



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

---

# *Educational*

**DIALOGO**

**ASCOLTARE E PARLARE CON DIO**



## DIALOGO ASCOLTARE E PARLARE CON DIO

### Indice

- Introduzione: come può l'uomo dialogare con Dio?
- La preghiera: che cos'è?  
Attività: comprensione del testo con domande guidate
- L'*attenzione* come disposizione alla preghiera  
Attività: il discernimento
- Educare alla *preghiera dell'essere*  
Attività: esperienze di preghiera dell'essere
- Educare alla *preghiera dell'essere cristiano*  
Attività: fare esperienza della preghiera dell'essere cristiano
- Occasioni e tipologie di preghiere
- I frutti della preghiera



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

## *Educational*

# **INTRODUZIONE: COME PUÒ L'UOMO DIALOGARE CON DIO?**

Non è, questo dialogo, un'esperienza rara, se non impossibile per l'uomo?

Ci si lasci guidare dalla voce di Martini per provare ad elaborare una risposta a questi quesiti.

## **TESTO DI CARLO MARIA MARTINI**

### *Insegnaci a pregare in famiglia*

Carlo Maria Martini, Centro ambrosiano di documentazione e Studi religiosi, Milano 1984, p.4.

L'atteggiamento migliore di fronte a queste difficoltà è quello dei discepoli che dopo aver visto Gesù ritornare lieto e disteso dalla preghiera, gli hanno chiesto: “Signore, insegnaci a pregare!” (Lc 11,1). Gesù è il vero Maestro della preghiera e noi sediamo vicino ai suoi discepoli ed ascoltiamo la sua Parola. Innanzitutto Gesù ci rassicura: “Quando due o tre si riuniscono per invocare il mio nome, io sono in mezzo a loro” (Mt 18,18).



## **INTRODUZIONE: COME PUÒ L'UOMO DIALOGARE CON DIO?**

Nella quotidianità della vita, in situazioni diverse, anche non necessariamente caratterizzate dalla presenza di una divinità o di Dio, agli uomini capita spesso di dire: “Ti prego...!”. L'uomo fa richiesta ad amici e conoscenti di pregare per lui quando deve affrontare una difficoltà, quando si trova alla mercé di imprevisti, di scelte che fatica a compiere, di problemi che non sa come risolvere. Se, tra questi amici e conoscenti, vi sono i santi delle Sacre Scritture, Maria, Gesù, Dio, allora la preghiera diviene intensa, ripetitiva, assumendo un ritmo ordinato che consente di immergersi in essa, lasciandosi guidare nel dialogo con Dio dai salmi, dai grani del rosario, dalle giaculatorie, dalle preghiere apprese da bambini...

Questa breve riflessione, tratta dall'esperienza comune, favorisce il sorgere di una domanda essenziale: che cos'è la preghiera?

**Riflessione:** in quali occasioni ti rivolgi agli altri con formule tipo “ti prego”?



## LA PREGHIERA: CHE COS'È?

### TESTO DI CARLO MARIA MARTINI

#### *Il clima della preghiera*

Carlo Maria Martini, *La scuola della Parola*, Bompiani, Milano 2018, pp. 3-6.

Sento sempre un certo disagio, una certa fatica, quando devo parlare della preghiera, perché mi pare che la preghiera sia una realtà di cui non si possa parlare: si può invitare a pregare, esortare, consigliare. La preghiera è qualcosa di così personale, di così intimo, di così nostro, che diventa difficile parlarne insieme, a meno che davvero il Signore non ci metta tutti in un'atmosfera di preghiera. [...]

La preghiera è qualcosa di estremamente semplice, qualcosa che nasce dalla bocca e dal cuore del bambino. È la risposta immediata che ci sale dal cuore quando ci mettiamo di fronte alla verità dell'essere. Questo può avvenire in molti modi, forse in modi diversi per ciascuno: per qualcuno può essere un paesaggio di montagna, un momento di solitudine nel bosco, l'ascolto di una musica che ci fa dimenticare un po' le realtà immediate, che ci distacca per un momento da noi stessi.



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

# *Educational*

Sono questi momenti di verità dell'essere, nei quali ci sentiamo un po' come tratti fuori dalla schiavitù delle invadenze quotidiane, dalla schiavitù delle cose che ci sollecitano continuamente; [...] Ciascuno di noi, credo, può sperimentare nella propria vita qualcuno di questi momenti. [...] è la preghiera naturale, la preghiera dell'essere.[...]

