



“INSEGNACI A PREGARE” LA PREGHIERA DEI GIOVANI

Vivere l'Anno della Preghiera
in preparazione al Giubileo 2025



DICASTERO PER L'EVANGELIZZAZIONE
SEZIONE PER LE QUESTIONI FONDAMENTALI
DELL'EVANGELIZZAZIONE NEL MONDO

“INSEGNACI A PREGARE”

**Vivere l'Anno della Preghiera
in preparazione al Giubileo 2025**

INTRODUZIONE

Nel cammino di avvicinamento al Giubileo del 2025, Papa Francesco desidera che questo anno 2024 sia dedicato alla preghiera, invitando tutta la Chiesa a un tempo di grande impegno, in preparazione dell'Apertura della Porta Santa.

La celebrazione di un Anno Santo, che trova la sua origine più remota nella tradizione ebraica del giubileo (*yobel*) come tempo di perdono e riconciliazione, rappresenta, a partire dal 1300 un'occasione speciale per meditare sul grande dono della misericordia divina che sempre ci attende e sull'importanza della conversione interiore, necessari per poter vivere i doni spirituali profusi ai pellegrini durante l'Anno Santo, facendo nuovo il legame che unisce i battezzati, come fratelli e sorelle in Cristo, con l'umanità tutta in quanto amata da Dio.

Il Giubileo coinvolgerà non solo la città di Roma, ma si estenderà come un annuncio della misericordia di Dio al mondo intero, diventando, in questo modo, una grande occasione di evangelizzazione. Come cristiani, siamo invitati a dare testimonianza in veste di autentici "Pellegrini di speranza" che camminano verso il Signore, che apre le braccia del suo perdono, braccia misericordiose tese anche verso i fratelli, che ancora attendono che sia portato loro l'annuncio del Vangelo.

Questo sussidio, ispirato dal magistero di Papa Francesco, intende essere uno strumento per accompagnare i fedeli in questo tempo in vista dell'apertura della Porta Santa: l'invito è quello di intensificare la preghiera come dialogo personale con Dio, un invito che deve condurci a riflettere sulla nostra fede, sul nostro impegno nel mondo di oggi, nei diversi ambiti in cui siamo chiamati a vivere, così che possa essere alimentato un rinnovato ardore per l'Evangelizzazione dell'uomo moderno. Papa Francesco, annunciando all'Angelus l'Anno della Preghiera che precede il Giubileo 2025 ha così esortato i fedeli: «Vi chiedo di

intensificare la preghiera per prepararci a vivere bene questo evento di grazia e sperimentarvi la forza della speranza di Dio. [...] Un anno dedicato a riscoprire il grande valore e l'assoluto bisogno della preghiera nella vita personale, nella vita della Chiesa e del mondo» (*Angelus*, 21 gennaio 2024).

Nelle sue catechesi, il Papa ha in più occasioni indicato come la preghiera sia la strada per entrare in contatto con la verità più profonda di noi stessi, dove è presente la stessa luce di Dio, come insegnava sant'Agostino. Papa Francesco incoraggia a pregare con perseveranza, sottolineando come la preghiera costante trasformi non solo la persona, ma anche la comunità che lo circonda, persino laddove il male sembra aver il sopravvento.

La preghiera sia dunque per ogni cristiano la bussola che orienta, la luce che illumina il cammino e la forza che sostiene nel pellegrinaggio che condurrà a varcare la Porta Santa. Attraverso la preghiera, potremo arrivare con un cuore pronto ad accogliere i doni di grazia e di perdono che il Giubileo offrirà, in quanto espressione viva della nostra relazione con Dio. Immergiamoci, dunque, con la preghiera in un dialogo continuo con il Creatore, scoprendo la gioia del silenzio, la pace dell'abbandono e la forza dell'intercessione nella comunione dei santi.

Questo sussidio ha il solo compito di aiutare a rinnovare lo spirito di preghiera in tutti quei contesti nei quali siamo chiamati a vivere nel quotidiano. Ogni sua parte - dal significato della preghiera nella dimensione personale alla sua pratica nella vita comunitaria - si propone di offrire riflessioni, indicazioni e consigli per vivere più pienamente il dialogo con il Signore presente, nel rapporto con gli altri e in ogni momento della nostra giornata, con sezioni dedicate alla preghiera nella comunità parrocchiale, in quella familiare, e altre dedicate ai giovani, alle comunità claustrali, alla catechesi e ai ritiri spirituali.

