



Veglianti & Preganti

Camminare nella pace di Dio



Veglianti & Preganti

Camminare nella pace di Dio

Edizione 2025

Un'iniziativa del ministero « Vita di Preghiera » della Federazione delle Chiese Avventiste della Svizzera Romanda e del Ticino. Con il supporto di: Belloy Éric, Boulat Olivier, Hoareau Jérémie, Hoareau Karin, Jousseau Rut, Justes Anne, Ladislas Iris, Ladislas Marcel, Ricci Elisabeth, Rigaud Olivier, Walther Nicolas.

Correzione in italiano : Simona Pugliese

contact@veilleursprieurs.ch



Una Chiesa

vicina sostenibile viva presente

© Federazione Avventista del Settimo Giorno
della Svizzera Romanda e del Ticino

Sommario

Introduzione	
« Veglianti & Preganti ».....	5

Quotidiano

L'incontro	8
Le 3 preghiere	10

Settimanale

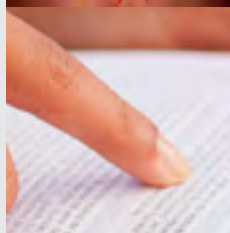
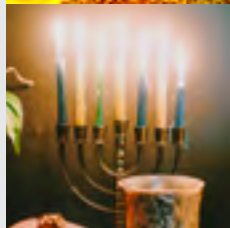
Il partner	12
Vivere il sabato	14

Annuale

Feste bibliche	16
Ritiro spirituale	18
Digiuno	20

Sempre

Pregare	22
Per approfondire	23



Veglianti & Preganti

Camminare nella pace di Dio

Tutto è iniziato durante un semplice incontro, attorno a un tavolo, dove un gruppo di cristiani condivideva la propria vita spirituale e osava ammettere che la loro anima aveva sete di qualcosa di più di una vita religiosa formale. Ognuno sentiva il bisogno di coltivare una vita di preghiera più ricca, profonda e appagante. Il Signore non aveva forse parlato di una sorgente d'acqua che sgorga dentro di noi? (Giovanni 4:14).

Da questi scambi si è aperto un cammino verso un rinnovamento spirituale. Un invito rivolto ad ogni anima stanca per la frenesia della vita e delle sue prove, ad aprirsi alle numerose promesse della Parola divina, seme di grazia e di pace, per trasformare i nostri deserti interiori in oasi.

Tuttavia, questa terra interiore in ciascuno di noi fatica ad aprirsi all'infinita tenerezza e alle dolci cure del Signore. C'è una battaglia interiore! Una lotta, un cammino accidentato per imparare ad accogliere il seme divino, questa vita nuova in germoglio, dove lo Spirito Santo sgorga come fonte viva e feconda, saziando ogni sete del cuore umano. Con questa promessa:

**Chi berrà dell'acqua che io gli darò
non avrà mai più sete.**

Giovanni 4:14

Veglianti & Preganti

Da questa ricerca collettiva è nato il cammino dei Veglianti & Preganti, un invito a vivere la preghiera non come un dovere, ma come un secondo respiro, come un incontro trasformatore.

● Il Vegliante

Portatore di Luce, veglia nella fede nel cuore della notte, quando tutti dormono. Sveglio, vigile e perseverante, si prende cura del prossimo con speranza, amore e attesa fervente della venuta del Signore.

« Vegliate e state saldi nella fede »
1 Corinzi 16:13

● Il Pregante

Coltivatore dell'anima, semina la Parola divina in sé, nella povertà e verità, con umiltà e fede. Nel silenzio o nell'azione, coltiva il frutto dello Spirito Santo, condividendolo per la gloria di Dio.

« Io e il Padre siamo uno. »
Giovanni 10:30

Se il Vegliante accende la lampada,
il Pregante coltiva l'olio che la alimenta.

Una rete

Ogni Vegliante & Pregante s'impegna a coltivare una fede viva, a portare frutto e a condividerla liberamente con chi lo circonda. Attraverso le loro testimonianze, si sviluppa e si intreccia nel tempo una rete solidale di Veglianti e Preganti, portatrice di questo impulso divino:

« Brillate come luci nel mondo,
portando la parola della vita. »
Filippesi 2:15-16

Una rete e una missione

- Accompagnare lo slancio di preghiera e fede in ogni cuore.
- Sviluppare una rete solidale di Veglianti & Preganti.
- Offrire risorse per una vita spirituale ricca, profonda e trasformatrice.

