

# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

## II SETTIMANA: la Supplica

### 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. Fa il segno della croca (lentamente)

## III SETTIMANA

inizia come al solito...

LEGGI lentamente e MEMORIZZA la parte evidenziata:

- Tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo concederà (Gv 15,16)



# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

- **Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto (Mt 7,7-11)**

## **MEDITA, LASCIANDO DEGLI SPAZI DI SILENZIO, SE VUOI SOTTOLINEA QUALCHE FRASE**

- Bisogna fare suppliche frequenti, ma molti brevi come frecce lanciate verso il cielo. Non mettiamo dunque nell'orazione molte parole, ma mettamoci molta preghiera. Parlare molto, infatti, è fare nell'orazione una cosa necessaria con parole superflue; ma pregare molto, è bussare a lungo con un pio movimento del cuore alla porta di co-ui che noi preghiamo. In generale, la preghiera è fatta di gemiti più che di discorsi, di pianti più che di parole. Dio mette le nostre lacrime alla sua presenza, e i nostri gemiti non sono ignorati da colui che ha creato tutto con la sua parola e non ha bisogno delle parole umane (Agostino).
- O Dio, dammi ciò che mi comandi e poi comandami ciò che vuoi! (Agostino).
- La vera domanda non sta nella voce della bocca, ma nei pensieri del cuore. Nell'intimo dell'orecchio divino la voce più efficace non è quella delle nostre parole, ma dei nostri desideri. Se con la bocca domandiamo la vita eterna, ma col cuore non la desideriamo, il nostro gridare è un tacere.



# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

Ma se desideriamo di tutto cuore, anche a bocca chiusa, il nostro silenzio è un grido... Così dunque il desiderio tutto interiore possiede una voce segreta, che non giunge agli orecchi umani e penetra tuttavia l'orecchio del Creatore. Il linguaggio delle anime è il loro desiderio (Gregorio Magno).

## PREGA

- O Signore, nelle cui mani è la salute, io mi inginocchio davanti a te perché ogni dono buono e perfetto da te deve provenire. Ti supplico: concedi abilità alla mia mano, una chiara visione alla mia mente, gentilezza e comprensione al mio cuore. Concedimi sincerità d'intenti e la forza di sollevare almeno una parte dei fardelli degli uomini e donne sofferenti. E concedimi di realizzare il compito che mi spetta. Togli dal mio cuore ogni colpa e impaccio, così che, con la fede di un fanciullo, possa confidare in te (Beata Teresa di Calcutta).

Metti davanti a Dio l'anno appena iniziato e chiedi ciò che Lui ti suggerisce di chiedere per questo nuovo anno.

Offrilo a Maria, chiedile di aiutarti a compierlo.

Scrivilo su un foglietto e deponilo sotto un'icona o una statuetta della Madonna perché lo custodisca.