

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 offrisse 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?

[illegible]

ALCUNI CONSIGLI PER LA PREGHIERA PERSONALE

Come primo passo è necessario decidere, decidersi a pregare, decidersi ad aprire il contatto con Gesù, sei tu che devi decidere! Pregare non può essere conseguenza di un'imposizione di qualcun altro, anche se hai iniziato a pregare grazie ai genitori e ai sacerdoti che ti

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!