

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

IV INCONTRO: Le Difficoltà Nella Preghiera *distrazioni, aridità, tentazioni*

Bisogna pregare sempre, senza stancarsi mai [Lc 18,13]

SUGGERIMENTI GENERALI PER OGNI GIORNO

Per questo mese cerca di dedicare almeno 10 minuti per la preghiera suggerita seguendo anche queste attenzioni:



- Memorizza il versetto biblico evidenziato per la settimana.
- Affidati al Signore alcune persone.
- Concludi con il Padre nostro, lentamente.

Durante il giorno

- prega col metodo della memoria Dei: ripeti più volte il versetto biblico memorizzato, che leggerai sempre al mattino.

A mezzogiorno

- benedici il pasto, con un attimo di silenzio, oppure un segno di croce, una preghiera.

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO I SETTIMANA

Prega per poter perdonare e guarire le ferite della vita

Nel tuo Angolo della bellezza inizia con un tempo che ti pacifica:
posizione del corpo, respiro più lieve, mentre ripeti più volte alcune
semplici invocazioni: Vieni in me Spirito di Gesù; Abba Padre. Traccia il
segno di croce, lentamente sul tuo corpo.

Leggi e memorizza la parte evidenziata:

Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno,
**perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a
voi i vostri peccati (Mc 11,25)**

MEDITA:

Chi s'impegna nella pratica della preghiera e conserva in sé delle
ansietà e dei risentimenti, è come se volesse tirar acqua dal pozzo con
un secchio bucato (Nilo)

Cristo ti ha ottenuto dal Padre il grande perdono: attingi in quello la
forza per esercitare il tuo piccolo perdono (R. Guardini)
Sopporta ogni uomo come Dio ti sopporta (Amun)

Chi prega per gli uomini che gli fanno del male abbatte i demoni; chi
invece si oppone ai primi è ferito dai secondi (Marco l'Asceta)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

PREGA

Vedo, ora, nella notte triste, imparo... So che l'inferno s'apre sulla terra su misura di quanto l'uomo si sottrae, folle, alla purezza della Tua passione. Fa piaga nel tuo cuore la somma del dolore che va spargendo sulla terra l'uomo; il Tuo cuore è la sede appassionata dell'amore non vano.

Cristo, pensoso palpito, astro incarnato nell'umane tenebre, fratello che t'immoli perennemente per riedificare umanamente l'uomo, Santo, Santo che soffri, Maestro e fratello e Dio che ci sai deboli, Santo, Santo che soffri per liberare dalla morte i morti e sorreggere noi infelici vivi, d'un pianto solo mio non piango più, ecco, ti chiamo, Santo, Santo, Santo che soffri (G. Ungaretti).

Prega una seconda volta questo testo, pensando che Gesù ha patito per salvare quelli che ti hanno offeso e fatto del male, perché... li ama e li vuole salvare.