

Preparare un momento di preghiera

Per cominciare la preghiera, scegliere uno o due canti di lode.

Salmo

Gesù pregava queste antiche preghiere del suo popolo. Da sempre i cristiani vi hanno trovato una sorgente. I salmi ci collocano nella grande comunione dei credenti. Le nostre gioie e tristezze, la nostra fiducia in Dio, la sete interiore che ci abita come le nostre angosce trovano espressione nei salmi.

Una o due persone leggono o cantano da solisti i versetti di un salmo. Tutti rispondono con un alleluia o un'altra acclamazione cantata dopo ogni versetto. Se i versetti sono cantati e vengono sostenuti dall'assemblea con il prolungamento dell'accordo finale dell'acclamazione, in generale è meglio che non superino le due righe; se invece vengono letti possono essere più lunghi. Se si usano altri salmi è sempre bene scegliere le parti più comprensibili. Non è necessario leggere tutto il salmo.

Lettura

Leggere la Scrittura è accostarsi «alla sorgente inesauribile che dona Dio agli uomini assetati» (Origine, III secolo). La Scrittura è una «lettera di Dio alla sua creatura» che fa «scoprire il cuore di Dio nelle parole di Dio» (Gregorio Magno, VI secolo).

Per una preghiera regolare è abitudine fare una lettura continua dei libri biblici. Per una preghiera settimanale o mensile, scegliere invece alcuni testi fondamentali che non necessitano di spiegazioni. Ogni testo è introdotto da «lettura di...» oppure «Vangelo secondo san...». Se ci sono due letture, la prima può essere tratta dall'Antico Testamento, dalle Lettere, Atti degli Apostoli o Apocalisse; la seconda è sempre il Vangelo. Tra le due letture s'inserisce un canto meditativo.

Prima o dopo la lettura è bello scegliere un canto che celebri la luce del Cristo. Durante questo canto alcuni giovani o dei bambini accendono con delle candele una lampada posta in luogo significativo. Questo gesto ci ricorda che, nella vita personale o in quella dell'umanità, anche quando il buio è fitto l'amore del Cristo è un fuoco che non si spegne mai.

Canto

Silenzio

Quando cerchiamo di esprimere la comunione con Dio per mezzo delle parole, l'intelligenza è subito colta alla sprovvista. Ma nel profondo della persona umana, attraverso lo Spirito Santo, il Cristo prega più di quanto possiamo immaginare.

La voce di Dio non tace, ma egli non vuole mai imporsi e spesso si fa sentire come un sussurro in un soffio di silenzio. Stare in silenzio alla sua presenza per accogliere il suo Spirito, è già pregare.

Non occorre cercare un metodo per ottenere ad ogni costo il silenzio interiore creando in noi come un vuoto, ma con la fiducia dell'infanzia lasciare che nel silenzio il Cristo preghi in noi, così un giorno scopriamo che le profondità della persona umana sono abitate.

In una preghiera comune è meglio vivere un solo momento di silenzio - dai cinque ai dieci minuti - piuttosto che tanti e brevi. Se chi partecipa alla preghiera non ha l'abitudine a un simile momento, è opportuno annunciarlo dopo il canto che lo precede: «Ora continuiamo la preghiera con alcuni istanti di silenzio».

Preghiera d'intercessione o preghiera di lode

Un'invocazione fatta da domande o da brevi acclamazioni sostenute da un vocalizzo e ritmate da un ritornello cantato da tutti, può costituire come una «colonna di fuoco» all'interno della preghiera comune. Con le intercessioni, la nostra preghiera si estende a tutta la famiglia umana: affidiamo a Dio le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce degli uomini, in modo particolare dei poveri e di quanti soffrono. E con la preghiera di lode celebriamo ciò che Dio è per noi.

Alternandosi, due o più persone proclamano le domande o le acclamazioni della preghiera introdotta e intercalata da un canto: Kyrie eleison, Gospodi pomilouï (Signore, abbi pietà di noi); Lode a te, Signore. terminate le invocazioni preparate, i presenti possono esprimere quanto hanno nel cuore con delle preghiere spontanee. È importante prestare attenzione che siano brevi e rivolte a Dio: non devono diventare un dialogo orizzontale in cui si desidera dire le proprie idee agli altri credendo di parlare a Dio. Ogni invocazione spontanea è conclusa con lo stesso ritornello cantato da tutti.

Padre nostro

Preghiera conclusiva

Canti

Alla fine la preghiera può continuare con dei canti, sostenuti da alcuni che rimangono con chi lo desidera, mentre gli altri possono essere invitati, in un luogo accanto, per uno scambio in piccoli gruppi, aiutati dalle «ore giovanee». Queste vengono proposte dalla Lettera da Taizé, ogni mese, come spunto di riflessione e di silenzio a partire da un testo biblico.