Oltre a questa verità, che è la preghiera dell'essere, c'è un'altra situazione da tenere presente, è la preghiera dell'essere cristiano. Essa non è semplicemente la risposta alla mia realtà dell'essere che mi circonda, o alla sensazione di autenticità che provo dentro di me, ma è lo Spirito che prega in me. [...]E quindi la preghiera è una realtà semplicissima, che sgorga quando si sono messe le premesse giuste, quando la persona, anche il ragazzo, il bambino, l'adolescente si è posto davvero a suo agio di fronte alla realtà dell'essere, alla verità dell'essere, in situazioni particolarmente felici di distensione, di calma, di serenità; a queste verità ne segue però un'altra: non siamo noi come cristiani a pregare, è lo Spirito che prega in noi.



## **ATTIVITÀ: COMPrensIONE DEL TESTO**

Rispondere alle seguenti domande di comprensione del testo proposto:

- quali sono le ragioni che giustificano la difficoltà di spiegare che cosa sia la preghiera?
- perché la preghiera viene definita semplice?
- che relazione sussiste fra preghiera e verità dell'essere?
- quali sono i cosiddetti momenti di verità dell'essere citati nel testo?
- i concetti fondamentali del testo sono la preghiera dell'essere e la preghiera dell'essere cristiano: quali elementi di continuità e/o discontinuità vi sono fra i due?



## L'ATTENZIONE COME DISPOSIZIONE ALLA PREGHIERA

Simone Weill, *Riflessione sul buon uso degli studi scolastici in vista dell'amore di Dio*, in Simone Weill, *Attesa di Dio*, Adelphi, Milano 2008, pp. 192-197.

La qualità dell'attenzione incide molto sulla qualità della preghiera. [...]

L'attenzione è uno sforzo, forse il più grande degli sforzi, ma è uno sforzo negativo. Di per sé non comporta fatica. Quando questa si fa sentire, l'attenzione non è quasi più possibile, a meno che non si sia già molto esercitati; allora è meglio lasciarsi andare, provare a rilassarsi e cominciare daccapo dopo qualche tempo. L'attenzione è distaccarsi da sé e rientrare in se stessi, così come si inspira e si espira. [...]

L'attenzione consiste nel sospendere il proprio pensiero, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile all'oggetto, [...] soprattutto il pensiero deve essere vuoto, in attesa, non deve cercare alcunché, ma essere pronto ad accogliere nella sua nuda verità l'oggetto che sta per penetrarvi.





FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

*Educational*

## **ATTIVITÀ: IL DISCERNIMENTO**

Fermati e considera le diverse voci che scopri (contemporaneamente) dentro di te davanti a particolari situazioni, prova ad annotarle: alcune ti incoraggiano, altre ti abbattano; alcune ti rassicurano, altre ti irritano; alcune ti rendono attento, altre ti disperdono...



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

# *Educational*

## **EDUCARE ALLA *PREGHIERA DELL'ESSERE***

### **TESTO DI CARLO MARIA MARTINI**

*Qualcosa di così personale. Meditazioni sulla preghiera*

Carlo Maria Martini, Mondadori, Milano 2009, p.78

La domanda su cui imposto la riflessione che vi propongo è la seguente: che cosa cerco quando chiedo di imparare a pregare? [...] che cosa chiede la gente quando domanda che si parli della preghiera personale, che si insegni a pregare? che cosa attende, che cosa spera quando compra libri sulla preghiera mentale? Avanzo tre tentativi di risposta. In primo luogo noi tutti intendiamo raggiungere una situazione di benessere spirituale, di pace interiore, di dominio di sé. Vogliamo raggiungere una sorta di unità interiore che sentiamo essere minacciata e chiamiamo tale ricerca preghiera; c'è in fondo a noi il profondo desiderio di unità del sé e si intuisce vagamente che la preghiera è una via per arrivarvi. [...] è una risposta riduttiva, psicologista, pur se ha una sua verità.



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

## *Educational*

### **ATTIVITÀ: ESPERIENZE DI PREGHIERA DELL'ESSERE**

In questo brano e in quello precedente, Martini spiega le caratteristiche e lo scopo della preghiera dell'essere, offrendo alcuni esempi di occasioni che ne favoriscono la nascita. Ti sarà capitato di trovarvi in situazioni simili? Per quali ragioni? Come le hai vissute? Illustra la tua esperienza al gruppo di lavoro.



