mio cuore ci sei Tu.  
Anche il cielo gira intorno e non ha  
pace,  
ma c'è un punto fermo, è quella  
stella là.

La stella polare è fissa ed è la sola,  
la stella polare Tu, la stella sicura  
Tu.

**Tutto ruota intorno a Te, in funzio-  
ne di Te  
e poi non importa il "come", il  
"dove", e il "se".**

Che Tu splenda sempre al centro  
del mio cuore,  
il significato allora sarai Tu,  
quello che farò sarà soltanto amo-  
re.  
Unico sostegno Tu, la stella polare  
Tu.  
Al centro del mio cuore ci sei solo  
Tu.

### **SERVO PER AMORE**

Una notte di sudore  
sulla barca in mezzo al mare  
e mentre il cielo si imbianca già  
tu guardi le tue reti vuote.  
Ma la voce che ti chiama  
un altro mare ti mostrerà  
e sulle rive di ogni cuore  
le tue reti getterai.

**Offri la vita tua  
come Maria ai piedi della Croce  
e sarai  
servo di ogni uomo,  
servo per amore,  
sacerdote dell'umanità.**

Avanzavi nel silenzio  
fra le lacrime e speravi  
che il seme sparso davanti a te  
cadesse sulla buona terra.  
Ora il cuore tuo è in festa  
perché il grano biondeggia ormai,  
è maturato sotto il sole,  
puoi riporlo nei granai.

### **IL SIGNORE E' LA LUCE**

Il Signore è la luce  
che vince la notte:

**Gloria, Gloria! Cantiamo al Signore! (2 volte)**

Il Signore è la tromba  
che umilia il silenzio!

Il Signore è il coraggio  
che umilia il terrore!