

LA PREGHIERA CONTEMPLATIVA

1) RILASSAMENTO E SILENZIO

- Cerca la pace e perseguila
- Abbandona tutto ed entra nella consapevolezza della presenza di Dio

2) PRESENZA DI DIO

- Egli dimora nel centro del mio essere
- Mi conosce, mi chiama per nome, MI AMA, è per me “ABBA’ Padre”
- Io SONO – perché “EGLI E”

3) RESA

- Abbandono ogni cosa che mi preoccupa in un gesto di fede
- Non sono più IO che vivo, ma GESU’ e IL PADRE e lo SPIRITO SANTO vivono in ME
- Mi arrendo ed accolgo in me la TRINITA’
- Riconosco: GESU’ E’ IL SIGNORE
- RICONSEGNO LA MIA VITA: FA’ DI ME QUELLO CHE VUOI
- NUOVA EFFUSIONE DELLO SPIRITO SANTO
- Canto in lingue

4) ACCETTAZIONE

- MAI giudicare, MAI discutere, MAI criticare, MAI essere violenti, MAI interferire nelle cose altrui.
- Abbandono il mio volere e cerco di discernere il “VOLERE DI DIO”

5) PENTIMENTO E PERDONO

- Ascoltare, abbracciare il SUO perdono, consapevoli che il peccato produce il male in noi, attorno a noi e nel mondo intero
- Perdonare tutti, invocare il Sangue di Gesù
- Sentimenti di colpa sono espressioni di egoismo

6) CONTEMPLAZIONE

- Silenzio assoluto
- Preghiera del nome : Gesù
- Lettura di una parola: Lectio divina
- Interiorizzazione della parola

7) INTERCESSIONE

- Preghiera fatta per gli altri – uno che prende il posto di un altro – farsi ponte – intercessore con Gesù presso DIO PADRE “Chiedete e vi sarà dato – “Dove due o più si accordano nel chiedere sono già esauditi” – Lo Spirito Santo intercede per i credenti

8) LODE – RINGRAZIAMENTO – ADORAZIONE

UN ESAME DI COSCIENZA

Ogni sera quando vai a dormire sentirai nel tuo cuore la voce della Mamma Celeste che ti dice: << Figlio mio, perché ci hai fatto così? (Luca 2,48). Che cosa ho fatto? Chiederai tu. Vuoi fare un esame di coscienza? Eccolo: è quello che ti farà il Signore: alla fine della vita, come nella parabola del capitolo 25 di Matteo:

Avevo fame e non mi hai dato da mangiare;

fame della Parola di Dio e non mi hai evangelizzato;

avevo sete e non mi hai dato da bere;
sete di amore e comprensione e ti sei chiuso in te;

ero forestiero e non mi hai ospitato;
ero emarginato, in disparte e non mi ti sei avvicinato;

ero nudo e non mi hai vestito;
ero vergognoso per la colpa e non mi hai coperto col mantello della carità;

ero malato e non mi hai visitato;
ero depresso e non mi hai dato conforto;

ero in carcere e non sei venuto a trovarmi;
ero murato vivo nella disperazione, nel dolore e nell'angoscia e non mi hai nemmeno guardato.