

LA SCUOLA DI PREGHIERA

I^a Catechesi

La scuola

1. La preghiera è un'arte e perciò stesso va insegnata.
2. Il fondamento della scuola di preghiera: «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» (Lc 11,1).
3. Gli elementi essenziali di una scuola: un esercizio personale che si basa sulla libertà e sulla bellezza di quello che si vuol intraprendere; una disciplina, delle regole.
4. Con una scuola di preghiera vogliamo conoscere quali sono gli esercizi che si fanno per imparare a stare davanti a Dio.

La vita di preghiera

5. Distinguiamo una *preghiera attuale* (quella che facciamo quando stiamo con Lui con la nostra attenzione) ed una *vita di preghiera* (quella che facciamo quando la nostra attenzione è presa da altre cose ma convinti di farlo alla presenza del Signore).
6. Essere "*presenti, nel presente al Presente*" diventa sempre più esperienza viva in coloro che cammino nella via della preghiera.

La presenza di Dio.

7. Occorre uno sforzo iniziale, perché devo uscire da me stesso.
8. Occorre ancora uno sforzo attuale per superare le distrazioni.
9. Occorre infine uno sforzo permanente per organizzare ed orientare le emozioni.
10. Perché risplenda la cetezza della presenza onnicomprensiva di Dio.

Esercizio

a) Mettiti di fronte a Dio, questa sera nell'adorazione eucaristica, ogni giorno nella tua preghiera abituale, con questa consapevolezza: «Aldilà di Te Signore non c'è nulla. Non c'è neppure un aldilà. Tutta la realtà che ho vissuto, che vivo e che vivrò è in Te!».

b) Scrivi nel quaderno quanto questa considerazione di volta in volta ti suscita (cosa dice di te, delle tue distrazioni e delle tue emozioni).

c) Rileggi tutto davanti al Signore al termine del mese e fa le tue considerazioni finali

d) Ringrazia Dio per quanto ti ha voluto insegnare.