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

## *Educational*

# **EDUCARE ALLA *PREGHIERA DELL'ESSERE CRISTIANO***

## **TESTO DI CARLO MARIA MARTINI**

### *Qualcosa di così personale. Meditazioni sulla preghiera*

Carlo Maria Martini, Mondadori, Milano 2009, p. 6 ess.

L'educazione alla preghiera consiste allora sia nel cercare di favorire quelle condizioni che mettono la persona in stato di autenticità sia nel cercare dentro di noi la voce dello Spirito che prega, per dargli spazio, per dargli voce. Senza questa premessa non c'è la preghiera cristiana: è lo Spirito dentro di noi che prega. E questa è la caratteristica propria, tipica della preghiera cristiana. [...] La domanda “**come aiutare a pregare?**” diventa ora più specifica: come aiutare a scoprire dentro di noi i movimenti dello Spirito che ci conduce? come aiutare a sentire, a discernere i movimenti dello Spirito di Cristo che è dentro di noi, lo Spirito che è il grande promotore di ogni nostro pregare?

[...] Le indicazioni che vi offro riguardano tre atteggiamenti: la *situazione* della preghiera, come situazione preliminare; l'*ingresso* nella preghiera, come momento di entrata nella preghiera; il *ritmo* della preghiera, come ritmo di permanenza nella preghiera.



# *Educational*

## *Situazione di preghiera:*

[...] ciascuno di noi ha una propria, irripetibile situazione di preghiera; irripetibile non soltanto perché è “mia” come persona diversa da un’altra, ma anche perché è “mia” in questo momento e quindi è anche irripetibile nel tempo [...].

La domanda si specifica così: “Come riconoscere la mia situazione, il mio stato personale di preghiera? Come farlo emergere?” [...]

Offro tre brevissime indicazioni.

La prima: il mio stato di preghiera è una posizione del corpo. [...]

La seconda indicazione: il mio stato di preghiera è un grido del cuore. [...]

La terza indicazione: il mio stato di preghiera è una pagina della Scrittura in cui mi posso specchiare. [...]

## *Ingresso nella preghiera:*

[...] è necessario premettere un momento particolare, un momento di **silenzio assoluto**. [...] quasi una forma di azzeramento, il mettere a zero la nostra fantasia, il nostro stesso essere, come si mette a zero un contachilometri.

[...] Con il chiaro riconoscimento che non siamo capaci di pregare: *Signore, sei tu che preghi in me.*



# *Educational*

## *Ritmo della preghiera:*

La preghiera, come la vita, ha un suo ritmo, un ritmo che la sostiene, che permette di prolungarla senza fatica. [...]

Così è importante anche un certo ritmo fisico, psichico, interiore della preghiera. In che cosa consiste questo ritmo? il ritmo fondamentale, quella musica che portiamo dentro di noi, è il respiro. questo è il ritmo fondamentale della vita, quello che ci dà il tempo del vivere. [...]

Sottolineerei questo: la “preghiera di Gesù” è la preghiera orientale più vicina alla tradizione cristiana [...] consiste in un’invocazione ripetuta lentamente, a ritmo di respiro. È un’invocazione ripetuta lentamente, a ritmo di respiro. [...]

L’altra tecnica molto semplice è quella del rosario. [...] non è però una preghiera facile: io ricordo tanti rosari detti, da ragazzo, da adolescente, con un po’ di noia, di distrazioni che mi riempivano la testa, quasi fosse una preghiera che veniva imposta, ma non era spiegata e allora diventava difficile. È una preghiera che mi pare richieda una certa calma, una certa distensione, l’acquisizione di ritmi che ci permettano di entrare in uno stato vero di preghiera e non soltanto in una recita verbale. [...]



## *Educational*

Limitando la recita a pochissime parole, ripetute però lentamente e assorbite nell'interno del cuore, siamo condotti vicino a quel che gli orientali chiamano appunto “la preghiera di Gesù”.  
[...]

Tante altre osservazioni si potrebbero fare sul ritmo della preghiera; in fondo è questo il ritmo che comanda la struttura di salmi. I salmi sono composti in parallelismo: o antitetico (cfr., ad esempio, Sal 20,8-9), cioè si afferma una realtà e poi si esprime l'aspetto opposto, o sintetico (cfr., ad esempio, Sal 114,1-2), cioè si esprime una realtà e successivamente un altro aspetto della medesima realtà- Questo “va e vieni” risponde al ritmo del respiro, al ritmo dei cori che si alternano, al ritmo di chi chiama e di chi risponde.

