

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

IV SETTIMANA: la Lode e l'Azione di Grazie

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 croce (lentamente)

IV SETTIMANA

inizia come al solito...

LEGGI lentamente e MEMORIZZA la parte evidenziata:

· Amen! Al nostro Dio la lode, la gloria, la sapienza, il ringraziamento, l'onore, la potenza e la forza, nei secoli dei secoli! (Ap 7,12)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

- Con il mio canto gli rendo grazie (Sal 28)
- Per te anche il silenzio è lode, o Signore (Sal 65)

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

- I primi cristiani non erano portatori di alcun programma, di alcuna teoria, ma ovunque si recassero il seme del Regno germogliava, la fede cominciava ad ardere...perché tutto il loro essere era una torcia viva di lode per il Cristo risorto. Era lui e lui solo l'unica felicità della loro vita e il fine della Chiesa era di comunicare al mondo e alla storia la gioia per il Cristo risorto nel quale tutte le cose hanno il loro inizio e la loro fine (A. Schmemmann)

- Ringraziare a zampillo! Che cos'è? È una tecnica molto interessante per farci progredire nel ringraziamento. Consiste in questo: quando le vostre occupazioni lo consentono - per esempio camminando per una strada, viaggiando, oppure quando si è obbligati all'inazione per qualche motivo - date libero sfogo alla vostra fantasia e fate un patto con i vostri occhi: tutto ciò che essi vedono deve far zampillare dall'intimo un grazie sincero a Dio. È uno sforzo molto piacevole che vi cambia il cuore. Nascono allora dal cuore delle preghiere così belle, ricche, spontanee, che vi faranno sperimentare una gioia che forse non avete mai provato nella vita (A. Gasparino)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

PREGA

- Ripeto più volte il versetto del salmo 8: «Che cosa è l'uomo perché te ne curi?»
- Lo applico a me: «che cosa è (N.) perché te ne ricordi e te ne curi?»
Ti lodo Signore, perché mi hai fatto come un prodigio (sal 139),
poco meno di un dio
- Lo applico ad altre persone (che amo particolarmente): «che cosa è (N.) perché te ne curi?»
- lo applico a qualcuno che voglio perdonare per il male ricevuto o a cui devo chiedere il perdono.
- «Abbondate nell'azione di grazie» (Col 2,7). Ripercorro la giornata di oggi e trovo alcuni motivi per ringraziare la Trinità. Li depongo uno ad uno nelle mani di Gesù sommo sacerdote, che li presenta al Padre. Concludo pronunciando lentamente le singole parti della dossologia:
Per Cristo, con Cristo, in Cristo / a te Dio Padre onnipotente / nell'unità dello Spirito Santo / ogni onore e gloria. Amen