



Scuola di Preghiera

Cos'è la preghiera? La preghiera è un dialogo con Gesù. Così come parliamo con i nostri genitori o con i nostri amici del cuore, anche con Gesù è possibile avere un dialogo, confrontarsi, rallegrarsi, sfogarsi, e perfino litigarci! Sì, perché Gesù risponde davvero: con la sua... Parola, la Bibbia, che è "Parola di Dio". Pregare in fondo è semplice, ma se vogliamo cogliere a pieno la bellezza di questa esperienza, abbiamo bisogno di imparare a farlo bene. Come ragazzi missionari abbiamo a cuore il mondo intero ed è per questo che in ogni step della scuola di preghiera, affideremo a Gesù tutti i continenti. Allargando l'orizzonte - degli occhi e del cuore - proviamo a far loro vedere come la preghiera ci inviti ad uno sguardo nuovo sul più vasto mondo: davanti al Signore possiamo portare anche quanto avviene intorno a noi, i problemi, le fatiche, le vite degli altri, magari lontani, magari diversi. A Lui sta a cuore anche tutto questo.

1 Step: Imparare il Tempo e lo Luogo della Preghiera

Se vuoi stare con qualcuno lo devi incontrare! E cosa fai per incontrarlo? Ti organizzi!

“ Pronto? Ti va di incontrarci e giocare insieme? Allora facciamo martedì alle ore 17.00: ci vediamo in oratorio così giochiamo per un’ora e poi torniamo a casa”

Abbiamo un giorno, un orario e una durata per questo incontro e un luogo: martedì, 17 per 1 ora, oratorio!

Anche per la preghiera la prima cosa da fare è organizzarsi!

Abbiamo bisogno di un tempo, ed abbiamo bisogno che duri quanto basta perché ci si riesca a parlare per bene e in un luogo in cui stare a nostro agio.

Un tempo tutto da dedicare a Gesù senza distrazioni, solo Lui e tu!

Una durata che non sia poco né troppo...un tempo giusto! Come fare a capire qual è la durata giusta? Quella che il tuo cuore ti suggerisce.

Il luogo infine, per stare con Gesù è molto bello fermarsi in chiesa, davanti al Santissimo, ma basta anche un posto qualsiasi della propria casa, un angolo della camera, o ancora si può uscire fuori, in giardino o sul balcone, in una panchina al parco... un posto dove stare comodi e dedicare il tempo che abbiamo scelto solamente a Lui e a noi.

Non dimentichiamo però una cosa fondamentale! Questo appuntamento serve più a noi per trovare un tempo da dedicare a Lui, perché al contrario Gesù non ha bisogno di trovare un tempo per stare con noi: Lui c’è sempre!

Esercizio: Manda un messaggio a Gesù per fissare con Lui un appuntamento. Scriviamoglielo su un foglio di carta, indicandogli l’orario e il luogo del nostro incontro: “Ci vediamo alle ore 16 nella mia stanza, davanti alla finestra”. Vai all’appuntamento fai un segno di croce e rivolgiti a Lui dicendogli quanto hai in cuore in semplicità! Il primo passo è fatto!

2 Step: Imparare a... rompere il Ghiaccio!

Quando arriviamo ad un appuntamento la prima cosa che facciamo è salutare la persona che incontriamo! Nella preghiera ci si saluta così: “nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen!” Facendo il segno della croce ci tocchiamo la TESTA ed il PETTO cioè LA MENTE ed IL CUORE perché vogliamo dire che tutto quello che è in noi è abbracciato da Dio. Ma andiamo avanti con la nostra scuola!

Siamo all'appuntamento e abbiamo salutato: adesso tocca parlare! A volte però, soprattutto quando si ha qualcosa di importante da dire, o le persone con cui si vuole parlare sono particolarmente importanti, non si sa come cominciare: si ha paura di non riuscire ad esprimersi; di non riuscire a farsi capire; di confondersi!