Questo libretto, la tua guida

Attraverso questo libretto scoprirai un insieme di strumenti. Imparerai a coltivare il gusto della preghiera, a stabilire abitudini di vita spirituale, a essere accompagnato e sostenuto nel tuo cammino, e a lasciarti trasformare a immagine di Dio dalla Sua potenza. Una guida non da imitare, ma da cui trarre ispirazione. Allora...

« Alzati, risplendi, perché la tua luce è giunta,
e la gloria del Signore si è levata su di te... »
Isaia 60:1

Olivier Rigaud
Presidente FSRT



Quotidiano

L'incontro

Dacci oggi il nostro
pane quotidiano.

Matteo 6:11



Vegliare & Pregare

Dedico ogni giorno un tempo e uno spazio

Quattro principi per un incontro benedetto
e un dialogo con Dio

Prepararsi

- Iniziare e concludere i miei incontri con Dio con un momento di silenzio
- Se possibile, scegliere un luogo calmo e tranquillo per la preghiera
- Dedicare almeno 30 minuti al giorno

Leggere

- Nutrirsi del pane quotidiano indispensabile per la giornata
- Leggere la Bibbia: da 1 a 5 capitoli al giorno
- Sottolineare o trascrivere i passi che toccano il cuore

Scrivere

- Vivere un dialogo profondo e autentico con Dio
- Uare il proprio quaderno: lasciarsi ispirare, approfondire le parole che hanno colpito, fare domande, scrivere la preghiera, disegnare...

Pregare

- Accogliere e rispondere alla Parola di Dio
- Cantare, leggere o ascoltare canti di lodi
- Adorare, inginocchiarsi e restare in silenzio davanti a Dio

Intercedere

- Pregare in comunione spirituale con la Chiesa di Cristo
- Pregare per la mia comunità di fede
- Pregare per il/i partner di preghiera
- Vivere un tempo di intercessione

Quotidiano

Le 3 preghiere

La sera, la mattina e a mezzogiorno,
io sospiro e gemisco, e lui mi ascolta.

Salmo 55:18

Vegliare & Pregare

Dedico ogni giorno un tempo e uno spazio

Ritirarsi tre volte al giorno
e vivere un momento con il mio Dio

Obiettivo

Vivere ogni giorno, come per i pasti quotidiani, tre momenti di pausa per riconcentrarsi e rigenerarsi in Dio, nutrendosi e dissettandosi alla Sorgente.

Messa in pratica

- Muoversi, prendersi una pausa dalle proprie attività
- Raccogliere i propri pensieri nel Suo nome
- Combattere contro ogni distrazione
- Riflettere sulle proprie azioni per lasciarsi accogliere da Dio, con il corpo e con lo spirito
- Lodare e rendere grazie
- Leggere la Parola: cosa dice il testo? Cosa mi dice il testo?
- Meditare nel cuore sulla Parola letta
- Sedersi con Dio e rimanere in silenzio con Lui
- Lasciare entrare Cristo nel cuore e nella mente per dialogare con Lui
- Lo amo fino al punto di lasciarmi plasmare dalla Sua presenza?

Esempi

Ognuno organizza liberamente il contenuto dei propri momenti.

- Compilare il proprio quaderno di dialogo
- Leggere ad alta voce i salmi, le Beatitudini, le preghiere bibliche
- Cantare inni, ascoltare canti di lode
- Creare un angolo di preghiera, fornire supporto visivo (candele, simboli, ...)
- Adottare una postura specifica del corpo
- Rimanere in silenzio
- Intercedere

Settimanale

Il partner

Tutti erano assidui alla preghiera.

Atti 1:14a



Vegliare & Pregare

Dedico ogni settimana un tempo e uno spazio

Incontrare il mio compagno
o i miei compagni di preghiera

Scelta del compagno di preghiera

- Pregare affinché Dio mi guidi nella scelta del/dei compagni di preghiera

Condivisione

- Comunicare a vicenda le notizie gli uni degli altri
- Condividere le nostre gioie, le nostre sfide e le nostre preoccupazioni

Parola e Meditazione

- Condividere le nostre riflessioni personali sulle letture bibliche della settimana trascorsa
- Ispirarsi a ciò che abbiamo annotato nel nostro quaderno di dialogo

Lode e Preghiera

- Lodare Dio (ringraziamento, lettura, canto, ...)
- Pregare per il mio/ i miei compagno/i di preghiera
- Intercedere per la chiesa, per il mondo e per situazioni specifiche
- Pregare per la manifestazione dello Spirito Santo e per il Regno di Dio
- Rendere grazie

Settimanale

Vivere il sabato

Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò,
perché in esso si riposò da tutta l'opera creata.

