

---

# **INSEGNACI A PREGARE**

---

Tracce per crescere nella preghiera

## **2. pregare in pensieri, parole e opere...**

*Con pensieri, parole e corpo... possiamo dire a Dio molte cose.*

---

Quando preghiamo viviamo l'esperienza del dialogo con Dio. La preghiera è un incontro tra noi e lui. La qualità della preghiera dunque, non dipende solo dai bei pensieri che possiamo fare quando preghiamo. Non dobbiamo nemmeno cercarla nelle emozioni che possiamo provare mentre preghiamo.

Detto in altre parole: **se non ci vengono pensieri particolarmente elaborati e che ci soddisfano oppure se non proviamo sentimenti ed emozioni entusiasmanti...** tutto questo non significa che stiamo pregando male!

Quando preghiamo, lo facciamo **con tutto noi stessi**: con tutta la nostra persona! La preghiera dunque **non è solo questione di pensiero o di emozione ma anche del corpo!** Sì: preghiamo anche con il corpo e con il suo aiuto!!!

Da bambini ci dicevano di stare composti. Ce lo dicevano per mille cose: a scuola, in mezzo alla gente, a tavola... in chiesa durante la Messa. Avevano ragione a dircelo! Il corpo ci aiuta a fare bene ciò che dobbiamo fare. Noi infatti non siamo solo i nostri pensieri o i nostri sentimenti... siamo anche il nostro corpo.

**Come il nostro corpo può aiutarci nella preghiera?** Con il corpo, nella vita di tutti i giorni, noi **esprimiamo moltissime cose**. A volte, senza dire una parola, basta un gesto per far capire mille cose. Così è nella preghiera. Posso stare seduto nell'atteggiamento di **chi ascolta il Maestro** che parla. Ma posso stare seduto anche sapendo di essere **in dialogo con un amico**, parlandogli a tu per tu. Posso mettermi in ginocchio esprimendo il mio **pentimento**, ricordandomi quanto sia piccolo per stare davanti a Dio eppure così fortunato per essere considerato amico e non servo. Posso anche mettermi in piedi come colui che è **pronto per partire**, dopo aver ascoltato, e dare la mia testimonianza. **Anche le mani dicono molto: mani giunte** per mettersi nelle mani di chi è più grande di me; **mani aperte** pronte a ricevere e ringraziare; **mani utili** per tenere in mano con amore il libro del Vangelo o un'immagine di Gesù o Maria... Con il corpo dunque possiamo davvero esprimere molto accompagnando le nostre parole. Noi italiani siamo famosi nel mondo perché gesticoliamo molto mentre parliamo. Una cosa simile avviene anche durante la preghiera: **le nostre parole si esprimono attraverso gesti, atteggiamenti, posture che le accompagnano, rafforzano, sottolineano.**

**E le nostre parole? Che parole sono? Quando siamo noi a rivolgere la nostra parola a Dio possiamo esprimere molte cose.** Facciamo solo qualche esempio...

Posso CHIEDERE qualcosa oppure posso CHIEDERE qualcosa per qualcuno, cioè intercedere. Dio già conosce ciò di cui abbiamo bisogno, ma chiedere a lui ci aiuta a riconoscere che tutto deriva da lui. Ci aiuta a sentirci uniti gli uni agli altri e a non chiuderci in noi stessi.

Posso ADORARE. Se è vero che il Signore ci chiama “amici”, non dobbiamo però dimenticare di essere creature. E quando preghiamo siamo alla presenza del nostro Creatore... che è grande, onnipotente, e che ci ama in modo infinito!

Posso BENEDIRE cioè dire-bene di Dio, ma anche chiedere la sua benedizione (per me o per altri) perché da lui deriva ogni bene per noi e per tutti.

Posso LODARE cioè esprimere la mia gioia di credere in Dio e di poter stare alla sua presenza.

Posso RINGRAZIARE: riconoscere cioè che nulla mi è dovuto e che ciò che ricevo da Dio ogni giorno (a partire da ciò che do più per scontato) è dono di cui essere grato.

Insomma: quando preghiamo non dobbiamo mai dimenticare di essere alla presenza del Signore che, nostro amico, ci parla e ci ascolta. Dentro a questa confidenza dobbiamo muoverci con **grande libertà** lasciando che ciò che gli diciamo trovi il modo di **esprimersi al meglio con parole, gesti e atteggiamenti**. La gioia o il dolore condivisi con un amico non si esprimono nello stesso modo... così è con il Signore. **Ascoltare un estraneo** che chiacchiera sotto le finestre di casa nostra è ben **diverso dall'ascoltare un amico** che ci chiama per consolarci o incoraggiarci o semplicemente per farci sapere che lui c'è e ci tiene alla nostra amicizia...

**Guarda il video curato  
dalle Suore del Focolare della Madre di Brignano.  
Se hai domande,  
chiedi al tuo don o al tuo catechista.  
Se vuoi, scrivi a  
[inluilanostraforza@focr.it](mailto:inluilanostraforza@focr.it)**