

2. Educare alla preghiera nella fanciullezza e nell'adolescenza

Oristano, 18 ottobre 2017

2.1 Educare bambini e ragazzi alla preghiera

Quando si parla di educare è sempre molto difficile perché ogni singola persona recepisce accoglie la proposta in modo diverso. La sfida della catechesi è proprio il portare la persona a dare delle risposte di fede per accogliere il messaggio di Gesù. Anche in altri campi educativi l'educare non è semplice proprio perché si parla di processi umani che richiedono tempo e fatica. Ogni cosa ben riuscita richiede sempre tempo e fatica. È impensabile avere la pretesa di formare alla preghiera dei bambini con l'idea di trasformarli in esperti monaci benedettini; in effetti a pregare si impara pregando cercando il dialogo con Dio che ovviamente cambierà e si approfondirà nel tempo con lo sviluppo del bambino. Mi pare opportuno fare qualche precisazione su alcuni elementi spirituali che caratterizzano il nostro contesto storico e culturale. Quando si parla di religione ragazzi e giovani non si sentono coinvolti del tutto. Forse perché si sentono condizionati da alcune frange anticlericali che cercano di diffamare la Chiesa, o forse perché percepiscono la religione lontana dalla loro vita e la giudicano inutile per essi. In ogni caso quando si parla di fede e fiducia il discorso cambia. Il nostro obiettivo sarà quello di insistere sull'educare le risposte di fede. Inoltre penso che molti bambini e ragazzi non preghino perché non hanno visto la preghiera nella loro famiglia. Se una cosa non è importante per voi, perché deve esserlo per me? La nostra sfida è sempre quella di trasformare il negativo in una possibilità. In questo caso la crisi di fede che attraversa l'adulto deve portarci ad aiutare il bambino e ragazzo a fare un'esperienza di Gesù cercando di coinvolgere sempre più la famiglia. Se i ragazzi fanno a poco a poco l'apprendistato della preghiera probabilmente vi prenderanno gusto. Quando si domanda ai ragazzi se pregano, rispondono spontaneamente che lo fanno spesso. Eppure, nell'insieme, essi non hanno più l'esperienza della preghiera in famiglia e non sempre hanno l'occasione di vedere gli adulti pregare.

Un ragazzo fra gli otto e i dodici anni può rivolgersi in modo molto naturale a Dio: come a un essere che può tutto nella sua vita, particolarmente aiutandolo ad andare bene a scuola. O come a un amico a cui si possono confidare le proprie pene e i propri sogni.

Bisogna comunque iniziare i ragazzi al **gusto** e al **desiderio** della preghiera cristiana. Ma per suscitare questo gusto e questo desiderio non vi sono ricette o consigli applicabili a tutti. Non si possono obbligare i ragazzi a pregare, perché la preghiera non nasce dall'obbligo. Ma il catechista può e deve proporre di pregare e testimoniare il proprio gusto per la preghiera. L'apprendistato della preghiera occupa tempo e richiede pazienza. All'inizio, i ragazzi possono mostrarsi a disagio o impacciati quando proponiamo loro di vivere un momento di preghiera insieme. Ma, a poco a poco, vi prendono gusto. E talvolta c'è anche qualcuno di loro che ricorda al gruppo l'importanza di questo momento.

L'atteggiamento del catechista avrà una grande importanza per indurre i ragazzi a pregare: se prega davanti a loro e con loro con semplicità, potrà aprire a loro il cammino della preghiera. Se ne ha il gusto, potrà comunicarlo.

«"Se tu conoscessi il dono di Dio!" (Gv 4,10). La meraviglia della preghiera si rivela proprio là, presso i pozzi dove andiamo a cercare la nostra acqua: là Cristo viene a incontrare ogni essere umano; egli ci cerca per primo ed è lui che ci chiede da bere. Gesù ha sete; la sua domanda sale dalle profondità di Dio che ci desidera. Che lo sappiamo o no, la preghiera è l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di lui» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2560).

«Ogni riunione catechistica comporta una dimensione di preghiera. La vita di preghiera esige un'educazione al silenzio, una capacità di interiorizzazione, un'autentica memorizzazione. Questa iniziativa all'esperienza spirituale è un elemento essenziale del percorso catechistico: suppone tempi di preghiera personale e di gruppo che favoriscono l'accoglienza della Parola e della scoperta di Dio» (Conferenza Episcopale Francese, *Direttive per l'iniziazione cristiana dei ragazzi*)

L'iniziazione alla preghiera è essenziale in catechesi. Ma non è una cosa ovvia. Come fare? A quali condizioni? Quali mezzi usare per aiutare i ragazzi a entrare in relazione con Dio?

