

---

# INSEGNACI A PREGARE

---

Tracce per crescere nella preghiera

## 5. Dunque, da che parte si comincia?

*Una proposta concreta ma... occhio alle tentazioni*

---

Quando preghiamo **non siamo mai soli!** Prima di tutto perché essendo incontro con Dio, sicuramente egli è presente, ma non siamo mai soli perché quando preghiamo siamo sempre **in comunione con la Chiesa**. Siamo cioè uniti misteriosamente ma altrettanto realmente, a tutti coloro che condividono la nostra stessa fede. E' la realtà che chiamiamo **comunione dei santi**. Questa unità tra tutti i credenti diventa visibile quando preghiamo insieme (la **preghiera comunitaria**) ma è reale anche quando **preghiamo personalmente**.

A proposito di questa preghiera personale, **come possiamo "gestirla" quotidianamente?** Sintetizzando molto possiamo ipotizzare di seguire questo schema: **1)** individuo il **luogo** nel quale poter pregare. **2)** scelgo il **momento** della giornata più adatto, in base ai miei impegni di studio o di altro. **3)** **penso** cosa vorrei dire al Signore favorendo così il **desiderio** di incontrarlo. **4)** faccio **silenzio** e mi predispongo all'incontro che sto per vivere. **5)** **entro** nella preghiera con il **segno della Croce** fatto con calma e raccoglimento. **6)** posso a questo punto sfruttare i suggerimenti dei **sussidi diocesani** online per la preghiera giorno per giorno, oppure seguo **qualche altra forma** di preghiera (un Salmo, una pagina di Vangelo, ecc.). Ciò che comunque risulta fondamentale in questo momento è anche **lasciarsi guidare** da ciò che Dio stesso potrebbe suggerirmi per mezzo dello Spirito. **7)** **mi soffermo** in silenzio gustando le parole che ho potuto dire al Signore e quelle che ho potuto ricevere e ascoltare da lui... **8)** **esco** con calma dalla preghiera concludendo con il **segno della Croce...**

Mentre facciamo l'esperienza della preghiera è assolutamente prevedibile **incontrare delle difficoltà...** Possiamo essere tentati di considerare una cosa antiquata o puerile parlare del **diavolo** e delle sue **tentazioni**. Eppure, chi ha una certa familiarità con la preghiera, tocca con mano la sua intromissione nel rapporto con Dio. Certo! **Diavolo significa divisore!** Il suo **primo obiettivo** è quello di dividerci, allontanarci, ostacolarci nel nostro rapporto con Dio! A non pensarci o a voler banalizzare questa sua opera di disturbo... significherebbe fare il suo gioco! La soluzione non è l'angoscia bensì la **consapevolezza** e la **vigilanza...** quando prego devo stare attento a quel che succede: si intromettono tentazioni che vanno riconosciute e affrontate.

Dunque, se mi impegno nella ricerca di Dio sulla via della preghiera **devo aspettarmi di essere anche ostacolato**. Il cammino della preghiera non è una passeggiata sempre tranquilla e serena. **Il panorama e l'orizzonte** che mi circonda è bello, ampio, promettente,

**ma il sentiero** sul quale cammino può essere pieno di ostacoli e insidie a volte sottili. C'è bisogno di **perseveranza** per smascherarle e superarle. Senza la fretta di voler superare tutto e subito ma con la **determinazione** di chi non si arrende alla prima difficoltà. Non devo temere: **accanto a me cammina e combatte anche il Signore**. Ed è proprio lungo questo cammino che posso incontrarlo e stare con lui.

Sperimentando in prima persona la preghiera ognuno si accorderà quali siano le insidie che si insinuano sul sentiero della sua preghiera. Possiamo solo fare qualche esempio che ognuno, però, dovrà poi verificare in prima persona. Può farsi strada innanzitutto la tentazione che mi fa pensare la preghiera come una **grande perdita di tempo...** Possono poi esserci **distrazioni esterne** (rumori o cose che vedo intorno a me e che catturano la mia attenzione), **o interne** (pensieri, preoccupazioni, desideri che tendono a emergere insistenti). Posso magari trovarmi in uno **stato d'animo** che non mi aiuta a concentrarmi e a conservare il clima migliore per la preghiera... Che fare davanti a questi tentativi a volte così insistenti e importuni che ci vogliono distogliere da Dio? La preghiera è anche **un po' una lotta** di cui dobbiamo **farci carico**. Non è detto infatti che queste tentazioni rovinino sempre e comunque la nostra preghiera. **Se da una parte** esse potrebbero davvero rovinarla raggiungendo così il loro scopo, **dall'altra** abbiamo la possibilità di **trasformare in preghiera** ogni nostra tentazione, cioè mettere davanti a Dio anche queste difficoltà. **Un esempio: sto pregando ma** la mia mente continua a pensare all'esame che devo preparare, lo studio che è un po' indietro, la parte scritta che mi preoccupa ancora di più... **cerco di allontanare** questo pensiero ma continua a emergere! Allora che faccio? **Posso desistere** e abbandonare la lotta... **oppure** far diventare quella preoccupazione l'oggetto della mia preghiera: *"Signore, sono qui con te ma continuo a pensare all'esame di settimana prossima... ti affido il mio lavoro, ti ringrazio per le capacità che mi hai donato e per la possibilità di studiare e costruire anche così il mio futuro..."*

**Guarda il video curato da  
Francesca Capelli (Giovani di AC Cremona).  
Se hai domande,  
chiedi al tuo don o al tuo catechista.  
Se vuoi, scrivi a  
[inluilanostraforza@focr.it](mailto:inluilanostraforza@focr.it)**