Genesi 2:3

Diedi loro anche i miei sabati
come segno tra me e loro,
affinché riconoscessero che io sono
il Signore che li santifica.

Ezechiele 20:12



Vegliare & Pregare

Dedico ogni settimana un tempo e uno spazio

Consacrare il settimo giorno al riposo
nella presenza di Dio

Preparazione del sabato

- Riflettere su come vivere un sabato ricco e benedetto
- Anticipare e prepararsi durante la settimana per ciò che vivremo il sabato successivo

Entrata del sabato

- Segnare il passaggio verso un tempo sacro: momento di ingresso (lettura, canto, ...)
- Condividere un pasto festoso (secondo il proprio contesto)

Riposo del sabato

- Sospendere le attività e gustare il riposo fisico e mentale
- Concedersi di staccare dalle preoccupazioni per riconcentrarsi su Dio
- Rendere il proprio cuore disponibile all'azione dello Spirito per la pace e il rinnovamento del nostro essere
- Assaporare

Celebrazione del sabato

- Vivere momenti che alimentano la gioia e la pace di Dio
- Partecipare a tempi di celebrazione in comunità
- Offrire uno spazio per incontrarsi e prendersi cura gli uni degli altri

Conclusione del sabato

- Evidenziare l'uscita dal sabato per entrare nella nuova settimana: lettura, lode, simboli (candela, decorazioni, ...)

Annuale

Feste bibliche

Questi sono i giorni santi
che celebrerete nel tempo fissato.

Levitico 23:4



Vegliare & Pregare

Dedico ogni anno tempo e spazio

Vivere e riscoprire il significato delle feste bibliche
all'interno di una comunità di fede

Obiettivo

- Riscoprire, vivendole, il senso delle feste bibliche, per favorire una crescita spirituale personale e comunitaria
- Contribuire allo sviluppo di un'identità comunitaria

Messa in pratica

- Pianificare, durante tutto l'anno, momenti segnati dalle feste bibliche
- Vivere questi momenti alla luce della nuova alleanza in Cristo
- Favorire gesti semplici e ricchi di significato
- Incoraggiare la gioia della celebrazione
- Commemorare (ricordare)
- Rinnovare lo spirito di pellegrinaggio (mettersi in cammino verso Dio)

Calendario liturgico: una struttura per l'anno e per la mia vita

Feste di primavera

- Pasqua, Pani Azzimi, Primizie, Pentecoste

Feste d'autunno

- Festa delle Trombe, Yom Kippur, Sukkot (Capanne)

Da vivere

- Celebrazioni specifiche della mia comunità
- Unirsi a una chiesa o a un gruppo per celebrare insieme le feste bibliche

Annuale

Ritiro spirituale

Venitevene in disparte, in un luogo solitario,
e riposatevi un po'.

Poiché molti andavano e venivano,
e non avevano neppure il tempo di mangiare.

Marco 6:31



Vegliare & Pregare

Dedico ogni anno tempo e spazio

Vivere e rigenerarmi
attraverso momenti di ritiro spirituale

Obiettivo

- Prendersi del tempo, recarsi nel "deserto" per sfuggire alla frenesia della vita quotidiana e ritrovare forza nella presenza di Dio
- Riconcentrarsi su ciò che è essenziale: la propria relazione con Dio
- Trovare il silenzio per ascoltare la Sua voce, lontano dalle distrazioni abituali (lavoro, schermi, rumori)
- Riposarsi e riconnettersi spiritualmente
- Prendere distanza sulla propria vita, cercare la volontà di Dio e riconsacrarsi a Lui

Preparare il ritiro

- Pianificare la data e la durata del ritiro
- Scegliere un luogo che favorisca il raccoglimento e il silenzio (monastero, natura, luogo tranquillo)
- Informare i propri cari per essere pienamente disponibile

Vivere il ritiro

- Venire senza aspettative precise, con il cuore aperto, lasciandosi sorprendere da Dio
- Pregare con regolarità, essere all'ascolto dello Spirito Santo
- Meditare a lungo la Parola di Dio e nutrire un dialogo cuore a cuore con Lui
- Camminare nella natura, in silenzio e in comunione con Dio
- Optare per un'alimentazione semplice e sana

Lasciare il ritiro

- Tornare alla vita "normale" con dolcezza, evitando un'agenda sovraccarica già dal giorno successivo
- Continuare a riservare momenti di silenzio e di preghiera nel quotidiano, per mantenere e nutrire questa vita nello Spirito

Annuale

Digiuno

**Mentre celebravano il culto e digiunavano,
lo Spirito Santo disse...**

Atti 13:2

Nota importante

Consultare un medico
•
prima di intraprendere un digiuno
prolungato (più di 3 giorni),
•
in caso di controindicazioni,
•
problemi di salute,
•
o per qualsiasi dubbio.