1

L'INSEGNAMENTO DI PAPA FRANCESCO SULLA PREGHIERA



Nell'Anno della Preghiera 2024, siamo chiamati ad avvicinarci al Giubileo del 2025, guidati, in particolar modo, dagli insegnamenti del Santo Padre in merito alla preghiera. Papa Francesco, attraverso le sue riflessioni – soprattutto nel ciclo di “Catechesi sulla preghiera”, svolto tra il 6 maggio 2020 e il 26 giugno 2021 - ricorda, in più occasioni, che l'orazione è un dialogo intimo con il Creatore, un dialogo che parte dal cuore umano per giungere al “Cuore” di Dio, alla Sua misericordia capace di trasformare la nostra vita, amplificando, nella sua semplicità, la ricchezza del magistero della Chiesa.

La preghiera dovrebbe essere per il cristiano «il respiro della vita» (*Udienza generale*, 9 giugno 2021) spirituale, capace di non interrompersi mai, «nemmeno mentre dormiamo» - come afferma il Papa -, e senza la quale mancherebbe quell'atto vitale che ci mette in relazione con il Padre. Vissuta in questo modo, la vita della preghiera non si presenta come un'alternativa al lavoro e agli impegni che siamo chiamati a svolgere durante la giornata, ma piuttosto come ciò che accompagna ogni azione della vita, “anche nei momenti in cui non è esplicitata”. Essa è capace di alimentare quella lampada che illumina il volto di Cristo presente nei fratelli, proprio come insegna il Catechismo quando afferma che l'orazione è «la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo» (CCC 2565). In questo dialogo, il fedele non solo parla a Dio, ma apprende anche ad ascoltarLo, trovando le risposte e la direzione alla luce della Sua presenza silenziosa. La preghiera diventa così il ponte tra il cielo e la terra, un luogo di incontro dove il cuore dell'uomo e il cuore di Dio si intrecciano in un dialogo d'amore incessante.

Papa Francesco ci incoraggia a trovare momenti di preghiera in tutte le circostanze che siamo chiamati ad affrontare, sia nelle gioie

che nelle sfide della vita: nella preghiera, dice il Papa, scopriamo quanto siamo amati da Dio, e questa scoperta ci dà la speranza e il coraggio per vivere la giornata, così che i problemi da affrontare non siano più intralci alla nostra felicità, ma appelli di Dio, occasioni per il nostro incontro con Lui (Cf. *Angelus*, 9 gennaio 2022).

Il Santo Padre evidenzia che nella preghiera, la misericordia divina si manifesta in modo profondo e personale, perché in essa scopriamo che ogni umano bisogno è, nel profondo, un richiamo continuo alla misericordia del Padre: solo con la preghiera umile, si può ottenere, infatti, la misericordia. È necessario un cuore puro perché la preghiera sia vitale e mostri a Dio ciò di cui abbiamo bisogno, proprio come ha fatto il pubblicano al Tempio. «La preghiera non è una bacchetta magica!» - dice il Papa -, non è una formula rigida che, se ripetuta correttamente, dona come in un commercio, il prodotto richiesto; «nella preghiera, è Dio che deve convertire noi, non siamo noi che dobbiamo convertire Dio» (*Udienza generale*, 26 maggio 2021), ciò che viene offerto deve essere la nostra stessa vita, perfino la nostra miseria! Solo così potremo sperimentare «la compassione di Dio, che come un Padre viene incontro ai suoi figli pieno di amore misericordioso» (*Udienza generale*, 25 maggio 2016).

Il Papa, sin dai primi mesi del suo pontificato, ha descritto come la preghiera sia il luogo nel quale i cristiani si riconoscono parte dell'«unica famiglia di Dio» (*Udienza generale*, 25 settembre 2013), perché con essa si rinforzano quei legami di fraternità che ci uniscono allo stesso Padre. Parole che fanno da eco a quelle del Catechismo, che insegna che è nella preghiera liturgica che la Chiesa si riconosce come un Corpo unico che si rivolge al suo Signore (Cf. CCC 2641-2643) – “Dove c'è preghiera, c'è comunione; e dove c'è comunione c'è preghiera”.

Riprendendo le parole di San Pio da Pietrelcina, il Papa ci esorta a fare nostra la preghiera come una chiave capace di aprire il cuore

di Dio, un cuore che «non è blindato» - afferma Papa Francesco -: «Tu puoi aprirlo con una chiave comune, con la preghiera. Perché [Dio] ha un cuore d'amore, un cuore di padre. [La preghiera] è la più grande forza della Chiesa!» (*Discorso per il Giubileo dei gruppi di preghiera di Padre Pio*, 6 febbraio 2016).

Con queste parole nel cuore, incoraggiamo tutti i fedeli a intraprendere il cammino verso i doni del Giubileo, scoprendo la misericordia, la forza e l'amore di Dio e a dare concretezza all'invito del Papa, trasformando questo 2024 in «una grande “sinfonia” di preghiera, [...] per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo», facendo così della preghiera la «via maestra verso la santità, che conduce a vivere la contemplazione anche in mezzo all'azione» (*Lettera a S.E. Mons. Rino Fisichella per il Giubileo 2025*, 11 febbraio 2022).