### **ATTIVITÀ: FARE ESPERIENZA DELLA PREGHIERA DELL'ESSERE CRISTIANO**

Ciascuno, individualmente, prova a mettere in pratica le indicazioni inerenti i tre atteggiamenti suggeriti da Martini per imparare la preghiera.



## OCCASIONI E TIPOLOGIE DI PREGHIERE

### ETTY HILLESUM, LA PREGHIERA INTERIORE

Etty Hillesum, *Diario 1941-1943*, Adelphi, Milano 2021, p. 111.

18 maggio 1942. [...] Le minacce e il terrore crescono di giorno in giorno. M'innalzo intorno la preghiera come un muro oscuro che offra riparo, mi ritiro nella preghiera come nella cella di un convento, ne esco fuori più “raccolta”, concentrata e forte. Questo ritirarmi nella chiusa cella della preghiera diventa per me una realtà sempre più grande, e anche un fatto sempre più oggettivo. La concentrazione interna costruisce alti muri fra cui ritrovo me stessa e la mia unità, lontana da tutte le distrazioni. E potrei immaginarmi un tempo in cui starò inginocchiata per giorni e giorni - sin quando non sentirò di avere intorno questi muri, che m'impediranno di sfasciarmi, perdermi, rovinarmi.





FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

# *Educational*

## ***CANTICO DELLE CREATURE, PREGHIERA DI GRATITUDINE***

[Cantico delle Creature - Angelo Branduardi \(con testo\)](#)

[Leggi il testo completo qui](#)

## ***LA PREGHIERA DI ABRAMO, PREGHIERA DI INTERCESSIONE TESTO DI CARLO MARIA MARTINI***

Carlo Maria Martini, *Veglia per la Pace*, Milano 29 gennaio 1991, in *Verso Gerusalemme*, Feltrinelli, Milano 2002.

Ora desidero chiedere al Signore di farci fare un altro passo avanti. Di farci intendere qual è il senso profondo di una vera preghiera per la pace, che sia una preghiera di intercessione nel senso biblico, simile alla preghiera di Abramo, alla preghiera di Gesù su Gerusalemme. Che cosa significa, Signore, fare davvero una preghiera di intercessione? Donaci, o Spirito santo di Dio, uno spirito autentico di intercessione in questo momento. Intercedere non vuol dire semplicemente “pregare per qualcuno”, come spesso pensiamo.



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

## *Educational*

Etimologicamente significa “fare un passo in mezzo”, fare un passo in modo da mettersi nel mezzo di una situazione. Intercessione vuol dire allora mettersi là dove il conflitto ha luogo, mettersi tra le due parti in conflitto. Non si tratta quindi solo di articolare un bisogno davanti a Dio (Signore, dacci la pace!), stando al riparo. Si tratta di mettersi in mezzo. Non è neppure semplicemente assumere la funzione di arbitro o di mediatore, cercando di convincere uno dei due che lui ha torto e che deve cedere, oppure invitando tutti e due a farsi qualche concessione reciproca, a giungere a un compromesso. Così facendo, saremmo ancora nel campo della politica e delle sue poche risorse. Chi si comporta in questo modo rimane estraneo al conflitto, se ne può andare in qualunque momento, magari lamentando di non essere stato ascoltato. Intercedere è un atteggiamento molto più serio, grave e coinvolgente, è qualcosa di molto più pericoloso. Intercedere è stare là, senza muoversi, senza scampo, cercando di mettere la mano sulla spalla di entrambi e accettando il rischio di questa posizione.

\*Il riferimento è alla prima “guerra del golfo”, Iraq , agosto 1990/febbraio 1991



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

# Educational

## **PREGHIERA DI COMUNITÀ** **TESTO DI CARLO MARIA MARTINI**

Carlo Maria Martini, *Veglia per la Pace*, Milano 29 gennaio 1991, in *Verso Gerusalemme*, Feltrinelli, Milano 2002.