Come facciamo allora per rompere il ghiaccio? Forse ancora non lo sapete, ma abbiamo un validissimo amico dalla nostra parte: lo Spirito Santo! Eh già! Troppo spesso lo dimentichiamo, forse perché è difficile sentirlo vicino: non è Padre; non è Figlio, ma è Colui che Dio ha soffiato in noi per darci la vita.

Lo Spirito Santo è il nostro suggeritore; Lui solo infatti può aiutare a capire quello che abbiamo nel cuore, ad esprimerlo nel miglior modo possibile e ad ascoltare quello che a sua volta Gesù ha da dirci, ma questo lo vediamo più avanti. Come facciamo a chiedere il Suo aiuto? Facendo una preghiera chiamata di “invocazione” con cui appunto chiediamo allo Spirito Santo di aiutarci.

Esercizio: Recitiamo una preghiera di intercessione allo Spirito Santo: ce ne sono diverse ma una molto semplice potrebbe essere questa:

“Vieni, o Spirito Santo, apri il mio cuore perché io possa dialogare liberamente con Gesù. Fa che io possa esprimere quello di cui ho bisogno, che solo tu conosci completamente”.

Dopo averlo invocato restiamo in silenzio e scriviamo sul foglio dell'appuntamento una semplice frase, poche parole, che indica quello di cui vogliamo parlare con Gesù; quello che abbiamo nel cuore; quello di cui abbiamo bisogno.

3Step: Imparare ad Ascoltare

*Siamo arrivati al momento più importante nella preghiera: l'Ascolto! Dio ci parla e lo fa, appunto, tramite la **Sua Parola**. Cosa esce dalla bocca di chi parla? La parola, per l'appunto! Dove possiamo trovare la Parola di Dio? Nella Bibbia.*

*La parola Bibbia viene dal greco "**ta biblia**" che significa "i libri": in essa infatti sono contenuti ben 73 libri e che contengono la parola di Dio comunicata all'uomo per la sua salvezza.*

Di questi libri, 46 sono dell'Antico Testamento e raccontano la storia d'Amore tra Dio e l'uomo prima della nascita di Gesù, a partire dalla Creazione; 27 invece sono quelli del Nuovo Testamento che narrano tutta la storia di Gesù (Vangeli) e quelle degli apostoli dopo la Risurrezione di Cristo. Ma cerchiamo di capire adesso come ascoltare la Parola di Dio.

Per poter ascoltare è importante tacere, e non solo con la bocca ma anche con i pensieri. È indispensabile creare un clima di silenzio cercando quanto più possibile di evitare distrazioni. Prendiamo la Bibbia o il Vangelo e, mi raccomando, invociamo lo Spirito Santo, perché solo Lui può veramente aprire le nostre orecchie e i nostri cuori e permettere così di comprendere quanto Dio vuole dirci.

Esercizio:

- a. Scegliamo una lettura da leggere (può essere il vangelo del giorno, oppure un salmo, o ancora puoi farti consigliare da un sacerdote, da un catechista, da un animatore della tua parrocchia) e leggiamo una prima volta con calma, in modo semplice e scorrevole.
- b. Leggiamola una seconda volta, lentamente, per cercare di capire cosa vuole dirci Gesù in quel brano.
- c. Sottolineiamo le cose che ci colpiscono; delle azioni particolari e magari scriviamole proprio su un foglio.
- d. Restiamo adesso in silenzio ad ascoltare il nostro cuore e quanto ci suggerisce riguardo la Parola che Dio ci ha sussurrato.

4Step: Imparare la preghiera del Cuore

I salmi dell'Antico Testamento rappresentano ancora oggi una bellissima forma di preghiera, il dialogo d'amore tra gli uomini e Dio in forma poetica, ricca d'immagini e simboli. Ci sono salmi di pentimento e richiesta di perdono, di affidamento, di ringraziamento e di lode: tutti esprimono sentimenti che accompagnano vari momenti della vita, con una ricorrente apertura alla speranza. Tanti salmi oggi li cantiamo durante la messa e magari nemmeno lo sappiamo.

