

# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

## UN INCONTRO: LA SCALA DELLA PREGHIERA

### la preghiera vocale, la meditazione, la contemplazione

#### ESERCIZI GENERALI PER OGNI SETTIMANA

- Per questo mese cerca di dedicare  
15 minuti alla preghiera ogni giorno, meglio al mattino.
- Durante il giorno ripeti più volte  
il versetto biblico memorizzato.
- Benedici il pasto di mezzogiorno,  
con un attimo di silenzio, oppure un segno di croce,  
una preghiera messa a memoria.
- La sera, prima di coricarti,  
ripassa la tua giornata col Signore.



#### OGNI VENERDÌ

ricorda che è il giorno settimanale in cui si fa memoria della Passione del Signore:  
appoggia alla croce alcune persone e situazioni che hanno bisogno di essere salvate;  
alla fine bacia il crocifisso. Alle 15 ricordati di elevare una preghiera di adorazione al Crocifisso.

## I SETTIMANA

### Pregare è unire la propria voce alla Parola

*Nel tuo Angelo della bellezza inizia con un tempo che ti pacifica:  
posizione del corpo, respiro più lieve, mentre ripeti più volte alcune semplici invocazioni:  
Padre nel nome di Gesù dammi il tuo Spirito.  
Oppure: Abba – Gesù – Amore – Eccomi.  
Traccia il segno di croce, lentamente sul tuo corpo.*

Inizia come al solito...

LEGGI lentamente e MEMORIZZA la parte sottolineata:

**Pregando non sprecate parole come i pagani,  
i quali credono di venire ascoltati a forza di parole.**

(Mt 6,7)



# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

## MEDITA

Non cercare di parlare molto quando preghi, affinché la tua mente non si distraiga a cercare parole. Una sola parola del pubblicano piacque a Dio e un solo grido di fede salvò il ladrone. La loquacità nella preghiera disperde spesso la mente e la riempie di immagini, mentre la ripetizione di una stessa parola la porta abitualmente al raccoglimento (*Giovanni Climaco*)

Il pregare a lungo non è come qualcuno crede, lo stesso che pregare con molte parole. Altro è un discorso lungo, altro è uno stato d'animo prolungato (*Agostino*)

## PREGA CON QUESTO ESERCIZIO:

Leggi questi versetti dei salmi e falli 'tuoi': «Tu mi scruti e mi conosci»; «Tu sei sempre con me»; «La tua bontà mi ha fatto crescere»; «In Te mi rifugio»; «Fuori di Te non c'è alcun bene». Alcune frasi ti danno un senso di pienezza fin dal primo momento. Ripetile più di una volta, a voce sommessa. Pronunciale lentamente, cercando di attingere al fondo della loro "sostanza" spirituale. Ripeti le parole ogni volta più distanziate, fino a che il loro suono e il loro contenuto non abbia penetrato il tuo essere. Giungerà un momento in cui alle parole si sostituisce la Presenza. A quel punto, rimani in silenzio *nella* Presenza.