Oggi, i ragazzi che hanno imparato a pregare in famiglia o che abbiano anche solo visto adulti pregare, sono pochi. Perciò, in un gruppo all'inizio, la preghiera stenterà a entrare, e il catechista dovrà dar prova di pazienza e di fede.

Quando si parla di iniziare alla preghiera dobbiamo necessariamente tenere presente diversi aspetti come l'iniziare al silenzio, la preghiera nel e con il corpo, la cura di un luogo adatto che favorisca la preghiera e la cura dei tempi...

Seguendo le indicazioni di Gianfranco Venturi, liturgista, proviamo a tracciare un itinerario di iniziazione al silenzio.

Per pregare è necessario :

- entrare nel silenzio,
- mettersi alla presenza di Dio (o meglio scoprire di essere alla sua presenza; Lui ci viene incontro),
- ascoltare lui che mi parla, che mi si offre,
- e poi rispondere: adorare, lodare, ringraziare, chiedere, intercedere, impetrare, offrire.

Anche la parola dell'uomo all'uomo, dell'uomo a Dio, nasce dal silenzio. Scrive Francesco: "Le parole vere si forgiano nel silenzio. Più ancora: il nucleo stesso della parola deve essere silenzioso. Se la parola è vera, nel suo cuore si annida il silenzio. E la parola, una volta pronunciata, torna al silenzio abissale e fecondo da cui proveniva. "Ai nostri giorni – scrive Enzo Bianchi, - siamo invasi dalle parole, dal rumore, dalle chiacchiere, al punto che l'inquinamento sonoro può ormai essere annoverato tra i problemi ecologici. Nella società cacofonica in cui viviamo, inoltre, la parola è diventata quasi uno strumento obbligato per l'affermazione e la celebrazione di se stessi, anche a costo di assumere forme quanto mai aggressive e capaci di ferire: «parole come armi», è stato giustamente detto... Si comprende dunque perché molti avvertano il *bisogno del silenzio*, vorrebbero cioè imparare a tacere per riscoprire la bellezza del silenzio e, insieme, la bellezza di forme di comunicazione non verbali. Tacere equivale a digiunare verbalmente e il silenzio è paragonabile al digiuno fisico, entrambi salutari quando lo esigono il corpo e la psiche, cioè l'intera persona umana". Per entrare nel silenzio è necessario aiutare i ragazzi a ritrovare "la strada di casa", cioè non abbiano paura di rientrare in se stessi. Vivono troppo fuori, non solo fisicamente; come tutti noi anche i ragazzi sono immersi nel rumore, si alimentano del rumore. La psicologia ci avverte che il silenzio aiuta a connetterci con il nostro "io" più profondo, a prestare maggiore attenzione ai dettagli, a sviluppare la gratitudine, motiva ad abbracciare la semplicità, consente di sapere cosa vogliamo veramente, aiuta a rilassarci, ci dà una lezione di coraggio. Nel silenzio i ragazzo ritrova se stesso, la gioia dell'incontro con Dio.

In concreto: come aiutare il ragazzo ad entrare nel silenzio?

- Il più difficile, anche per gli adulti, è il *digiuno* dalla molteplicità degli strumenti di comunicazione sociale (televisione, telefonini, internet....). Come per il cibo anche qui vale la legge della sobrietà. Ma tutto questo non servirebbe a nulla se non concepiamo il silenzio come un 'accorgerci di qualcosa, di Qualcuno...
- Per iniziare ci deve essere uno stacco da ciò che si faceva precedentemente, stacco che non deve essere solo fisico, ma soprattutto psichico (non pensare a ..; concentrarsi)

- *Fermarsi*: non si può pregare mentre si è in movimento, si fa qualcosa, prepara la tavola...
- Non mettersi a pregare se prima non si è fatto silenzio, sia in casa che nell'incontro catechistico; non ci si mette a pregare prima dei pasti con la televisione accesa, oppure mentre nelle aule vicine.
- L'esemplificazione potrebbe continuare...

