

# Giornata di Spiritualità Maggio 2017\*

*“Guardate a Lui e sarete raggianti”.*

(Sal 33,6)

## Traccia Personale

Siamo nel tempo pasquale, viviamo i 50 giorni che vanno dalla Pasqua alla Pentecoste. In questo tempo pasquale siamo invitati a restare immersi nella grande notizia del cristianesimo: Cristo è risorto, la morte è stata sconfitta, il dolore è stato trasfigurato dall'amore, Cristo è venuto a donarci la gioia!

Guardare al Risorto che è in viaggio con noi, aprire i nostri occhi per riconoscerlo e camminare con Lui ci rende **raggianti**, così come ci dice il salmo 33: *Guardate a Lui e sarete raggianti!*

**La preghiera del cuore** non è altro che questo *guardare a Lui*, stare con Lui e **il frutto** che produce è che **saremo raggianti!**

Approfondiamo alcune **modalità** di preghiera per entrare nella preghiera del cuore:

- **preghiera di ringraziamento**
- **preghiera di pentimento**
- **preghiera di domanda**
- **vivere nella parola**
- **preghiera di adorazione.**

## Esercizi

### 1. PREGHIERA DI RINGRAZIAMENTO

- *La mattina, appena svegli, la prima cosa da fare è dire: Grazie, Gesù!*
- *La sera, fermiamoci a ringraziare per tutto quello che abbiamo ricevuto.*
- *Durante la giornata, rendere grazie per ogni cosa.*

### 2. PREGHIERA DI PENTIMENTO

- *La mattina, chiediamo perdono per togliere ogni piccolo o grande ostacolo che non ci permette di farci raggiungere dall'Amore.*
- *La sera, fermiamoci per fare un bell'esame di coscienza.*
- *Durante il giorno, se qualcosa non va, chiediamo subito perdono; non lasciamo passare la giornata senza chiedere perdono a Dio e anche i fratelli.*

La preghiera di pentimento ci aiuta a vigilare rispetto a quelli che sono i nostri punti di fragilità.

### 3. PREGHIERA DI DOMANDA

I quattro suggerimenti:

- *Pregare con fede*
- *Pregare in comunione*
- *Pregare nel nome di Gesù*
- *Pregare con insistenza.*

Viviamo la preghiera di domanda come bambini che si rivolgono al proprio papino sapendo che da Lui ci possiamo aspettare tutto perché è molto generoso.

### 4. VIVERE LA PAROLA DIO

Lectio divina- Parola del giorno:

- *Lettura*
- *Meditazione*
- *Preghiera*
- *Contemplazione*
- *Azione*

La mattina, prendiamo il **caffè spirituale**: preghiera di ringraziamento, richiesta di perdono, lettura della Parola, meditazione possibilmente con qualcuno, perché aiuta molto. *A te che cosa dice? A me dice questo ecc...*

Se siamo soli, non importa. Facciamo ugualmente la nostra meditazione!

**L'azione**: è importante che prendiamo l'impegno di una Parola da vivere durante il giorno.

### 5. PREGHIERA DI ADORAZIONE

Durante il giorno *adorare Dio in spirito e verità*. Lasciare che sia lo Spirito Santo a guidarci.

Non affanniamoci nella preghiera a fare chissà che cosa, ma lasciamo che sia il Suo sguardo d'amore a raggiungere il nostro cuore e a cambiarlo.

Lasciamo che sia lo Spirito Santo a condurci nella preghiera e così **SAREMO VERAMENTE RAGGIANTI!**

---

#### \*Note bibliografiche:



*Dialogare con Dio* - CHIARA AMIRANTE (ed. PIEMME)

*Piccolo manuale per imparare l'arte di ascoltare e parlare con Dio.*

ACQUISTA ONLINE