

Qualche nota per un buon dialogo con Gesù per favorire la preghiera cristiana

Lungo la storia, molte sono state le definizioni di “preghiera” e ciascuna di esse ha un aspetto di verità; di certo “pregare” non vuol dire anzitutto “chiedere a Dio qualcosa”.

Noi cerchiamo **un modo semplice e sintetico di presentare la preghiera**, ma soprattutto vogliamo **lasciarci educare da Colui che noi seguiamo come Signore e Maestro**:

«Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: “Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli”. Ed egli disse loro: “Quando pregate, dite: Padre...”» (Luca 11,1-2).

Possiamo quindi affermare che per Gesù, il Figlio di Dio, **pregare è dialogare con Dio Padre**, il quale desidera parlare con suo Figlio.

Anche noi siamo invitati a **entrare in questa relazione Padre-Figlio**: Gesù ci ha donato **il suo Spirito** e questa presenza di Dio in noi ci dà la possibilità di rivolgerci a Dio Padre attraverso il suo Figlio Gesù.

Sappiamo che **dialogare è un’arte** e non ci è facile nemmeno con le persone che amiamo di più; nel primo incontro del CPM abbiamo suggerito uno **"schema"** che possa accompagnare e **favorire il dialogo** di coppia.

Anche **dialogare con Gesù per raggiungere Dio Padre è un’arte**; ecco allora qualche semplice **indicazione per sostenere il tempo della preghiera personale**, durante la Giornata di Spiritualità e anche in seguito.

0. Già fare bene e con calma **il segno della croce** è preghiera: ti ricordi a Chi ti stai rivolgendo e ti metti alla sua presenza.

1. Quindi **ricosci che non sai pregare** e che **è lo Spirito di Dio che ti prende per mano e ti guida** nella modalità più idonea per rivolgerti a Dio:

*O Spirito Santo, vieni in aiuto alla mia debolezza e insegnami a pregare.
Senza di te, Spirito del Padre, non so che cosa devo chiedere, né come chiederlo.
Ma tu stesso vieni in mio soccorso e preghi il Padre per me,
con sospiri che nessuna parola può esprimere.
O Spirito di Dio, tu conosci il mio cuore: fa che ascolti Dio Padre e risponda a Lui.
Amen (cf Rm 8,26 27).*

E’ convinzione comune che sia difficile trovare le parole per pregare; in realtà nella preghiera funziona la stessa dinamica del dialogo interpersonale: se parla solo uno dei due, c’è un monologo, non un dialogo! E’ quindi **necessario che tu ti disponga anzitutto ad ascoltare, per poi interloquire**; e così farà il Signore con te!

2. Crea **le condizioni migliori** affinché tu possa davvero **ascoltare la voce di Dio**:

- silenzio esteriore: allontanati il più possibile da ogni fonte di rumore e di distrazione;
- silenzio interiore: cerca di placare i pensieri e le preoccupazioni della giornata;
- posizione adatta: mettiti comodo, in un luogo calmo (...senza che sia talmente riposante da indurre rapidamente al sonno!); ogni parte del nostro corpo sia disposto all'ascolto;
- tempo "protetto": fissa un tempo (per cominciare, 10-15 min) e preservalo da ogni altra occupazione;
- tendi le orecchie e gli occhi (quelle esterni e quelli del cuore) per ascoltare con tutto te stesso.

3. Leggi (e rileggi) con calma un brano del Vangelo:

- il Signore Gesù ti parla anzitutto nella Sacra Scrittura;
- ce l’hai un testo dei quattro Vangeli a portata di mano? cartaceo o sullo smartphone?

- abbi la convinzione che in quel brano c'è una parola rivolta precisamente a te;
- soffermati e sottolinea quella espressione che ti colpisce di più: forse è proprio ciò che Gesù ti sta dicendo oggi;
- chiedi al Signore di cogliere perché quelle parole ti sembrano importanti e cerca di approfondirne il significato.

4. Le tue parole siano le più adatte ad esprimerti davanti a Dio:

- comincia sempre dicendo grazie al Signore Gesù che ti parla, a Dio Padre che ti ascolta, allo Spirito Santo che ti guida;
- scegli con cura le parole, affinché possano esprimere al meglio chi tu sei e ciò che vuoi dire;
- non disperderti in tanti rivoli, ma vai al cuore di ciò che vuoi dire al Signore come risposta a ciò che ti ha detto Lui nel Vangelo;
- porta nella tua preghiera anche i bisogni e le speranze delle persone che ti stanno attorno: i tuoi familiari, la persona che ami e che ti ama, gli amici, i colleghi, i vicini.

*Concedimi, Signore, di stare alla tua presenza e di adorarti nel profondo del cuore.
 Aiutami a fare silenzio intorno a me e dentro di me, per poter ascoltare meglio la tua voce.
 Ispira tu i miei pensieri, sentimenti, desideri e decisioni.
 Spirito Santo, Dono del Padre, crea in me un cuore nuovo,
 libero per donarmi senza riserve, seguendo Gesù, Maestro dell'amore.
 Maria, Madre di Cristo e Madre della Chiesa, modello di disponibilità alla voce di Dio,
 sostieni le mie parole con la tua preghiera.*

5. Abbi cura del modo in cui concludi il tempo della preghiera:

- il Signore ti ha chiamato a stare con sé: esprimigli la tua gratitudine;
- esci dalla preghiera con la decisione di compiere una azione (anche piccola) che prende spunto dal dialogo che hai avuto col Signore;
- recita con calma le parole che ci ha insegnato il Signore Gesù:

*Padre nostro, che sei nei cieli,
 sia santificato il tuo nome,
 venga il tuo regno,
 sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.
 Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
 e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori,
 e non ci abbandonare nella tentazione,
 ma liberaci dal male. Amen.*

- fai bene e con calma il segno della croce;
- conserva per qualche istante la concentrazione e il benessere spirituale che ti sono stati donati dal tempo trascorso col Signore e quindi non farti assalire subito da rumori, pensieri, occupazioni.

Abbiamo detto che **dialogare con Dio Trinità è un'arte; essa si può affinare, mediante l'esercizio quotidiano**. Come avviene tra le persone, se **ogni giorno** ci sarà un tempo di dialogo personale con il Signore, si approfondirà la relazione con Lui e avrai sempre più cose da dirgli... dopo aver imparato ad ascoltarlo sempre meglio!

*N.B. - Per avere **sul tuo smartphone o sul tablet** il brano del Vangelo della messa del giorno e la preghiera dei Salmi, cerca su AppleStore o Google Play Store la app **lbreviary**, coi testi da aggiornare settimana per settimana.*