Fermandomi brevemente alla preghiera nell'incontro catechistico dico una cosa: è bene iniziare con una preghiera, ma solo dopo che si è creato il silenzio. Non è facile, soprattutto quando si ha un gruppo numeroso, oppure ragazzi che non stanno mai fermi¹. Per questa preghiera si può utilizzare una formula nota (padre nostro, gloria...); meglio se è una "Preghiera di apertura", ad esempio: "Gesù, eccoci davanti a te; vogliamo ascoltarti"; "Vieni, Spirito Santo; aiutaci a capire quello che Gesù ci ha detto nel vangelo"; "O Maria, insegnami anche a noi quello che dicevi a Gesù quando pregavi nella casa di Nazaret"...

In concreto: Fatto silenzio ci si volge verso un'immagine (Crocifisso, icona, ...); si accende una candela. Questa accensione della candela sta ad indicare lo svelarsi di questa presenza viva

Luogo della preghiera: Per pregare c'è bisogno di un luogo.

- Il Signore ci ha insegnato: "Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini... Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto, e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà."
- Gesù stesso cercava il posto adatto pregare
- Il luogo partecipa alla preghiera: pensiamo al cantico del libro di Daniele che utilizziamo alla domenica.

Nella nostra esperienza alcuni piccoli gruppi si ritrovano in un appartamento. Gruppi più grandi sono accolti in una sala parrocchiale, che in genere non è adibita soltanto a quest'uso. Altri ragazzi trovano posto in altri spazi recuperati in prossimità di una chiesa o di una cappella.

Qualunque sia il luogo, è importante creare un clima favorevole alla preghiera, preparando l'ambiente. In realtà, sono necessarie poche cose, ma devono avere un senso per i cristiani; un fiore crea un clima di bellezza e dispone a rivolgersi a Dio; una candela con la sua fiamma ricorda che Gesù Cristo è luce per la nostra vita; la Bibbia è il libro della Parola di Dio, un bel quadro attira e sostiene la preghiera.

In concreto

Sia in casa, che nell'incontro catechistico, è necessario preparare *l'angolo della preghiera*: immagine, bibbia, candela, fiore...

Un tempo per la preghiera: Sia la tradizione biblica che quella poi della chiesa ci testimonia che ci sono dei tempi, dei ritmi di preghiera. I più comuni sono la preghiera del mattino, della sera, prima e dopo i pasti ... (Benedizione familiare?)

In concreto

- I ritmi regolari di preghiera sono molti importanti: sono come l'asse portante della preghiera.
- Una volta chi andava a confessarsi diceva sempre se aveva detto "le preghiere"
- Il ragazzo deve essere guidato a pregare lungo la giornata: benedizione, lode, intercessione.

¹ *Trucchi e Tecniche per Calmare una Classe Rumorosa*, in:
<http://www.youreduction.it/calmare-una-classe-rumorosa/>

Il tempo di cui disponiamo per gli incontri di catechesi è breve. Rischiamo di non accorgerci del tempo che scorre velocemente e di trovarci in difficoltà quanto al momento di preghiera che avevamo progettato di vivere insieme. A meno che gli stessi ragazzi non ci richiamino all'ordine.

Creare un clima di preghiera esige però una certa durata. Ciascuno deve lasciar emergere in sé il silenzio, mettersi in ascolto di una Parola che viene da più lontano di lui e rispondervi a modo suo. Con i ragazzi di otto - dodici anni si può dedicare alla preghiera una decina di minuti per incontro.

I ragazzi hanno poi bisogno di regolarità. Si instaurano così in loro riti che li fanno maturare; e, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, favoriscono la loro libertà. Quando si sa in precedenza dove si va, è più facile essere disponibili e attenti.

2.2 Pregare con il corpo

Quando si ama, si manifesta l'amore con parole, gesti, sorrisi... Lo stesso avviene nella preghiera.

Ogni atteggiamento del corpo corrisponde ad un atteggiamento spirituale e consente ad esso di manifestarsi: i gesti rappresentano ciò che è nascosto ed esprimono i moti del cuore. Ad esempio, il gesto di chinarsi corrisponde all'umiltà; quello di inginocchiarsi, la fiducia.²

In concreto

- Fin da bambini si impara a pregare con il corpo, con i gesti.
- È bene insegnare a far bene i vari gesti, ad esempio la genuflessione, il segno di croce, stendere la mano per la comunione...: il gesto è espressione di ciò che si vuol dire
- a volte si può accompagnare il gesto con una breve formula.

