

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

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

Prega quando ti senti povero e tiepido

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

II SETTIMANA

Prega quando ti senti povero e tiepido

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:

Guai al cuore indolente perché non ha fede; per questo **non sarà protetto**. Guai a voi che avete perduto la pazienza; che farete quando il Signore verrà a visitarvi? (Sir 2,13-14)

MEDITA:

Un fratello si recò presso un anziano che abitava al Monte Sinai e gli domandò: «Padre, dimmi come si deve pregare, perché forse ho molto irritato Iddio». L'anziano gli disse: «Figliuolo, io quando prego parlo così: Signore, accordami di servirti come ho servito Satana e di amarti come ho amato il peccato» (Detti dei padri del deserto).

Un anziano diceva: «Sopporta obbrobrio e afflizione per il nome di Gesù con umiltà e cuore contrito. E mostra davanti a lui la tua debolezza ed egli diverrà la tua forza» (Detti dei padri del deserto).

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

La preghiera è rimedio contro la tristezza e lo scoraggiamento (Nilo).

Chi ama non si stanca (Guglielmo di S. Thierry).

PREGA

Se mi guardi con l'amore che hai per l'uomo,
com'è nelle tue consuetudini,
guardandoti mi fondo anch'io con gli occhi pieni.

Se mi ascolti gemo;
se porgi l'orecchio, impetro;
se esaudisci, supplico;
se perdoni, prego;
se ti volti verso di me, invoco.

Ma se mi trascuri, sono distrutto;
se mi lasci, piango;
se non mi doni il cibo che mi dà forza, muoio.

Tu, se noi Ti sfuggiamo, corri dietro a noi,
se siamo indeboliti Tu ci fortifichi,
se ci smarriamo, Tu ci spiani un sentiero facile,
se siamo intimiditi Tu ci incoraggi,
se mentiamo, Tu ci giustifichi con la tua verità,
se non desistiamo dalla nostra volontà, Tu ci fai desistere,
se ci allontaniamo, Tu fai lutto,
se ci avviciniamo, Tu fai festa,
se diamo, Tu accetti
se noi ci rifiutiamo, Tu maggiormente elargisci i tuoi doni.

(san Gregorio di Narek)