

# La palestra della preghiera: mettiamoci in forma.

Caro /a giovane,

ciò che ti propongo, con questo breve scritto, può essere paragonato a quelle “app” sul telefono che servono a mantenersi in forma. Non so se ci hai fatto caso: ce ne sono per gli addominali, per le gambe, le braccia, per tutto il corpo...

Questa, per mantenere il paragone di prima, può essere considerata una applicazione “per tutto il corpo”, dunque di tipo generalistico. Serve appunto a raggiungere, spiritualmente parlando, un certo tono globale, per permettere, in un secondo momento, di scegliere con maggior sicurezza quali sono le “specialità” su cui concentrarsi.

Cercheremo, nelle quattro settimane in cui si articola l’allenamento, di rispettare il criterio della gradualità, per garantire un progresso costante, non scoraggiare con carichi eccessivi e permettere di sedimentare poco alla volta i risultati raggiunti.

Un’avvertenza finale: questa “app” potrà risultare più o meno riuscita, ma lo scopo che si prefigge è il più alto di tutti: stare sani nella parte più invisibile, ma più importante, che abbiamo: l’anima. Quindi, è un programma che può essere criticato, ma che merita almeno di essere preso in considerazione.

Se avrai la pazienza di sperimentare un po’ le piccole indicazioni qui contenute, potrai anche darci utili suggerimenti per migliorarle. Allo potremo anche davvero dire di esserci un po’ allenati insieme nella fede.

Buona “applicazione”!

Don Davide

P.S.: Prima di iniziare, solo alcune note metodologiche. Come in un programma di allenamento che si rispetti, in ogni giornata la proposta è scandita in tre momenti: 1) la scelta dell' "attrezzo giusto" con cui allenarci (Parola di Dio), 2) una breve spiegazione sul suo funzionamento (riflessione) e, infine, 3) il suo concreto utilizzo (fitness dell'anima). La scelta dei brani biblici ricade quasi sempre sui Vangeli, per poter contare su di una conoscenza più diretta da parte dell'utente medio, a parte qualche caso in cui vengono suggeriti i salmi, che sono sempre un approdo sicuro in materia di preghiera. Nel giorno della domenica, il rimando è sempre alla liturgia del giorno, che è giusto abbia la precedenza su qualunque altro tipo di spunto. Il "programma" è strutturato in 4 fasi - settimane, che si propongono di obbedire ad un criterio di gradualità. La prima settimana si concentra sulle motivazioni e le principali domande inerenti la preghiera; la seconda, maggiormente sul "metodo" o le "tecniche" dell'orazione; La terza, sulla preghiera fatta a livello "maturo", ispirandosi sia al "Padre Nostro", sia a brani biblici che lo esemplificano; la quarta costituisce una sorta di "livello avanzato", sotto la guida dello Spirito Santo, che infatti è chiamato in causa attraverso la prospettiva dei suoi sette doni.

Sussidio preghiera CDV\_PDF.compressed