- riprendiamo tra le mani le 38 “Catechesi sulla preghiera” che Papa Francesco ha tenuto tra maggio 2020 e giugno 2021 e lasciamoci guidare dai suoi insegnamenti:

«La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti. Io direi che la preghiera apre la porta alla speranza. La speranza c'è, ma con la mia preghiera apro la porta» (*Udienza generale*, 20 maggio 2020)

«La preghiera di Gesù è il luogo dove si percepisce che tutto viene da Dio e a Lui ritorna. A volte noi esseri umani ci crediamo padroni di tutto, oppure al contrario perdiamo ogni stima di noi stessi, andiamo da una parte all'altra. La preghiera ci aiuta a ritrovare la giusta dimensione, nella relazione con Dio, nostro Padre, e con tutto il creato» (*Udienza generale*, 4 novembre 2020)

«Attraverso la preghiera avviene come una nuova incarnazione del Verbo. E siamo noi i “tabernacoli” dove le parole di Dio vogliono essere ospitate e custodite, per poter visitare il mondo [...]. Attraverso la preghiera, la Parola di Dio viene ad abitare in noi e noi abitiamo in essa. La Parola ispira buoni propositi e sostiene l’azione; ci dà forza, ci dà serenità, e anche quando ci mette in crisi ci dà pace»
(*Udienza generale*, 27 gennaio 2021)

«Tutto nella Chiesa nasce nella preghiera, e tutto cresce grazie alla preghiera. Quando il Nemico, il Maligno, vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare. [...] La preghiera è quella che apre la porta allo Spirito Santo, che è quello che ispira per andare avanti. I cambiamenti nella Chiesa senza preghiera non sono cambiamenti di Chiesa, sono cambiamenti di gruppo»
(*Udienza generale*, 14 aprile 2021)

«Gesù non solo vuole che preghiamo come Lui prega, ma ci assicura che, se anche i nostri tentativi di preghiera fossero del tutto vani e inefficaci, noi possiamo sempre contare sulla sua preghiera. Dobbiamo essere consapevoli: Gesù prega per me»
(*Udienza generale*, 2 giugno 2021)

5

**LA PREGHIERA
DEI GIOVANI**



5.1 “Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta” (1Sam 3,9): la via per comprendere la volontà di Dio

Quello della giovinezza è un tempo di passaggio importante. Come per altri aspetti della vita, anche per il percorso di fede, ad un certo punto si arriva a mettere in discussione pratiche apprese nell’infanzia, alla ricerca di un modo più personale ed intimo di rivolgersi al Signore. Se è vero che il rapporto tra i giovani e la preghiera può sembrare un tema delicato, non si può non riconoscere che, se accompagnati con premura e coraggio, molti giovani mostrano un interesse e un coinvolgimento sorprendenti.

Un cammino di preghiera con i giovani non può non includere anche dubbi e interrogativi sugli affetti e le relazioni, sulle paure e i desideri. Proprio il silenzio e l’intimità della preghiera possono insieme costituire lo spazio in cui raccontare al Signore il groviglio del proprio cuore e ricevere da Lui parole di vita: «se entri in amicizia con Lui e cominci a conversare con Cristo vivo sulle cose concrete della tua vita, questa sarà la grande esperienza, sarà l’esperienza fondamentale che sosterrà la tua vita Cristiana» (Es. Ap. *Christus Vivit* [CV], 25 marzo 2019, n. 129).

È infine inevitabile che un percorso di preghiera con i giovani ponga quesiti di carattere vocazionale. Il tempo della giovinezza è per eccellenza il tempo in cui guardare e costruire il proprio futuro, anche a servizio degli altri. Aiutare i giovani a pregare significa aiutarli a sognare e a cercare il proprio futuro col Signore, percependolo come inseparabile compagno. Nella preghiera, i giovani possono imparare ad alzare lo sguardo e a contare le stelle, come Abramo; possono lasciarsi affascinare da un rovetto che non si consuma, come Mosè; possono tendere l’orecchio nel cuore della notte, come Samuele; possono aprire la porta al Signore che bussa,

come Maria. Nel corso di quest'anno di preghiera, è importante che ogni comunità cristiana sappia suscitare nuovamente questo dialogo vocazionale nel cuore dei più giovani, gioendo essa stessa per il passaggio del Signore che chiama.

5.2 Eventi e incontri per coinvolgere i giovani nella preghiera

Oltre alla valorizzazione della IV parte del *Catechismo della Chiesa Cattolica* per una catechesi organica sul tema della preghiera cristiana o alla scoperta della preghiera di alcuni personaggi biblici, si può approfondire la lettura di *Christus vivit* di papa Francesco. In particolare, i nn. 150-157; 250-252 e 287-290 presentano la relazione col Signore in termini di amicizia e si rivolgono ai giovani con un linguaggio semplice e immediato.

