
INSEGNACI A PREGARE

Tracce per crescere nella preghiera

1. “Signore, insegnaci a pregare...”

*A pregare si impara... pregando; fare silenzio;
angolo per la preghiera da scegliere in casa/camera;
un'immagine a cui guardare e così uscire dal ripiegamento intimistico.*

Cosa significa pregare? E poi... come si fa? Anche i discepoli di Gesù, vedendolo pregare, hanno sentito il desiderio di chiedergli: **“Signore, insegnai a pregare!”** E fu così che Gesù insegnò la preghiera del *Padre nostro*. Quindi per pregare dobbiamo sapere delle preghiere a memoria? In realtà, il *Padre nostro* è ben più di una preghiera: con il Padre nostro, infatti, **Gesù non ci insegna solo una preghiera ma ci insegna a pregare...**

Ci insegna innanzitutto l'**atteggiamento necessario** per la preghiera: la **confidenza** in Dio, il **dialogo a tu per tu**, **nella libertà di un rapporto stretto, intimo, libero da paure, condizionamenti...**

Per vivere questo tipo di rapporto con il Signore l'esperienza fondamentale da fare è proprio quella della preghiera. **Gesù non ha dettato un trattato** ai suoi discepoli per rispondere alla loro richiesta! **Ha suggerito loro l'esperienza stessa della preghiera.**

D'altra parte... non succede così anche per tante **altre esperienze che facciamo nella vita?** Le impariamo... facendole! Come abbiamo imparato a camminare camminando o a leggere e scrivere leggendo e scrivendo... così anche **a pregare si impara pregando.**

Certo! **Possono essere utili alcuni suggerimenti** (la maestra ci suggeriva di stare composti o di tenere in mano la matita in un certo modo e non in un altro, ecc.) **ma la cosa fondamentale è quella di buttarsi** nell'esperienza della preghiera! Senza paura, con coraggio, **sapendo... di non essere soli!** Eh sì! La preghiera non è un'esperienza solitaria. Quando preghiamo siamo sicuramente almeno in due (in realtà siamo sempre molti di più, ma ci sarà modo di arrivarci). **Quando prego, insieme a me c'è il Signore.**

Anche lui si incontra con me: la sua libertà e il suo amore per me incontrano la mia libertà e il mio amore per lui. **Quel che succede durante la preghiera dunque, non dipende solo da me!** Anche il Signore prende l'iniziativa e opera qualcosa con me, per me, in me. Mai dimenticare questo!!!

Cosa può aiutarmi per vivere bene i miei momenti di preghiera? Provo a suggerire qualcosa che viene dalla mia esperienza ma soprattutto dall'esperienza di tanti che hanno pregato prima di me.

Può essere davvero utile **scegliere i tempi e gli spazi della preghiera.** Posso chiedermi: “Oggi, quando prego? Dove prego? Quanto tempo mi do per stare con il Signore.”

L'improvvisazione non aiuta la preghiera. Occorre scegliere tempi e spazi perché **così inizio a desiderare il mio incontro con il Signore.**

Molto utile può essere individuare allora **il luogo della mia preghiera.** Anch'esso ci aiuta. Dio è in ogni luogo, vero, ma **alcuni luoghi possono aiutarci più di altri.** La chiesa è certamente un luogo adatto ma non sempre posso raggiungerla. Forse, per la preghiera quotidiana, è più utile individuare **un angolo della propria casa o della propria stanza** nel quale il clima necessario per pregare possa essere favorito.

Ora che le giornate diventano belle, luminose, tiepide... può essere bello anche pregare all'aperto, ma occhio alle distrazioni!

Per pregare è sempre utile farsi aiutare anche dai nostri sensi. **Guai se riducessimo la preghiera ad un solo esercizio mentale!** No! La preghiera è stare con il Signore. Non è un monologo! Per aiutarmi in questo, può essere utile **pregare avendo davanti un'immagine sacra.** Può infatti **aiutarmi ad entrare in dialogo** con il Signore, vivendo la mia **preghiera come l'incontro con un "TU"** che a sua volta desidera stare con me e dialogare con me.

C'è poi la **necessità del silenzio...** Il silenzio che facciamo ogni volta che iniziamo la preghiera ci serve proprio a **mettere a tacere** non solo **le parole** e **i rumori** che ci circondano, ma anche **i rumori di fondo che si agitano dentro di noi.** Fare silenzio nel senso di **fare spazio attorno a noi e in noi** perché il dialogo della preghiera possa realizzarsi.

**Guarda il video curato da don Pierluigi.
Se hai domande,
chiedi al tuo don o al tuo catechista.
Se vuoi, scrivi a
*inluilanostraforza@focr.it***