Narra un midrash che «un certo giorno, in una piccola città, nei tempi in cui infuriava la violenza più cieca, i nazisti trucidarono in uno stesso luogo, nella stessa ora, cento ebrei, cento cattolici e cento musulmani. Ogni anno, in quella data ci si ritrova nel luogo dell'eccidio per commemorare l'evento. Il Borgomastro del paese tiene un discorso e tre sacerdoti, da tre diverse parti del campo, pregano in suffragio delle anime delle vittime. Il sacerdote cattolico prega secondo il suo rito, il sacerdote ebreo secondo il suo rito e il sacerdote musulmano secondo il suo rito. Il saggio e santo Rabbi Meir, che sa tutto ciò che avviene in cielo, racconta che un giorno le trecento anime delle trecento vittime chiesero di presentarsi al Trono celeste. La loro richiesta venne raccolta ed essi si rivolsero così al Santo dei Santi: "Re dei Re, tu sai che noi siamo stati insieme vittime di uno stesso assassino, insieme siamo stati vittime di un'unica violenza e ora, quassù, l'anima di ognuno di noi è strettamente legata all'anima dell'altro. Se gli uomini vogliono ricordare ciò che in quel doloroso giorno avvenne, vogliamo che per noi sia detta un'unica preghiera!



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

## *Educational*

Le divisioni e le differenziazioni ancora esistenti sulla Terra, ci offendono e ci rattristano. Aveva detto bene il saggio e santo Rabbi Meir perché la vera preghiera non separa, ma unisce i cuori e opera una reale intesa.

Ascolta l'audio [qui](#)

“La vera preghiera non separa, ma unisce i cuori e opera una reale intesa” di seguito un film che racconta un'amicizia tra un monaco di rito siro-cattolico e un sufi, un mistico musulmano. Un rapporto capace di oltrepassare le divisioni e trovare nella preghiera l'intesa e il rispetto reciproco.

Suggeriamo di ascoltare la preghiera finale del film, dal minuto 1h e 15 minuti, di cui riportiamo di seguito il testo.

[Il docu-film "Sceicco Ibrahim, Fra' Jihad"](#)



# Educational

*...Dove sei?*

*Dove sei mio amato?*

*Vieni, vieni e abbracciami,*

*Vieni e asciugala mie lacrime*

*E il sudore della mia fronte,*

*Con le Tue mani segnate dalle ferite,*

*Accarezzaami i capelli,*

*Come una volta faceva mia madre,*

*Fai del Tuo petto che batte un cuscino*

*Dove appoggiare il mio capo*

*E trovare riposo,*

*mentre ascolto il battito del Tuo cuore.*

*Dove sei?*

*Sono in un paese sconosciuto,*

*Sono uno straniero su questa Terra,*

*Sono straniero a me stesso,*

*Sono uno straniero per la mia gente,*

*Come sono uno straniero per Te.*

*Dove sei?*

*Perché non vieni come il mare che ruggisce,*

*A rovesciare i banchi dei cambiavalute*

*Cacciandoli dal mio cuore e dalla mia vita,*

*e a cacciare i mercanti dal Tuo santuario?*

*Perché non ritorni di notte*

*A punirmi per la mia pigrizia?*

*A punire la mia esitazione nell'aiutare i miei fratelli,*

*Le mie sorelle e il mondo?*

*Perché non mi rimproveri e non mi correggi?*

*Dove sei?*

*Ti ho cercato .....*

*Ti ho cercato dappertutto e non Ti ho trovato,*



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

# Educational

*Benché Tu sia il solo a essere onnipresente.  
E' strano come ...  
A colui che cerca di sfuggire da Dio,  
Né la Terra, né il cielo,  
Né il regno dei morti, né il giorno, né la notte,  
Né l'alba, né il mare daranno rifugio.  
Nemmeno un "dove",  
Né un "presso", né uno "spazio".  
Ma colui al quale tu sfuggi,  
Dove può trovarti?  
O Dio, forse  
Ti avevo perso cercandoti,  
Forse pensavo di cercare Te  
E invece cercavo me stesso,  
E così non ho trovato ne Te, né me stesso.  
Dio mio, Dio mio, dove sei?*

*Non dirò: "Perché mi hai abbandonato?"  
Può darsi che sia stato io a lasciarti.  
Ma ti invoco, ti imploro, Vieni!  
Avvicinati, rivelati.*

*Dove sei?*



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

*Educational*

## **I FRUTTI DELLA PREGHIERA**

La preghiera è dono di sè, non c'è preghiera autentica senza dono di sè.

Puoi trovare molto materiale qui:

<https://fondazionecarломariamartini.it/educational/cittadinanza/>

<https://fondazionecarломariamartini.it/podcast/farsi-prossimo/>

<https://fondazionecarломariamartini.it/podcast/vivere-la-citta/>



FONDAZIONE CARLO MARIA MARTINI

# *Educational*

GRAZIE

