

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

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

Prega per guarire una vita distratta

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

IN SETTIMANA

Prega per guarire una vita distratta

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:

Non siamo più come fanciulli sballottati dalle onde e portati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, secondo l'inganno degli uomini (Ef 4,14)

Chi fissa lo sguardo sulla legge perfetta, **non come un ascoltatore smemorato** ma come uno che la mette in pratica, questi troverà la sua felicità nel praticarla (Gc 1,25)

MEDITA:

Quando una persona prova rammarico perché è distratta nella preghiera, la bontà divina la conduce a un rinnovamento interiore, così che nessun avversario si metta sulla strada (Abbà Isaia)

Occorre lottare contro le distrazioni ma senza farne un'ossessione: sovente occorre saperle integrare nella preghiera, gettarle in Dio, cioè trasformarle in occasioni di preghiera, così da tendere a un'unificazione sempre più profonda della nostra persona.

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

Si tratta spesso di capovolgere le distrazioni in occasioni di preghiera: questa ci perderà in unità, ma potrà beneficiarne in ricchezza (E. Bianchi).

PREGA

O Signore, metti ordine nel mio intimo con una vita buona, affinché faccia quanto è conveniente, sia di consolazione per me e sia di esempio al mio prossimo. Fa', o Signore, che mai desideri cose a cui manchi di saggezza nel compierle, e che abbia fastidio di quelle che vengono fatte con negligenza, perché non succeda che desideri prima del tempo quanto devo intraprendere o che abbandoni prima di concludere quanto ho intrapreso (S. Tommaso)