Vegliare & Pregare

Dedicare ogni anno tempo e spazio

Vivere la liberazione attraverso il digiuno

Obiettivo

- Rimettere Dio al centro: preghiera, ascolto, pentimento, risveglio spirituale e consacrazione
- Ritrovare la pace dell'anima e il riposo del corpo
- Impegnarsi in un combattimento spirituale
- Essere liberati da catene (abitudini, dipendenze)
- Discernere la volontà divina

Tipi di digiuno

- Digiuni alimentari o di altro tipo (digitale, attività, ecc.)
- Modalità: digiuno individuale o collettivo
- Digiuno individuale (Davide, Daniele, Gesù)
- Digiuno collettivo (Ninive, Ester, Giosafat)
- Digiuno istituzionale (Yom Kippur, digiuni annuali)

Preparazione

- Tenere conto delle controindicazioni: gravidanza, diabete, disturbi alimentari, età, ecc.
- Prepararsi spiritualmente e fisicamente: dedicare più tempo alla preghiera, coltivare un cuore umile, ecc.

Vivere il digiuno

- Dare priorità alla meditazione e alla preghiera
- Gestire le proprie energie e il proprio tempo

Sempre Pregare

Pregate senza cessare

1 Tessalonicesi 5:17

Coltivo una relazione continua con Dio

Confidare in Lui

Parlargli regolarmente durante la giornata. Affidargli ciò che vivo, ciò che penso...

Vivere con lo Spirito

Godere in ogni istante della Sua presenza.

Lodare, adorare

Cogliere ogni opportunità per lodarLo, ringraziarLo, adorarLo.

Rimanere in Dio

ESSERE con Lui in tutto ciò che faccio. Anche se non penso sempre a Lui, sono sempre con Lui.

Meditare

Un versetto o una riflessione biblica.

Vincere

Di fronte alla tentazione, rivolgere i miei pensieri a Lui per compiere la Sua volontà.

Fare le scelte giuste

Di fronte a una decisione o a una situazione, rivolgere per qualche secondo i miei pensieri a Lui per scegliere con discernimento

Ascoltare

Musica di lode, programmi edificanti.



Per approfondire

- E.M. Bounds, *La potenza della preghiera*, Edizioni Centro biblico o Uomini nuovi
- O.Hallesbya, *Preghiera*, Casa editrice battista
- Claude Flipo, *Invito alla preghiera*, Qiqajon, Bose, 2020
- Autori Vari, *Un giorno una preghiera. Preghiere per tutti i giorni e per tutti gli anni*, Claudiana, Torino, 2016
- Karl Barth, *Preghiere*, Claudiana, Torino, 2016
- Fulvio Ferrario, *Pregare*, Claudiana, Torino, 2012
- John Pritchard, *Piccola guida alla preghiera*, Claudiana, Torino, 2011
- Davide Mozzato, *Siete ricolmi di Spirito Santo*, ADV, Firenze, 2005
- Carolyn Shealy Self e William L. Self, *La ginnastica della preghiera*, ADV, Firenze, 2002
- Roger J. Morneau, *Il potere della preghiera*, ADV, Firenze, 1998
- Pavel Goia, *In Spirito e potenza*, ADV, Firenze, 2025
- Giovanni Mario Sarti, *La fiamma e lo spirito*, ADV, Firenze, 2021
- Giuseppe Castro, *Voi riceverete potenza*, ADV, Firenze, 2024

Da notare

1. Un manuale di approfondimento *Veglianti & Preganti* è in fase di preparazione.
2. Sono disponibili corsi Veglianti & Preganti per le vostre chiese. Per informazioni: scrivere a contact@veilleursprieurs.ch

Veglianti & Preganti

Camminare nella pace di Dio

Edizione 2025



Una Chiesa

vicina sostenibile viva presente

adventiste.ch

contact@veilleursprieurs.ch

Federazione Avventista del Settimo Giorno della Svizzera Romanda e del Ticino