- si possono proporre momenti di socialità, di incontro con i giovani per pregare assieme prima di dedicarsi alle varie attività del giorno. Ad esempio, ci si potrebbe dare appuntamento al mattino, prima di andare a scuola, per la lettura del vangelo del giorno o per la recita comune delle lodi mattutine; allo stesso modo, sarebbe auspicabile dedicare un breve momento settimanale di adorazione eucaristica, durante la quale i ragazzi possono presentare le loro intenzioni, affidandole ai compagni così che si possa rinforzare le preghiere e tutti possano far proprie le intenzioni degli altri.
- i giovani hanno bisogno di vedere e toccare, facendo esperienze sia condivise, sia in prima persona. In questo anno, si potrebbe anzitutto allestire o valorizzare i luoghi della preghiera. Inoltre, nei locali del centro giovanile o nell'oratorio o nella sede dell'associazione, un angolo o una piccola cappella arredata semplicemente

- se possibile alla presenza del SS. Sacramento, con un'immagine sacra e una Bibbia, in un clima di silenzio - può bastare per rendere visibile l'invito alla preghiera. Analogamente una "tenda della preghiera" può essere preparata, con strumenti e sussidi adeguati, nelle piazze o presso le scuole o in altri luoghi, in occasione di missioni o iniziative pastorali create *ad hoc* o nell'ambito di esperienze formative estive. Considerando poi l'attrattiva che le esperienze 'forti' hanno per i giovani, in alcuni momenti dell'anno, si può valorizzare il tempo della sera o della notte, offrendo loro spazi dedicati al silenzio, all'ascolto, all'adorazione.
- in diverse parrocchie e gruppi di formazione, si va diffondendo l'esperienza della "settimana comunitaria". Pur continuando i loro abituali impegni di studio o di lavoro, piccoli gruppi di giovani, insieme ad alcuni presbiteri o religiosi o laici adulti, condividono stabilmente spazi messi a disposizione dalla parrocchia stessa o dalle diocesi. Oltre all'esercizio della vita fraterna e del servizio, queste esperienze possono rappresentare un'ottima occasione per introdurre le nuove generazioni alla preghiera: *lectio*, liturgia delle ore, adorazione.
 - molti seminari o monasteri aprono le proprie porte per proporre percorsi di "Scuola della preghiera". In genere, si tratta di un percorso continuativo che, a tappe, approfondisce sotto forma di preghiera e con un linguaggio adatto alle giovani generazioni un personaggio biblico o una tematica vocazionale.
 - suscitano, altresì, molto interesse tra i giovani, i pellegrinaggi a piedi verso i grandi santuari o le camminate in montagna o nella natura. La contemplazione del creato e il ritmo del cammino aprono facilmente il cuore allo stupore, alla lode, al ringraziamento: anche queste occasioni rappresentano un'opportunità da sfruttare pastoralmente, per esempio insegnando e praticando la

“preghiera del cuore” o accompagnando il cammino con i Salmi di pellegrinaggio.

- offrire anche a piccoli gruppi di giovani la responsabilità di rendersi presenti e attivi in alcune attività tradizionali della comunità come quelle svolte in occasione del primo venerdì del mese, per la Via Crucis, piuttosto che nella recita dei vesperi o del rosario.
- sono ormai numerose le app e podcast che offrono contenuti formativi sulla preghiera o rapidi commenti quotidiani sul Vangelo del giorno: questi strumenti rendono possibile un breve richiamo alla preghiera nella vita di ogni giorno, nei quotidiani percorsi in città verso il luogo di studio, di lavoro o di svago. Valutarli, diffonderne l'uso e la conoscenza anche attraverso le opinioni dei giovani è un'altra via percorribile per dedicarsi alla preghiera quando un fedele, per i più svariati motivi, non può essere presente in parrocchia o in altre attività della comunità.

PREGHIERA DEL GIUBILEO

Padre che sei nei cieli,
la fede che ci hai donato nel tuo figlio
Gesù Cristo, nostro fratello,
e la fiamma di carità
effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,
ridestino in noi, la beata speranza
per l'avvento del tuo Regno.

La tua grazia ci trasformi
in coltivatori operosi dei semi evangelici
che lievitano l'umanità e il cosmo,
nell'attesa fiduciosa
dei cieli nuovi e della terra nuova,
quando vinte le potenze del Male,
si manifesterà per sempre la tua gloria.

La grazia del Giubileo ravvivi in noi,
Pellegrini di Speranza,
l'anelito verso i beni celesti
e riversi sul mondo intero
la gioia e la pace del nostro Redentore.

A te Dio benedetto in eterno
sia lode e gloria nei secoli.

Amen

Franciscus