



**UNI-VERSI**

— Tutto verso l'Uno —



Venerdì 24 luglio

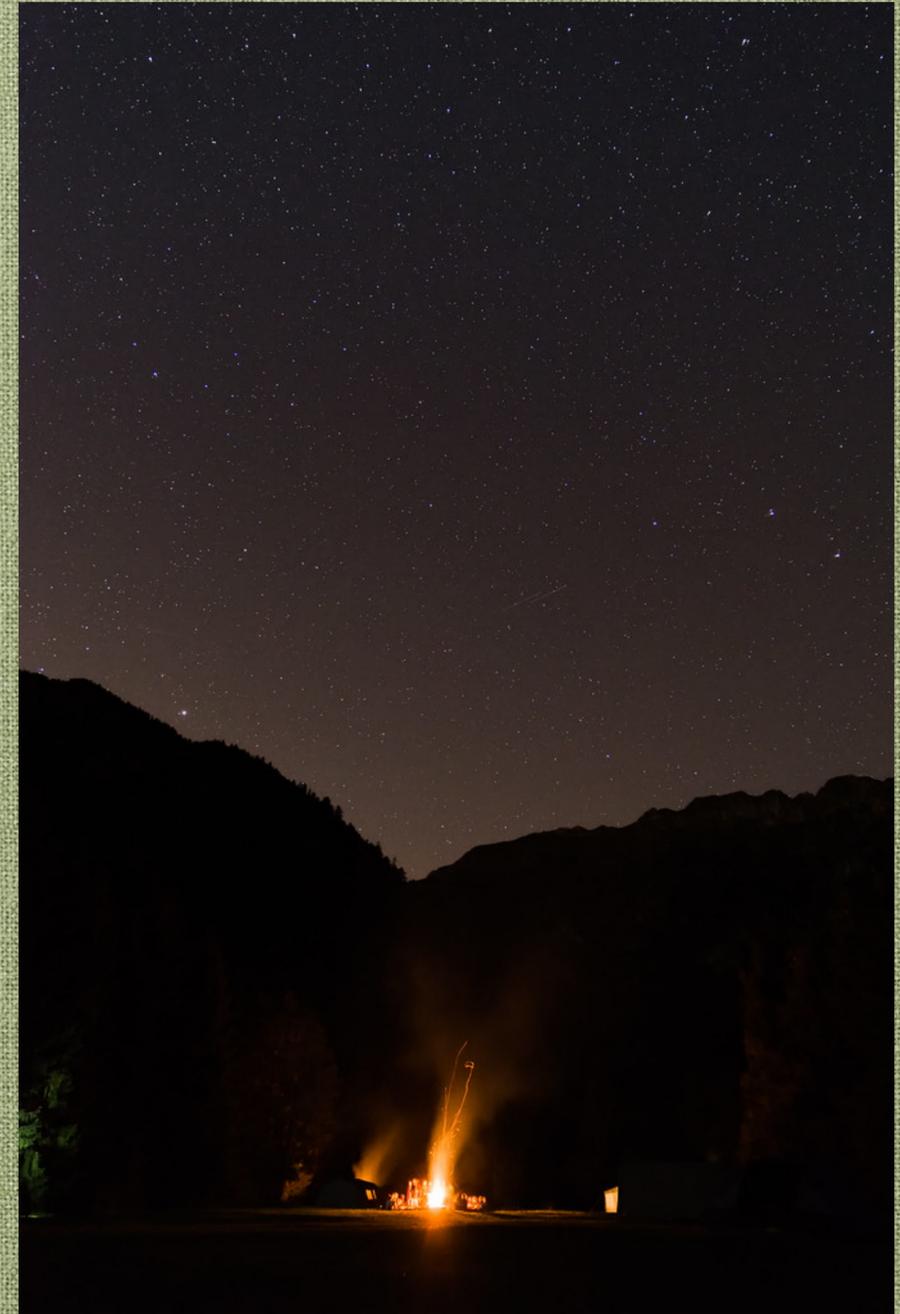
## Indicazioni sul metodo

Per pregare scegliamo un ambiente raccolto, senza distrazioni: lasciamo da parte giochi, libri, quaderni, computer...scollegiamo anche tablet e cellulare...se ci serve, teniamolo per seguire questa traccia dopo averla scaricata, così che non ci disturbino mentre preghiamo.

