



Collana: **MEDITAZIONE**

Padre Patrizio Sciadini O.C.D.

IL CAMMINO DELLA PREGHIERA



Testi: **Padre Patrizio Sciadini O.C.D.**

© Editrice Shalom s.r.l. - 08.09.2023 Natività della beata Vergine Maria

© 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena (Parola di Dio)

ISBN **978 88 8404 864 6**



SHALOM
editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per ordinare citare il codice 8484:

www.editriceshalom.it
ordina@editriceshalom.it

Tel. 071 74 50 440

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

Whatsapp 36 66 06 16 00 (solo messaggi)

Fax 071 74 50 140

in qualsiasi ora del giorno e della notte

L'editrice Shalom non concede diritti d'autore (né patrimoniali né morali) all'Autore del presente libro e si riserva di utilizzare ogni parte di questo testo per altre sue pubblicazioni.

INDICE

| | |
|---|----|
| Un altro libro sulla preghiera: a che serve?..... | 11 |
|---|----|

I. ENTRARE NEL MISTERO

| | |
|-----------------------|----|
| 1. Chi è l'uomo?..... | 15 |
| 2. Chi è Dio? | 17 |
| 3. Chi sono io? | 18 |

II. L'INCONTRO CON DIO

| | |
|-------------------------------------|----|
| 4. Come incontrare Dio? | 20 |
| 5. Dove incontrarlo? | 20 |
| 6. Come Dio parla con noi? | 22 |
| 7. Come noi parliamo con Dio? | 22 |

III. IL SENSO DELLA PREGHIERA

| | |
|---|----|
| 8. Che cos'è la preghiera? | 25 |
| 9. Tutti i popoli pregano? | 26 |
| 10. La preghiera: dovere o necessità?..... | 27 |
| 11. La preghiera: rito o incontro con Dio?..... | 29 |
| 12. Perché pregare?..... | 30 |

IV. I MODI, I TEMPI, I LUOGHI DELLA PREGHIERA

| | |
|---|----|
| 13. Come pregare? | 32 |
| 14. Quando pregare?..... | 33 |
| 15. Dove pregare? | 34 |
| 16. Come pregare in famiglia?..... | 35 |
| 17. Che posizione assumere nella preghiera? | 36 |

V. I PROTAGONISTI DELLA PREGHIERA

| | |
|--|----|
| 18. Chi è che prega? | 39 |
| 19. Tutti possono pregare? | 40 |
| 20. Tutti sanno pregare? | 42 |
| 21. Lo Spirito Santo prega in noi? | 42 |
| 22. E noi nella preghiera che facciamo? | 43 |
| 23. La cosa più facile è pregare: perché? | 45 |
| 24. La cosa più difficile è pregare: perché? | 46 |

VI. MODELLI E STRUMENTI DI PREGHIERA

| | |
|---|----|
| 25. Ci sono modelli di preghiera? | 49 |
| 26. I libri di preghiera aiutano a pregare? | 54 |
| 27. Anche leggere il giornale ci aiuta nella preghiera? | 55 |
| 28. Ci sono santi senza la preghiera? | 56 |
| 29. Ci sono maestri di preghiera? | 57 |
| 30. Come ha insegnato Gesù a pregare? | 59 |
| 31. Come ha insegnato Maria santissima a pregare? | 60 |
| 32. Vari tipi di preghiera? | 61 |
| 33. Sono valide le preghiere di altre religioni? | 63 |
| 34. Com'è la preghiera nei vari riti della Chiesa? | 64 |

VII. PREGARE BENE

| | |
|--|----|
| 35. Come pregare bene? | 66 |
| 36. Quali sono le difficoltà della preghiera? | 67 |
| 37. Che fare per pregare? | 68 |
| 38. Come essere perseveranti nella preghiera? | 68 |
| 39. Come santificare il tempo? | 69 |
| 40. Che fare con le distrazioni nella preghiera? | 70 |
| 41. La preghiera risolve i problemi? | 72 |
| 42. La preghiera aiuta nella salute? | 73 |

| | |
|--|----|
| 43. Si deve abbandonare la preghiera quando siamo nel peccato?..... | 74 |
| 44. Si può essere cristiani senza la preghiera?..... | 74 |
| 45. Possiamo essere persone felici senza Dio?..... | 75 |