Cosa abbiamo nel cuore? Quando chiamiamo papà o mamma nella notte perché abbiamo avuto un incubo, abbiamo bisogno di raccontarlo; quando siamo felici perché siamo riusciti a fare una cosa bella, un disegno, un gioco, un incontro con gli amici più cari, abbiamo desiderio di raccontarlo a papà o a mamma; entrambe le cose ci succedono anche con gli amici più vicini. Con Gesù sarebbe bello impostare la stessa cosa: cosa è successo di bello e/o di brutto oggi? Il cuore è pieno di desideri e di paure: impariamo a dirli a Gesù, e ad affidarli a Lui, che sa meglio di noi di cosa abbiamo bisogno. Affidarli a Lui vuol dire chiederli con fede, ma altrettanto con fede chiedere a Lui di saper accettare i Suoi tempi e le Sue decisioni. Se a papà o mamma chiediamo una cosa, sappiamo che se è una cosa buona per noi ce la daranno, ma anche che loro sanno meglio di noi cosa ci fa più bene. Se ad un amico chiediamo un favore, sappiamo lasciargli la libertà di farlo o meno. La stessa cosa con Gesù, sapendo però che Lui sa leggere nei nostri cuori e sa ciò che è meglio per noi. Ricorda: l'obiettivo è essere veramente felici, e Lui sa quale è la strada più veloce per raggiungerla: parliamone con Lui!

Esercizio: Facciamoci il segno della croce, invochiamo lo Spirito Santo e nel silenzio cominciamo a scrivere in un foglio le nostre preoccupazioni, le nostre gioie, le nostre delusioni. Dopo averle scritte iniziamo a ripeterle a voce alta e per ogni cosa che diciamo a Gesù preghiamo con il versetto 17 del salmo 90: *“Sia con noi la bontà del Signore, nostro Dio: egli dia forza all'opera delle nostre mani, faccia riuscire ogni nostra fatica! “.*

5Step: Imparare a Ringraziare

Nella preghiera di "Richiesta", ci viene spontaneo vedere quello che ci manca, quello che non abbiamo e che desideriamo. Ci viene spontaneo sottolineare i limiti e i difetti degli altri, ciò che a nostro avviso è sbagliato e ciò che di meglio o di più gli altri dovrebbe fare.

Nel rendimento di grazie invece cambiamo prospettiva, ringraziamo per quello che siamo e che abbiamo; ringraziamo perché gli altri, così come sono, rappresentano un dono, una ricchezza accanto a noi, un aiuto. Inoltre valorizziamo il positivo negli altri: le cose belle nel loro carattere, le loro capacità e abilità, i loro desideri e sogni. Impariamo a dire: "Grazie perché ci sei!"

Alla fine di ogni nostro incontro, in un modo o in un altro, ringraziamo le persone con cui siamo stati, dicendoci quanto è stato bello il momento che abbiamo appena vissuto insieme, e subito dopo ci salutiamo. Con i nostri genitori ci salutiamo in un determinato modo, con gli amici ci salutiamo invece in un modo differente, magari dandoci il "cinque". Anche alla fine del nostro incontro con Gesù possiamo fare lo stesso: lo ringraziamo per quello che ci ha dato in questa esperienza, anche solo per averla potuta fare e per aver avuto la possibilità di stare insieme in questo tempo, e lo salutiamo. Sì ma... Come lo salutiamo?

Esercizio: facciamo una preghiera di ringraziamento a Gesù, spontanea. Concludiamo poi con un Padre Nostro, che è la preghiera che LUI ci ha insegnato e che ci ricorda quello che abbiamo in comune: Dio è nostro Padre e provvede alle nostre vite, sempre, anche quando non lo capiamo. Possiamo anche aggiungere una preghiera della tradizione a nostra scelta (Ave Maria, Angelo di Dio, ...) che abbiamo particolarmente a cuore. Infine terminiamo con il Segno della Croce, il "segno distintivo" di Gesù, che è un po' come il nostro "batti cinque" con gli amici: ci ricorda l'amicizia che ci lega con Gesù, un'amicizia così grande e forte tanto da fargli donare interamente a noi la sua stessa vita.