

# 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.

## II SETTIMANA

### Pregare offrendo la giornata

*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:

**Fate tutto per la gloria di Dio** (1 Cor 10,31)

**In ogni cosa fate eucaristia** (1Ts 5,18)



# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

## MEDITA

Il fatto di abbandonarci alla volontà di Dio ci consegna nello stesso istante alla Chiesa che, da questa volontà medesima, è resa costantemente salvatrice e madre di grazia. Ciascun atto docile ci fa ricevere pienamente Dio e dare pienamente Dio in una grande libertà di spirito. Allora la vita è una festa. Ogni piccola azione è un avvenimento immenso nel quale ci viene donato il Paradiso, nel quale possiamo donare il Paradiso. Non importa quello che dobbiamo fare: tenere in mano una scopa o una penna stilografica; parlare o tacere; raccomandare o fare una conferenza; curare un malato o battere a macchina. Tutto ciò non è che la scorza della realtà splendida, l'incontro dell'anima con Dio rinnovata ad ogni minuto: un'anima che, ad ogni minuto, cresce in grazia e diventa sempre più bella per il suo Dio. Suonano? Presto, andiamo ad aprire: è Dio che viene ad amarci. Un'informazione?... eccola... è Dio che viene ad amarci. È l'ora di metterci a tavola? Andiamoci: è Dio che viene ad amarci. Lasciamolo fare (M. Delbrél)

A poco a poco ho imparato a capire che *anche nella vita più contemplativa il legame con il mondo non può essere reciso*; credo anzi che quanto più si è *sprofondati in Dio, tanto più si debba «uscire da sé», entrare nel mondo, per portarvi la vita divina*. Si deve accogliere la propria missione, giorno per giorno, attraverso il contatto con Dio, non sceglierla; infine bisogna considerarsi davvero uno strumento e soprattutto ritenere le forze con cui si lavora qualcosa che usiamo non noi, ma Dio in noi (E. Stein)

Come si attua in ciascuno di noi la pienezza della gloria di Dio? Se quello che faccio, se quello che dico, è per la gloria di Dio, le mie parole e i miei atti sono pieni della gloria di Dio. Se le mie imprese e i miei progetti sono a gloria di Dio, se il mio cibo e la mia bevanda, se tutti i miei gesti sono a gloria di Dio, eccomi anche io coinvolto da questa parola: "La terra è piena della sua gloria" (Origene)



# A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

## PREGA

Che io ti renda grazie quando le cose vanno bene, e nelle avversità conservi la pazienza senza esaltarmi nella prosperità, e senza abbattermi nei momenti più duri. Che io mi stanchi di ogni gioia in cui Tu non sei presente; che io non desideri nulla al di fuori di Te. Ogni lavoro da compiere per te mi sia gradito, Signore, e mi sia insopportabile, senza di te, ogni riposo. Donami di rivolgere spesso a Te il mio cuore, e quando cedo alla debolezza, fa che riconosca la mia colpa con dolore, e con il fermo proposito di correggermi (*Tommaso d'Aquino*)