

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

IV SETTIMANA

Contemplare è vedere la bellezza di Dio
nella comunità dei fratelli

*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:

Come è bello e soave che i fratelli stiano insieme (Sal 132)

I credenti erano un cuor solo e un'anima sola e godevano di
grande simpatia (At 4,32-33)

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

MEDITA

Quando un pellegrino o un ospite viene a visitarvi, prosternatevi davanti a lui: non davanti all'uomo, ma davanti a Dio; poiché sta scritto: vedi il tuo fratello, vedi Dio (*Apollos*)

Ebbene, sì, tu vedi la Trinità, se vedi la carità. L'amore fraterno non solo viene da Dio, ma è Dio stesso. Ama certamente Dio colui che ama l'amore ed è necessario che ami l'Amore colui che ama il fratello (*Agostino*)

L'ambiente trinitario è anche 'scuola' di carità, scuola di comunione, di comunicazione, di relazione. Quello che cerchiamo tra noi, nelle nostre comunità, non è a fior di pelle, e nemmeno a fior di cuore. Finiamo per sapere che questa comunione ci coglie nel profondo. Così è possibile la contemplazione solo là dove c'è apertura alla comunità di vita, alla comunione, all'intera famiglia umana. E c'è comunità possibile solo là dove c'è disponibilità alla contemplazione delle meraviglie di Dio nascoste in ciascuno, dei segni dell'Unico che vengono scritti sui nostri volti come altrettante differenze promesse alla comunione dei santi. Anche se è ancora necessario, per un po' di tempo, che questo sia per noi difficile da vedere (*fratel Christophe*)

Sei tu, Signore, che i due hanno visto quando hanno posato gli sguardi uno sull'altro. É te che tua Madre ha visto nel tuo discepolo e sei tu che il discepolo ha visto in tua Madre.

Sei tu che in ogni momento videro i Vedenti, o Signore, in uno specchio.

Essi dimostrano che anche noi quando ci guardiamo gli uni gli altri possiamo vedere Te, o nostro Salvatore (*Efrem*)

PREGA

Gesù, tu sei per me: il Verbo fatto carne, l'Affamato che deve essere nutrito, l'Assetato che deve essere appagato, il Nudo che deve essere vestito, il Senzatetto che deve essere accolto, il Malato che deve essere guarito, il Solo che deve essere amato, l'Indesiderato che deve essere voluto, il Lebbroso che deve essere curato, il Mendicante al quale si deve sorridere, l'Ubriaco al quale si deve prestare attenzione, il Malato mentale che deve essere protetto, il Piccolo che deve essere accarezzato, il Cieco che deve essere guidato, il Sordo per il quale si deve parlare, lo Storpio con il quale si deve camminare, l'Anziano che si deve servire (*Beata Teresa di Calcutta*)