

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

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

Prega nella tentazione e nelle prove

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

III SETTIMANA

Prega nella tentazione e nelle prove

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:

Se l'uomo cade, non rimane a terra, perché il Signore lo tiene per mano (Sal 36)

Figlio, se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione. Abbi un cuore retto e sii costante, non ti smarrire nel tempo della seduzione (Sir 2,1-2)

MEDITA:

Il Signore Gesù fu tentato dal diavolo nel deserto, ma in Cristo eri tentato anche tu. Perché Cristo prese da te la sua carne, ma da sé la tua salvezza, da te la morte, da sé la tua vita, da te l'umiliazione, da sé la tua gloria, dunque prese da te la sua tentazione, da sé la tua vittoria. Se siamo tentati in lui, sarà proprio in lui che vinceremo il diavolo. Fosti tu ad essere tentato in lui, ma riconosci anche che in lui tu sei vincitore. Se non si fosse lasciato tentare, non ti avrebbe insegnato a vincere, quando sei tentato. (Agostino)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

Un fratello chiese: "Cosa devo fare, padre? Sono caduto". Gli disse l'anziano: "Rialzati". Disse il fratello: "Mi sono rialzato e sono caduto di nuovo". Disse l'anziano: "Rialzati ancora, e ancora". Disse il fratello: "Ma fino a quando?" Rispose l'anziano: "Finché tu sia preso da Dio, nel bene o nella caduta. L'uomo infatti progredisce nello stato in cui si trova" (Abba Sisoies)

Questa è la grande fatica dell'uomo: gettare su di sé il proprio peccato davanti a Dio e aspettarsi la tentazione fino all'ultimo respiro (Antonio abate)

Sii forte, mia dolcissima, in questa prova assurda e incomprensibile. Sono le vie del Signore. Ricordami a tutti i parenti ed amici con immenso affetto e a te e a tutti un caldissimo abbraccio pegno di un amore eterno. Vorrei capire, con i miei occhi mortali, come ci si vedrà dopo. Se ci fosse già abbastanza luce sarebbe bellissimo ("lettera dal carcere" di Aldo Moro alla moglie)

PREGA

Tu, il Cristo, sei unito ad ogni essere umano, senza eccezioni. Ancor di più, risorto vieni a guarire la ferita segreta dell'anima. E per ognuno, si aprono le porte di un'infinita bontà del cuore. Attraverso un tale amore, le nostre vite cambiano a poco a poco. Dio vivo, tu nascondi il nostro passato nel cuore di Cristo e del nostro futuro te ne occupi (frè Roger)