VIII. GLI OSTACOLI ALLA PREGHIERA

| | |
|---|----|
| 46. Che fare quando non abbiamo voglia di pregare?..... | 77 |
| 47. Che fare quando ci sembra inutile pregare?..... | 78 |
| 48. Dio ascolta sempre la nostra preghiera?..... | 80 |
| 49. Come pregare quando il demonio ci tenta?..... | 81 |
| 50. Come pregare nel dubbio di fede?..... | 82 |
| 51. Come pregare nella sofferenza e nella malattia?..... | 83 |
| 52. Si può pregare senza vedere i frutti della preghiera? | 84 |

IX. CHE COSA È PREGHIERA

| | |
|---|----|
| 53. Le devozioni sono preghiera?..... | 86 |
| 54. Recitare preghiere già fatte è preghiera?..... | 87 |
| 55. Dobbiamo credere nell'esorcismo? È preghiera?..... | 88 |
| 56. Ripetere giaculatorie è preghiera?..... | 88 |
| 57. Il canto liturgico è preghiera?..... | 89 |
| 58. Ascoltare il canto dei salmi è preghiera? | 90 |
| 59. Leggere la Bibbia, i salmi o il Vangelo è preghiera?..... | 90 |
| 60. Ricevere i sacramenti è preghiera?..... | 91 |
| 61. Partecipare alla santa Messa è preghiera?..... | 92 |
| 62. Che cos'è la preghiera liturgica? | 93 |
| 63. La comunione spirituale è preghiera? | 93 |
| 64. Vivere le opere di misericordia è preghiera?..... | 95 |
| 65. Annunciare il Vangelo è preghiera?..... | 96 |
| 66. Perdonare, accogliere gli esclusi è pregare? | 96 |
| 67. Ringraziare, lodare, piangere è preghiera? | 97 |
| 68. Lottare contro il peccato è preghiera?..... | 98 |

| | |
|--|-----|
| 69. Non mormorare contro la vita e gli altri è preghiera?..... | 98 |
| 70. Sorridere, salutare, essere gentili è preghiera? | 99 |
| 71. Prendere l'iniziativa nel fare il bene è preghiera? | 100 |
| 72. Pensare a Dio è preghiera?..... | 101 |
| 73. Pensare al bene è preghiera?..... | 102 |
| 74. Il silenzio è preghiera? | 102 |
| 75. Dobbiamo creare il nostro stile di preghiera..... | 104 |
| 76. Che cosa facciamo dopo la preghiera?..... | 105 |
| 77. La vita è preghiera? | 106 |

X. CHE COSA NON È PREGHIERA

| | |
|---|-----|
| 78. Accendere candele e bruciare incenso è pregare? | 108 |
| 79. I riti di divinizzazione della natura sono preghiera? | 109 |
| 80. Credere nelle superstizioni è preghiera? | 110 |
| 81. Gli esercizi yoga sono preghiera?..... | 110 |
| 82. Ascoltare musica è pregare?..... | 111 |

XI. CHI NON PREGA

| | |
|--|-----|
| 83. Possono esistere persone che non pregano?..... | 113 |
| 84. Chi non crede in Dio prega? | 113 |
| 85. Il diavolo prega? | 114 |
| 86. Ci sono persone che pregano il diavolo?..... | 114 |

XII. PER CHI PREGARE

| | |
|--|-----|
| 87. Pregare per chi? | 116 |
| 88. Dobbiamo pregare per i morti?..... | 118 |
| 89. Si può pregare chiedendo la morte per gli ammalati?... | 119 |
| 90. Come pregare per i nemici? | 120 |
| 91. Si può pregare desiderando il male degli altri? | 121 |
| 92. Si può chiedere a Dio che maledica i nostri nemici? | 121 |
| 93. Si possono chiedere preghiere agli altri? | 122 |

| | |
|--|-----|
| 94. Si può pregare per la conversione dei peccatori? | 123 |
| 95. Si può escludere qualcuno dalle nostre preghiere?..... | 123 |
| 96. Si può pregare che qualcuno vada all'Inferno? | 124 |
| 97. Si può pregare con l'odio nel cuore?..... | 124 |
| 98. Si può pregare con chi ha un'altra fede?..... | 125 |
| 99. Si può pregare per cambiare religione?..... | 126 |
| 100. Si può pregare chiedendo la vendetta?..... | 127 |

XIII. MEDITAZIONE E CONTEMPLAZIONE

| | |
|---|-----|
| 101. Che cos'è la meditazione e come si medita? | 129 |
| 102. Che cos'è la contemplazione? | 131 |
| 103. Come si arriva alla contemplazione?..... | 132 |
| 104. Abbiamo diritto all'estasi?..... | 133 |

