



SERVIZIO PER LA  
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI  
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO  
METROPOLITANO  
"GIOVANNI PAOLO II"

# INCONTRAMI

## SCUOLA DI PREGHIERA

# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

*Ogni giorno della settimana trova almeno 10 minuti (dei 1440 di ogni giorno!) per incontrarti con la Santissima Trinità. Sarai aiutato dall'esercizio che ti suggeriamo ogni settimana da vivere per ogni giorno. Non preoccuparti se pregare ti piace o non ti piace, ti costa o lo fai volentieri. Semplicemente... fallo! Nelle cose spirituali, prima viene la pratica e poi la teoria, si capiscono mentre si fanno.*

*Un suggerimento previo: Crea il tuo Angolo della Bellezza!*

*Scegli un luogo per vivere ogni giorno la tua preghiera e rendilo bello, cioè preparalo perché nella semplicità tutto ti aiuti a fissare lo sguardo, la mente, il corpo unicamente su Dio*

*Ogni giorno inizia sempre così la preghiera:*

1. Davanti all'Icona o al Crocifisso, accendi una candela.
2. Inizia ripetendo più volte quest'invocazione: *Padre, nel nome di Gesù, donami il tuo Spirito*
3. Fai il segno della croce (lentamente)

## I SETTIMANA

*Datti un tempo per la preghiera e sii fedele*

*LEGGI lentamente e memorizza la parte sottolineata:*

- Gesù era stato in un luogo in disparte a pregare (Lc 11,1)
- Quando preghi, entra nella tua camera e prega il Padre tuo nel segreto (Mt 6,6)
- Bisogna pregare sempre, senza stancarsi mai (Lc 18,1)

*MEDITA:*

- Se voi avete paura di restare soli con Dio, voi non amate veramente Dio...non lo amate se non vi cercate qualche spazio in cui stare soli con Dio (E. Olivero)

# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

· Per dire le sue preghiere con calma e senza essere disturbato, ciascuno può avere un luogo determinato scelto in casa sua, se questa è abbastanza ampia, il luogo più venerando, per così dire, e pregare lì. Nel cercare questo luogo, ci si domanderà se, nel posto in cui si prega, non è mai stato fatto nulla di contrario alle leggi del Signore. Infatti, noi dobbiamo far sì che Dio non eviti di guardare non solo noi stessi, ma anche il luogo della nostra preghiera (*Origene*)

· Più si prega più si pregherebbe, meno si prega meno si pregherebbe. L'amore non s'accorda con la fretta.

· Per non pregare prendiamo come scusa la mancanza di tempo. Chi non ha una mezz'ora forse ha tre volte dieci minuti o anche dieci volte tre minuti (*J.-M. Perrin*)

· Pregare è perdere tempo per Dio (*Charles de Foucauld*)

### PREGA:

- O Signore, dammi tutto ciò che mi conduce a te.
- O Signore, prendi tutto ciò che mi distoglie da te.
- O Signore, strappa anche me da me e dammi tutto a te (*E. Stein*)

Bacia l'Icona o il Crocifisso. Concludi ringraziando il Signore: fallo con parole tue, metti un sigillo "personale" alla preghiera.

