



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



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 preghiere 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!*



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.