XIV. LA PREGHIERA DEL CUORE

| | |
|---|-----|
| 105. La preghiera di Gesù sostituisce le altre preghiere?.... | 135 |
| 106. Che cos'è la preghiera di Gesù (preghiera del cuore)? | 136 |
| 107. Quali sono i gradi della preghiera di Gesù (preghiera del cuore)? | 137 |
| 108. Qual è la dottrina del pellegrino russo? | 138 |

XV. IL PADRE NOSTRO

| | |
|--|-----|
| 109. Qual è il cammino della preghiera di Gesù?..... | 141 |
| 110. Come la Chiesa commenta il <i>Padre nostro</i> ?..... | 142 |

XVI. IL METODO DELLA PREGHIERA

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 111. I passi della preghiera..... | 150 |
|-----------------------------------|-----|

| | |
|--|------------|
| MEDITAZIONI SULLA PREGHIERA | 159 |
|--|------------|



Un altro libro sulla preghiera: a che serve?

Nessuno è in grado di sapere quanti libri siano stati scritti sulla preghiera. È un tema che affascina e seduce, è il mistero dell'uomo che nella sua umiltà, e al tempo stesso "prepotenza", vuole mettersi in comunione con Dio e parlare con lui. Può darsi che qualcuno pensi che un altro libro sulla preghiera non serva a nulla; può anche darsi, però, che serva per risvegliare in noi il desiderio di ricominciare a pregare. Una delle sfide più grandi della vita è infatti quella di conoscere sé stessi e conoscere Dio e il modo per poter parlare con lui. L'unico mezzo che abbiamo a nostra disposizione è quello che in tutti i popoli si chiama preghiera: fatta di dialogo, ascolto e risposta fra l'essere umano, visibile e fragile, e l'essere divino invisibile, forte e potente, che può venire in nostro aiuto.

Questo però vuole essere un libro differente, fatto di domande e risposte che possono essere viste come "chiavi" capaci di aprire la porta del nostro cuore e di aiutarci a uscire dal nostro mondo piccolo, ristretto, pieno di preconcetti e di difficoltà che noi stessi creiamo e che da soli non sappiamo vincere.

Per camminare con più gioia e speranza cerchiamo l'aiuto di coloro che hanno già percorso questo cammino, di coloro che sanno la strada e vogliono

insegnarla alle persone che incontrano e che chiedono loro aiuto.

Nello scrivere questo libro sono partito da una certezza che ho nel cuore: senza la ricerca di Dio e senza parlare con lui non possiamo essere felici. Ci sono dei momenti nella vita in cui dobbiamo saper guardare verso il cielo per poi tornare a guardare



verso la terra con più speranza, facendoci seminatori di questa speranza che viene da Dio solo e che, ne siamo certi, prima o poi darà frutto in ogni terreno che saprà accoglierla, generandolo a vita nuova.

Per questo ho deciso di scrivere un altro libro sulla preghiera. Un libro facile, che ha solo uno scopo: aprire cammini, risvegliare la gioia della vita e la consapevolezza che qualcuno più grande di noi, che chiamiamo Dio, ci ama e cammina con noi.

«Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.

Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me» (Sal 23,1.4).

«Il Signore è mia luce e mia salvezza:
di chi avrò timore?

Se contro di me si accampa un esercito,
il mio cuore non teme» (Sal 27,1.3)

Cominciamo allora il nostro cammino, consapevoli che non è inutile aver scritto un altro libro sulla preghiera: ci può aiutare a deciderci a *pregare*!



I.

ENTRARE NEL MISTERO

1. Chi è l'uomo?

La prima domanda che dobbiamo porci è: «Chi siamo noi? Da dove veniamo? Che facciamo in questo mondo? E dove andiamo?». Non è possibile, però, dare una risposta definitiva e soddisfacente a questa domanda. L'unica risposta che possiamo dare è questa: *siamo un mistero*. Per quanto cerchiamo di conoscerci e di conoscere gli altri, rimaniamo sempre un mistero sconosciuto.

Non è difficile riconoscere che l'uomo è l'unico essere che è capace di auto-riflessione, capace cioè di riflettere su sé stesso e di scrivere un'antropologia, una psicologia, una storia... Mi sembra che nessun gatto abbia scritto una "gattologia" o nessun cane una "canologia"...

Eppure, che cosa sappiamo di noi stessi? Quasi nulla... Se noi chiediamo alla storia, all'archeologia, alla scienza, troveremo risposte parziali e non sempre coerenti tra loro. A ben vedere, però, che uno dica che l'uomo è comparso sulla terra 60 milioni di anni fa e che un altro invece dica che è comparso 90 o 40 mila anni fa, non cambia nulla.