

→ **7. Mettersi in ascolto.** Occorre capire che il personaggio-chiave della preghiera non sono io, ma **Dio**. Egli **non parla** a gettoni, o **quando lo esigiamo noi, parla quando vuole Lui**; ma ci sono dei segni abbastanza chiari se siamo nel giusto.

Dio, quando parla, non va mai contro il buon senso e contro i nostri doveri.

**CONSIGLI PRATICI.** *L'ascolto si può fare interpellando umilmente Dio su un problema che ci assilla, oppure cercando la luce di Dio attraverso la Scrittura.*

**8. Pregare anche con il corpo.** Non possiamo mai prescindere del tutto dal corpo quando preghiamo. **Il corpo influenza sempre la preghiera**, perché influenza ogni atto umano, anche il più intimo. Il corpo **o diventa strumento** della preghiera, **o diventa ostacolo**.

**CONSIGLI PRATICI.** *È importante iniziare la preghiera dal corpo, richiedendogli una posizione che aiuti la concentrazione. La posizione non è preghiera, ma aiuta la preghiera. Occorre curarla.*

**9. Valorizzare il luogo, il tempo, il fisico.** Non dobbiamo sottovalutare il luogo, il tempo, e la posizione fisica.

- ✓ **IL LUOGO.** Si può pregare in qualunque posto, ma non in qualunque posto riesco a concentrarmi con la stessa facilità.
- ✓ **IL TEMPO.** Il mattino, la sera, la notte, sono i periodi in cui la concentrazione riesce più facile.
- ✓ **IL FISICO** si crea le sue leggi e si adatta anche alle leggi che noi gli proponiamo. Quando c'è un malessere di salute, bisogna rispettarlo: non si lascia la preghiera, ma è importante cambiare metodo.

**CONSIGLI PRATICI.** *Devo crearmi un angolo di preghiera nella mia casa o a mia portata di mano.*

**10. Fare del "Padre nostro" la nostra preghiera.** Se Gesù stesso ha voluto darci una formula di preghiera, è logico che la facciamo diventare la preghiera preferita su tutte le preghiere. Devo approfondire questa preghiera, usarla, venerarla. Le due parti in cui è diviso il *Padre nostro* contengono un richiamo importante: essere attenti alle esigenze di Dio, poi alle nostre. **Prima guardare a Lui, poi a noi.**

**educare**

da: ANDREA GASPARINO, *Primi passi nella preghiera*,  
Collana "Mondo nuovo", Editrice ELLEDICI, pagg. 44



SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

35

CELESTE

serie  
**EDUCARE L'ANIMA CON LA SPIRITUALITÀ**  
Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
[ilgrandeducatore@gmail.com](mailto:ilgrandeducatore@gmail.com)

## PRIMI PASSI NELLA PREGHIERA / 5

■ **Imparare a pregare anche in famiglia**



Ecco  
**ALCUNE REGOLE**  
per pregare da soli  
o in famiglia

Io voglio imparare a pregare, ma da dove devo partire?

In pratica che devo fare? Quale cammino seguire?  
Queste schede cercano di rispondere a tali domande, in modo semplice e concreto.

Per un approfondimento vedere dalla Scheda 31 alla 39.

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

È faticoso pregare, è anche più faticoso imparare a pregare. Le dieci regole per “imparare bene a pregare”, non sono formule da imparare a memoria, sono situazioni da sperimentare.

È necessario che chi si assoggetta al “training” della preghiera si impegni con costanza.

È molto opportuno non iniziare da soli, ma in un piccolo gruppo che può essere (o dovrebbe essere!) la nostra famiglia.

Il verificare ogni settimana con altri il cammino che si è fatto nella preghiera, confrontando i successi e gli insuccessi, dà forza, e risulta determinante per la costanza.

**1. Entrare in rapporto “io-tu” con Dio, chiamandolo Padre, Papà.** La prima regola è dunque questa: nella preghiera realizzare l'incontro della mia persona con la persona di Dio. **Un incontro di persone vere. Io**, vera persona, non un automa, **e Dio** percepito come persona vera. Il rapporto “io-tu” è fede.

**CONSIGLI PRATICI.** È importante nella mia preghiera che io usi poche parole, povere, ma ricche di contenuto.

**2. Instaurare una comunicazione affettuosa con Dio.** La preghiera non è uno svolazzo di fantasia, ma un lavoro della mente. **Il cuore e la mente sono gli strumenti diretti per comunicare con Dio.** Se fantastico, se mi ripiego sui miei problemi, se dico parole vuote, se leggo, non comunico con Lui.

È lo Spirito Santo che aiuta in questo difficile lavoro interiore, invocandolo.

**CONSIGLI PRATICI.** È importante che lo sguardo sia rivolto più a Dio che a noi. Poche parole, molto cuore, l'attenzione tesa a Lui, in una quieta serenità e calma.

**3. Imparare a ringraziare.** Nessuno può dire di non essere capace di ringraziare; anche chi non ha mai pregato è capace di farlo. Dio chiede la nostra gratitudine perché ci ha fatti intelligenti.

La **preghiera di ringraziamento** ci aiuta ad allenare la

## ALCUNE REGOLE PER PREGARE

fede e a coltivare in noi il senso di Dio. Bisogna solo controllare che il “grazie” **esca dal cuore.**

**CONSIGLI PRATICI.** Interrogarsi sovente sui doni più grandi che Dio ci ha fatto. Sono: la vita, l'intelligenza, la fede. Ma i doni di Dio sono tanti e tra loro ci sono i doni di cui non abbiamo mai ringraziato.

**4. Fare della preghiera un'esperienza di amore.** Esistono tante gradualità nella preghiera.

Se è solo un discorrere con Dio, è preghiera ma non la migliore. Finché a Dio parliamo soltanto, diamo ben poco, non siamo ancora nella preghiera profonda. Così, **se ringraziamo, se imploriamo, è preghiera, ma la migliore consiste nell'amare.**

La preghiera, inoltre, dovrebbe maturare in noi decisioni concrete per la vita. Allora, più che un amare, diventa **un lasciarsi amare da Dio.**

**CONSIGLI PRATICI.** Leggere spesso la preghiera a questa domanda: «Signore, che cosa vuoi da me? Signore, sei contento di me? In questo problema qual è la tua volontà?».

**5. Far scendere la potenza di Dio nelle nostre viltà.** Pregare è amare nelle situazioni concrete. E ciò significa specchiarsi nelle nostre realtà quotidiane (doveri, difficoltà, debolezze), confrontandole con schiettezza con la volontà di Dio; significa poi **chiedere** con umiltà e fiducia **la forza di Dio, per portare avanti coraggiosamente i nostri doveri** come Dio vuole.

**CONSIGLI PRATICI.** La preghiera è preparazione, luce e forza per l'azione. Riflettere, decidere, implorare: sono questi i tre tempi della nostra preghiera, se vogliamo sperimentare la forza di Dio nelle nostre difficoltà.

**6. Passare dalla preghiera di “semplice presenza” alla concentrazione profonda.** La preghiera di *semplice presenza*, o *preghiera di silenzio*, **consiste nel mettersi davanti a Dio** eliminando parole, pensieri e fantasie, sforzandosi nella calma solo di essere presenti e attenti a Lui.

**CONSIGLI PRATICI.** Pregare in luogo raccolto, gli occhi chiusi, immersi nel pensiero della presenza di Dio che ci avvolge. Curare la compostezza e la calma. →



**Dio non chiede che il nostro cuore. Pregare è sentirsi guardati da Dio con amore.**