Può essere d'aiuto scaricare anche un'immagine del volto di Gesù verso la quale rivolgere il nostro sguardo durante la preghiera.

Prima di iniziare la preghiera, prendiamo tempo per alcuni istanti di silenzio e di raccoglimento: può essere molto utile sincronizzarsi sul nostro respiro ([vedi video](#)).

Viviamo la preghiera con calma e tranquillità, senza ansia né fretta. La fretta è nemica della preghiera e dell'unione con Dio.



## TRACCIA PER LA PREGHIERA

\*Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

(**link** NEL NOME DEL PADRE)

\*Il Dio della Vita è sempre con noi.

**\*Il Suo Amore è per sempre!**



## Leggiamo il Vangelo

(se siamo in un gruppetto, uno di noi legge per tutti)

### **Dal Vangelo di Matteo** (Mt 13,18-23)

*Gesù disse ai discepoli: “<sup>18</sup> Voi dunque ascoltate la parabola del seminatore. <sup>19</sup> Ogni volta che uno ascolta la parola del Regno e non la comprende, viene il Maligno e ruba ciò che è stato seminato nel suo cuore: questo è il seme seminato lungo la strada. <sup>20</sup> Quello che è stato seminato sul terreno sassoso è colui che ascolta la Parola e l'accoglie subito con gioia, <sup>21</sup> ma non ha in sé radici ed è incostante, sicché, appena giunge una tribolazione o una persecuzione a causa della Parola, egli subito viene meno. <sup>22</sup> Quello seminato tra i rovi è colui che ascolta la Parola, ma la preoccupazione del mondo e la seduzione della ricchezza soffocano la Parola ed essa non dà frutto. <sup>23</sup> Quello seminato sul terreno buono è colui che ascolta la Parola e la comprende; questi dà frutto e produce il cento, il sessanta, il trenta per uno”.*

...ci ricordiamo la parola che abbiamo scelto stamattina?

...abbiamo ascoltato di più le parole delle persone o le parole che Gesù ci ha suggerito nel cuore?

...dove e chi abbiamo deciso di amare un po' di più?

## **Ecco gli ingredienti per un sonno sereno e felice tra le braccia di Gesù:**

- 1. Ringraziamo per il bene ricevuto** → ripensiamo alla giornata e ringraziamo Gesù per quello che oggi abbiamo ricevuto.
- 2. Offriamo perdono** → può succedere che durante la giornata qualcuno ci abbia “costretto”/”spinto” ad essere diversi da quello che sentiamo nel nostro cuore, qualcuno ci abbia ferito, preso in giro... : Gesù ci consiglia di offrire perdono: ripensando a queste persone, ripetiamoci dentro “Io ti offro il mio perdono”.
- 3. Chiediamo perdono** → nel nostro cuore possiamo aver tenuto rabbia, gelosia, vendetta, rancore, paura, tristezza, desiderio di possedere-tenere solo per noi... : chiediamo perdono a Gesù, ripensando a quei momenti in cui oggi abbiamo vissuto così e ripetendoci dentro “Gesù, ti chiedo perdono”.
- 4. Ringraziamo per il bene fatto** → ripensiamo alla giornata e ringraziamo Gesù per quello che abbiamo fatto di bello, per quello che abbiamo vissuto mettendoci gioia, passione. Tutto questo non per esaltarci o per essere orgogliosi, ma per rimettere in circolo quel bene/bello che Gesù ci ha dato l'opportunità di costruire. Gesù si fida di noi e del bello che c'è in noi, noi fidiamoci di Lui facendo uscire amore dal cuore.

**Dopo qualche istante di silenzio**, preghiamo

(se siamo in un gruppetto, preghiamo insieme) e ci affidiamo a Dio

nostro Padre con le parole che ci ha lasciato Gesù:

**Padre nostro, che sei nei cieli...**

\*Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

**\*Amen**

\*Il Dio della Vita è sempre con noi.

**\*Il Suo Amore è per sempre!**

***Ascoltiamo e cantiamo insieme...***

(link [PEACE](#))