La preghiera stimola l'intelligenza, la sensibilità, la memoria, il cuore e il corpo. Pregare con il corpo vuol dire esprimere davanti a Dio la gioia o la tristezza che si sente, vuol dire entrare in relazione con lui come si entra in relazione con gli altri, mediante il corpo.

Con il nostro corpo noi manifestiamo quello che sentiamo. Percepiamo subito, nelle espressioni del volto e negli atteggiamenti del corpo, quello che provano coloro che incontriamo: gioia, tristezza o stanchezza.

I ragazzi di 8-12 anni sono carichi di una grande energia che li spinge all'azione. Il loro corpo diventa movimento e comunicazione. L'atto della preghiera non impone loro di dimenticare il corpo ma di farne il luogo del rapporto con Dio. I ragazzi capiscono benissimo - spesso meglio degli adulti - che pregando con tutto il proprio corpo usano un linguaggio adatto a parlare con Dio.

Cominciando a pregare, si fa insieme il segno di riconoscimento dei cristiani, il segno di croce: lo si fa senza fretta, scoprendo il senso della verticalità che ci unisce al cielo e il senso dell'orizzontalità che ci collega alla terra. Questo gesto è molto simbolico.

² G. VENTURI, *Il rapporto tra parola e gesto entro la ritualità* in: *Servizio della Parola* (1993) n.250, 57-65; *Un corpo per celebrare: 1. Alzarsi, stare in piedi*, in *RP* (1994) n.183, 65-74; 2. *Stare seduti-sedersi*, in *RPL* 32 (1994) n.184, 78-86; 3. *Stare in ginocchio, inginocchiarsi, genuflettere*, in *RPL* 32 (1994) n.185, 57-65; 4. *Prostrarsi*, in *Rivista di Pastorale liturgica* 32 (1994) n.186, 52-59; 5. *Stare inchinati-inchinarsi*, in *Rivista di Pastorale Liturgica* 32 (1994) n.187, 63-67.

B. FERRERO, *Il linguaggio del corpo nella preghiera dei ragazzi*, in NPG 1978-07-06 Anche in http://www.notedipastoralegiovani.it/index.php?option=com_content&view=article&id=11743:il-linguaggio-del-corpo-nella-preghiera-dei-ragazzi&catid=331:npg-annata-1978&Itemid=207.

La preghiera vocale e gestuale

- *Un'esigenza del nostro essere corpo, espressione di tutta la nostra persona*

“Il bisogno di associare i sensi alla preghiera interiore risponde a un'esigenza della natura umana. Siamo corpo e spirito, e quindi avvertiamo il bisogno di tradurre esteriormente i nostri sentimenti. Dobbiamo pregare con tutto il nostro essere per dare alla nostra supplica la maggior forza possibile” (CCC 2702)

- *Deve essere in accordo con la mente, il cuore*
- *Le formule di preghiera*
- *L'importanza della gestualità*

Non sempre il corpo è disposto all'incontro: può essere teso, stanco. All'inizio la preghiera può cominciare con esercizi di relax, di deconcentrazione, per aiutare i ragazzi a essere più recettivi.

- *Stare in piedi.* Questa posizione esprime rispetto e attenzione: il corpo si dispone ad accogliere, a salutare, ad acclamare. È l'atteggiamento dei risorti, dei salvati. I ragazzi devono imparare a stare in piedi ben dritti, attenti al loro respiro. «Signore, eccomi in piedi davanti a te, la testa eretta come un albero che si slancia verso il cielo. Sono fiero di essere tuo figlio».
- *Inchinati.* Inchinare la testa o il busto lentamente e in silenzio è un atteggiamento di adorazione. «Inchiniamoci al Signore per rendergli grazie, a lui acclamiamo con canti di gioia» (Salmo 94).
- *Inginocchiati.* La preghiera in ginocchio esprime piuttosto il pentimento. È anche la posizione della preghiera personale di rispetto davanti a Dio.
- *Prosternati.* Cioè, mettersi in ginocchio e inchinare il capo fino a terra è un atteggiamento di adorazione e di supplica.

Questi tre atteggiamenti (inchinarsi, inginocchiarsi, prosternarsi) sono poco noti ai ragazzi, ma essi li possono scoprire e possono essere utilissimi all'inizio della preghiera, per ottenere un momento curioso e funzionale di concentrazione.

