

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

II INCONTRO: lo Spirito prega in te

TROVA IL TEMPO:

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

CREA IL TUO ANGOLO DELLA BELLEZZA:

scegli un luogo per vivere ogni giorno
la tua preghiera e rendilo bello,
fissa lo sguardo unicamente su Dio.



INIZIA A PREGARE:

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

III SETTIMANA: Non sovrapporre una tua preghiera alla preghiera che lo Spirito fa in te

Inizia come al solito...

LEGGI lentamente e MEMORIZZA la parte sottolineata:

È lo Spirito del Padre vostro che parla in voi.

(Mt 10,20)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

MEDITA

Quando Gesù vuole parlare della vita dello Spirito in noi, usa l'immagine della sorgente che sgorga: la paragona all'acqua viva che deve diventare in noi "una sorgente zampillante per la vita eterna" (Gv 4,14). La preghiera è questa sorgente profonda in noi: è lì da sempre, come il Soffio dello Spirito Santo che prega incessantemente in noi, solo che noi non ne eravamo coscienti, senza saperlo avevamo accumulato una montagna di pietre attorno alla sorgente. Ogni sorgente ha in sé la propria pressione che si può ostacolare in modo artificiale; oppure si può lasciarle libero corso e abbandonarvisi. Questa pressione infatti diventa la nostra forza, mentre i nostri sforzi più intensi non possono aggiungere nulla a questa forza. Dobbiamo anzi fare attenzione, perché proprio i nostri sforzi potrebbero essere le pietre che impediscono alla sorgente di sgorgare naturalmente. Per pregare di più e meglio, dobbiamo spesso fare meno da noi stessi, rinunciare alle nostre buone intenzioni e limitarci all'abbandono alla corrente interiore dello Spirito, non appena questa sgorga in noi e cerca di trascinarci. Tutti i nostri sforzi e i nostri metodi di preghiera, devono, in fin dei conti, rivelarsi inutili e sparire perché lo Spirito di Gesù possa offrire una possibilità alla sua preghiera in noi. (A. Louf)

Non siamo noi a fare la preghiera, è la preghiera che ci fa e ci ricostruisce. (J.-C. Sagne)

Che dovremo dire di un colloquio con Dio stesso, sorgente inesauribile di grazie celesti e terrene? Attraverso la preghiera diventiamo degni di intrattenerci con lui, il nostro Salvatore vivificante e misericordioso. Però bisogna pregare solo fino al momento in cui lo Spirito Santo scende su di noi e ci accorda in una certa misura, nota solo a lui, la sua grazia celeste.

Visitati da lui, dobbiamo smettere di pregare. Infatti a cosa serve implorarlo se è già venuto, in risposta alle nostre umili e amorose sollecitazioni, nel tempio delle nostre anime assetate della sua venuta? L'anima che prega parla e pronuncia parole.

Ma quando discende lo Spirito Santo è bene essere assolutamente silenziosi, affinché l'anima possa sentire chiaramente e capire bene gli annunci di vita eterna che lo Spirito si degna di portarci. (Serafino di Sarov)

Traduci in preghiera due o più espressioni di questi testi

TERMINA LA PREGHIERA COSÌ:

Padre Santo, segnaci con il tuo Spirito immacolato,
porteremo Cristo nel cuore, saremo dimora della Trinità.