

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di Preghiera per Ogni Settimana

Per queste settimane proponiamo due preghiere giornaliere di 8-10 minuti (minimo), una al mattino e una la sera: quella del mattino sarà incentrata sulla Parola di Dio che viene proposta dalla liturgia del giorno e quella della sera sulla recita di un salmo.

Sabato (o venerdì, se preferite), la preghiera consiste, invece, nella preparazione della liturgia della Parola di Domenica.

OGNI GIORNO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ:

MATTINO - Recita l'Invocazione dello Spirito

O Re celeste, Paraclito,
Spirito di verità,
tu che ovunque sei
e tutto riempi,
tesoro dei beni
e datore di vita,
vieni e poni in noi
la tua dimora,
purificaci da ogni macchia
e salva, o Buono,
le nostre anime.



- Leggi il vangelo del giorno
- Fissa (se vuoi scrivilo) il versetto infuocato, memorizzalo e ripetilo durante il giorno:
- Termina con le preghiere che sei abituato a recitare al mattino

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di Preghiera per Ogni Settimana

SERA - Ripeti il versetto infuocato che ti ha accompagnato lungo la giornata. Scegli uno dei salmi elencati sul cartoncino plastificato, quello che più corrisponde all'atteggiamento del cuore vissuto durante la giornata

OGNI SABATO PREPAR LA LITURGIA DELLA PAROLA DELLA DOMENICA

Oggi fai una sola preghiera ma di 20 minuti (minimo). L'ideale è fare una alleanza di preghiera in coppia o in gruppo e trovarsi in una casa.

Prendete lo schema della Lectio divina e con semplicità seguite le tappe. Leggete lentamente ciascuno dei tre testi della Liturgia domenicale.

Leggete lentamente il primo testo per due volte: una prima volta ad alta voce e una seconda ciascuno da solo in silenzio. Poi ciascuno dice ad alta voce il "versetto infuocato". Fate la stessa cosa con gli altri due testi.

Al termine condividete qualche semplice pensiero e qualche preghiera spontanea a partire dai testi che avete pregato. Proponete qualche intenzione comune per cui tutti decidete di pregare alla Messa di domani. Concludete con la recita del Padre nostro (lentamente).

Scrivi qui i versetti che hai evidenziato

.....

.....

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di Preghiera per Ogni Settimana

OGNI DOMENICA

MATTINO - Recita l'Invocazione dello Spirito

- Prega ripetendo più volte i versetti che hai meditato ieri e che si riascolterai nella liturgia di oggi.

- Pensa ad alcune persone con cui desideri essere particolarmente in comunione di preghiera durante la liturgia di oggi.

SERA

- Ripensa a come hai vissuto oggi la celebrazione della Messa, raccogli qualche pensiero spirituale.

- Scegli uno dei salmi elencati sul cartoncino plasticato, quello che più corrisponde all'atteggiamento del cuore vissuto durante la giornata

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di Preghiera per Ogni Settimana

BRANI UTILI SU COME PREGARE I SALMI

«Si rimane sorpresi, di primo colpo, che nella Bibbia vi sia un libro di preghiere. La Bibbia non è infatti tutta una parola rivolta a noi da Dio? Ora, le preghiere sono parole umane, e perciò come possono trovarsi nella Bibbia? Ma la Bibbia è parola di Dio anche nei Salmi! Se la Bibbia contiene un libro di preghiere, dobbiamo dedurre che la parola di Dio non è soltanto quella che egli vuole rivolgere a noi, ma è anche quella che egli vuole sentirsi rivolgere da noi» (D. Bonhoeffer).

«Ogni libro delle Scritture ha il suo tema proprio. Ma il libro dei salmi contiene in sé, come un giardino, tutto ciò che si trova in tutti i libri della Scrittura e ha, inoltre, il suo tema proprio» (S. Atanasio).

S. Agostino dice di sentire a salmodiare il Cristo universale, capostipite della nuova umanità: «C'è un uomo che è diffuso in tutta la terra; il suo capo è lassù in cielo, le sue membra sono quaggiù in terra. La sua voce si fa sentire in tutti i salmi. Ora canta, ora geme; ora è lieto nella speranza, ora sospira nella prova. È una voce che ormai ci è così nota e così familiare, come se fosse la nostra».

«Riconosciamo in Lui le nostre voci, e riconosciamo in noi le sue voci. Preghiamo, dunque, rivolti a lui, per mezzo di lui, in lui, e recitando il salmo con lui, come lui lo recita con noi; recitiamo in lui, come egli recita in noi la preghiera di questo salmo, che s'intitola: Preghiera di Davide. Perché il

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di Preghiera per Ogni Settimana

BRANI UTILI SU COME PREGARE I SALMI

nostro Signore è figlio di Davide secondo la carne, ma secondo la divinità è Signore di Davide, e creatore di Davide; e non soltanto è prima di Davide, ma anche prima di Adamo, dal quale discendono tutti gli uomini; ma anche prima del cielo e della terra, ivi compresa ogni creatura. Nessuno dunque quando ascolta queste parole dica: Non è il Cristo che parla; né dica: Non sono io che parlo; ma piuttosto se si riconosce nel corpo di Cristo, dica: È Cristo che parla e sono io che parlo» (S. Agostino).

«Se il salmo prega, pregate: se geme, gemete; se esulta, esultate; se spera, sperate; se teme, temete; tutto ciò che vi si trova scritto, è uno specchio che ci riflette» (Agostino).

Chi prega «si immedesima a tal punto in tutti i sentimenti espressi nei Salmi, che ormai li recita, non più come composti dal profeta, ma come una preghiera personale, o almeno ritiene che siano stati composti espressamente per lui, convinto che ciò che essi esprimono non si è realizzato solamente un tempo nella persona del profeta, ma trova ancora in lui ogni giorno il suo compimento. Compenetrati dei medesimi sentimenti nei quali il Salmo è stato cantato o composto, noi ne diventiamo, per così dire, gli autori; e ne preveniamo il pensiero, piuttosto che seguirlo; ne cogliamo il senso prima di conoscerne la lettera. Istruiti da ciò che sentiamo in noi stessi, non sono propriamente per noi cose che apprendiamo per sentito dire, ma ne palpiamo in qualche modo la realtà,

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di Preghiera per Ogni Settimana

BRANI UTILI SU COME PREGARE I SALMI

per averle percepite a fondo; le partoriamo dal profondo del cuore, come sentimenti naturali che fanno parte di noi; non è la lettura che ci fa penetrare il senso delle parole, ma l'esperienza acquisita» (G. Cassiano).