La preghiera cristiana passa attraverso il corpo, ma anche attraverso le parole. Con dolcezza e pazienza, il catechista invita i ragazzi a trovare le parole della Bibbia e le loro parole personali per parlare a Dio.

La preghiera cristiana passa attraverso il linguaggio del corpo e della parola, nasce dalle nostre labbra e dai nostri cuori. Molti cristiani ci hanno preceduti e ci hanno trasmesso un tesoro per la nostra fede. Noi riceviamo la preghiera attraverso le loro parole. Ed essa continua a scaturire oggi, con le nostre parole di ogni giorno.

Nella catechesi, noi preghiamo con le parole delle preghiere ricevute dalle precedenti generazioni e, in modo spontaneo, con le nostre parole. Questa preghiera spontanea la inventiamo a partire da ciò che abbiamo ricevuto.

Una forma di preghiera facile da vivere consiste nel pregare un testo invitando i ragazzi a ripetere - sia ad alta voce, sia nel silenzio del proprio cuore - la frase che l'adulto ha appena detto. Si baderà a prendere frasi semplici e poetiche. Il testo scelto sarà collegato con il tema trattato o con l'anno liturgico.

Per trovare le parole giuste, la preghiera deve nutrirsi delle parole della Bibbia. L'attenzione va principalmente ai salmi, preghiere bibliche che esprimono le gioie e i dolori degli uomini e la loro lode a Dio. Si pensi inoltre al *Padre Nostro*, preghiera ricevuta da Gesù stesso, che la Chiesa trasmette di generazione in generazione; e al *Magnificat*, la preghiera di Maria, la madre di Gesù, che loda e ringrazia Dio per la salvezza donata agli uomini.

Preghiera e canto: Il canto occupa un posto centrale nella preghiera: bisogna iniziare i ragazzi alla dinamica della preghiera comunitaria, far loro imparare a memoria frasi intere di preghiere di lode.

Il canto favorisce la preghiera. Un canto o la lettura di un testo del Vangelo, accompagnato da gesti, può aiutare i ragazzi a entrare con tutto il proprio essere nella preghiera.

La preghiera delle cinque dita

- 1.Il pollice è il dito che sta più vicino a te. Quindi, comincia a pregare per coloro che ti sono accanto. Essi sono i più facili da ricordare. Pregare per coloro che amiamo è “un dolce compito.”
 - 2.Il dito successivo è l’indice: Pregate per coloro che insegnano, istruire e guarire. Hanno bisogno di sostegno e di saggezza per guidare gli altri nella giusta direzione. Teneteli presenti nelle vostre preghiere.
 - 3.Il dito successivo è il più alto. Il dito medio ci ricorda i nostri leader, i governanti, e a tutti quelli che hanno l’autorità. Essi hanno bisogno di una guida divina.
 - 4.Il dito successivo è quello dell’anello. Sorprendentemente, il dito anulare è quello più debole. Egli ci ricorda di pregare per i deboli, i malati o gli afflitti da problemi. Essi hanno bisogno delle vostre preghiere.
 - 5.E infine abbiamo il nostro dito mignolo, il più piccolo di tutti. Il mignolo dovrebbe ricordare di pregare per te stesso. Dopo aver finito di pregare per i primi quattro gruppi, le tue proprie esigenze appariranno nella giusta prospettiva e sarai pronto a pregare per te stesso in modo più efficace.

Laboratorio:

Partendo dalla prospettiva che la fede è un modo di stare nel mondo, la preghiera è “gesto cultuale” ed “esercizio” personale capace di far lievitare l’umano e di aiutare a dare forma “cristiana” alla vita di ogni giorno. Il «sì» della fede ha bisogno di essere detto (preghiera) e fatto (nella vita di tutti i giorni). Il tempo della preghiera è il tempo dell’esplicitazione del vivere la fede che non è da sola la fede stessa, perché si prega (anche) con la vita. Infatti, l’incontro con Dio, rivelato da Gesù Cristo, si fa nel vivere da persone-che-hanno-incontrato-Dio, ossia nella prassi etica del credente.

- come fare in modo che nella vita di ogni giorno si trovi il tempo per esplicitare, esteriorizzare, esprimere la personale relazione con Dio, cioè pregare?
 - Suggerisci due esempi semplici che possono favorire la preghiera.

Come iniziare a pregare, a fare silenzio, in un luogo e soprattutto con il corpo? Lo dico sinteticamente. Prima personalmente e poi nel gruppo.