

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

I INCONTRO – II SETTIMANA

Ogni giorno della settimana trova almeno 10 minuti (dei 1440 di ogni giorno!) per incontrarti con la Santissima Trinità.

Il tuo Angolo della Bellezza: scegli un luogo per vivere ogni giorno la tua preghiera e rendilo bello, fissa lo sguardo unicamente su Dio.

Ogni giorno inizia sempre così la preghiera:

1. Davanti all'Icona o al Crocifisso, accendi una candela.
2. Inizia ripetendo più volte quest'invocazione: *Padre, nel nome di Gesù, donami il tuo Spirito*
3. Fai il segno della croce (lentamente)

II SETTIMANA

Ridona tutto il suo valore al Segno della Croce

Inizia come al solito

LEGGI lentamente e MEMORIZZA la parte sottolineata:

- Quanto a me non ci sia altro vanto che nella croce del Signore nostro Gesù Cristo (Gal 6,14)

MEDITA:

- Non vergogniamoci della Croce di Cristo; e se anche un altro la nasconde, tu segnala pubblicamente sulla fronte, perché i demoni fuggono lontani vedendo il segno regale. Fatti questo segno quando ti metti a mangiare, quando ti

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

siedi o ti corichi o ti alzi, quando parli e quando cammini (Dt 6,7); in ogni azione, insomma, perché colui che fu crocifisso si trova in alto, nei cieli. Se colui che fu crocifisso e sepolto fosse rimasto nel sepolcro, avremmo motivo di vergo-gnarcene; ora, invece, quello che fu crocifisso sul Golgota salì al cielo (Lc 24,51), dal monte degli Olivi, che si trova a oriente (Zc 14,4). Di lì era disceso all'Ade; poi ne ritornò per venire a noi, e da noi di nuo-vo salì al cielo, mentre il Padre gli applaude dicendo: "Siedi alla mia destra, finché io ponga i tuoi nemici a sgabello dei tuoi piedi" (Sal 109) (*Cirillo di Gerusalemme*)

Fai questo semplice esercizio di preghiera:

Traccia sul tuo corpo il segno della Croce con il desiderio di trovare il posto giusto per ciascuna persona della Trinità. Come fare?

La linea verso l'alto è per il Padre. A Lui è riservato il posto più elevato e più nobile, cioè il volto e in modo particolare la fronte. Anche la mia mano partecipa a questo movimento interiore che riconosce il primato del Padre nella mia vita. La sollevo, tocco la fronte e mi fermo un istante in questa posizione. Dico interiormente: «Nel nome del Padre» (*pausa*).

La linea dell'incarnazione scende verso il centro: la mano si abbassa in verticale *dalla fronte sul grembo*, fino al punto centrale. Mi trattengo in questa posizione. Questa è la linea del Figlio che dal seno del Padre è sceso nel mondo ed ha abitato in mezzo a noi, dentro di noi. Il centro della nostra umanità è il punto più adatto per nominare il Figlio. Mentre lo tocco, desidero che il mio cuore spirituale sia il suo luogo, che la mia umanità gli appartenga. In questo mio centro il Figlio è presente (*pausa*).

La linea che corre dalla spalla sinistra alla destra significa l'azione dello Spirito Santo, che continua a diffondere la presenza e la salvezza di Gesù nell'intera umanità, nel grande concerto dei popoli. Dalla Pentecoste, lo Spirito opera due movimenti: salva l'uomo dalla dispersione raccogliendolo in unità dentro il suo intimo e, poi, lo spinge al lar-

INCONTRAMI

SCUOLA DI PREGHIERA

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

go, nella forza di espansione del suo amore universale. Attraverso lo Spirito, Cristo opera in ogni luogo e unisce ciò che minaccia di sfaldarsi. Qual è il punto in cui il mio corpo è più largo? Le spalle. Lo Spirito di Gesù non è in un solo punto, ma attraversa il cosmo, l'intera umanità, la mia persona nella sua totalità: è ciò che esprime la linea che ricongiunge i due estremi delle spalle. Traccio lentamente ed energicamente questa linea e mentre la mano percorre l'ampiezza del petto so che questo gesto significa il passaggio dell'energia dello Spirito che porta vita e divinizza il cosmo intero (*pausa*).

·Ho tracciato su di me il movimento della salvezza compiuto dai Tre nomi divini: la sua origine nell'abisso del Padre, la sua venuta nel volto del Figlio, la sua permanenza ovunque nello Spirito.

·Ho tracciato due linee: dall'alto in basso e da sinistra a destra. Ne è venuta una croce: è il segno in cui sono redento; il segno dell'Amore crocifisso di Dio è impresso in me, opera in me e attraverso di me.

