

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.

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

III SETTIMANA

Pregare è contemplare
la bellezza del Creatore in tutte le creature

*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:*

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:

I Cieli narrano la Gloria di Dio (Sal 18)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

MEDITA

Uno dei sapienti di quel tempo venne un giorno a trovare il giusto Antonio e gli chiese: «Padre, come fate a resistere così a lungo, privo come siete del conforto dei libri?». Ed egli rispose: «Il mio libro o filosofo è la natura degli esseri creati, ed essa mi sta davanti tutte le volte che desidero leggere la parola di Dio» (*Evagrio*)

Se le ali dell'uccello restano chiuse rifiutando il semplice segno della croce, l'aria, da parte sua, lo rifiuterà fino a che le sue ali non confessino la croce. Dappertutto, Signore, sono i tuoi simboli, Tu sei nascosto dovunque! Il tuo simbolo è nelle altezze che ignorano la tua esistenza. Il tuo simbolo è nell'abisso che non sa che tu sei. Il tuo simbolo è nel mare per il quale tu rimani nascosto. Il tuo simbolo è nella terra che non ha coscienza di Te! Benedetto sei Tu, il nascosto che splende! (*Efrem*)

Quando pregavo nel profondo del cuore, tutto ciò che mi stava intorno mi appariva sotto un aspetto stupendo: gli alberi, l'erba, gli uccelli, la terra, l'aria, la luce, tutto sembrava dirmi che ogni cosa esiste per l'uomo, testimonia l'amore di Dio per lui, e tutte le cose pregavano e cantavano Dio e la sua gloria. Così compresi "la conoscenza del linguaggio di tutte le creature" e colsi la possibilità che ha l'uomo di dialogare con le creature di Dio (*Il pellegrino russo*)

PREGA CON QUESTO ESERCIZIO

Passeggio all'aperto oppure mi metto alla finestra e guardo. Chiamo uno per uno gli *elementi* della natura: tutto ciò che è vivo e vitale davanti a me, tutto ciò che è inanimato ma pur sempre attivo e indispensabile per l'equilibrio naturale delle cose... Considero la *luce* che inonda ogni cosa, che dà colore a ogni elemento. Se, invece, è buio, guardo la profondità della notte, il tremore delle stelle e dei pianeti. Ascolto i *suoni* prodotti dagli animali, dalle foglie, dal vento. Ne percepisco l'armonia, ne ascolto il messaggio. Considero che tutto ciò mi è indispensabile: senza le creature – animate e inanimate – non potrei vivere. Tutto questo è per me. Apro il mio cuore al Creatore, con stupore e nella lode: Tutto ciò che esiste Ti prega!