

## Scheda per l'orazione personale



Metti la mano sinistra sul petto e con la destra ti tocchi la fronte dicendo: **“Nel nome del Padre”** e desidera che tutta la tua persona sia orientata verso il Padre.

Porta la mano destra sul petto dicendo:

**“... e del Figlio”** e desidera che il tuo cuore ami veramente Gesù Cristo che per te è morto sulla Croce.

Porta la mano destra sulla spalla sinistra e quindi sulla destra dicendo:

**“... e dello Spirito Santo”** e desidera che le tue braccia e tutta la tua persona siano al servizio dell'Amore.

Unisci le mani dicendo: **“Amen”**, cioè **“Sì”**, il tuo **“Sì”** alla volontà del Padre su di te.

Quindi comincia a pensare con molta calma e serenità a te davanti a Dio Trinità d'Amore così:

Pensa la Sua immensità... e la tua piccolezza; la Sua sapienza... e la tua ignoranza; la Sua onnipotenza... e la tua debolezza; la Sua santità... e i tuoi peccati; il Suo splendore... e le tue tenebre; la Sua misericordia... e la tua miseria...

e leva in alto lo sguardo del tuo cuore gustando lo sguardo d'amore di Dio verso di te in questo momento

### SEQUENZA ALLO SPIRITO SANTO



Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò che è sviato.

Dona ai tuoi fedeli  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.

Amen.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna.



### Mc 3,7-4,34:

**«Chi è mia  
madre e chi  
sono i miei  
fratelli?»  
(3,33)**

*Ecco mia  
madre e i miei fratelli! 35 Perché chi fa la  
volontà di Dio, costui per me è fratello,  
sorella e madre (Mc 3,34-35).*

Faccio parte della famiglia di Gesù!  
Sono chiamato da Lui, Lui mi vuole,  
sono fatto per stare con Lui (Mc 3,14),  
per accoglierLo e per divenire fratello,  
sorella e madre per Cristo e per tutti gli  
uomini. Cosa significa, per me, essere  
fratello, sorella e madre nella famiglia  
di Gesù?

*24 Diceva loro: «Fate attenzione a quello  
che ascoltate. Con la misura con la quale  
misurate sarà misurato a voi; anzi, vi  
sarà dato di più. 25 Perché a chi ha, sarà  
dato; ma a chi non ha, sarà tolto anche  
quello che ha» (Mc 4,24-25).*

L'ascolto della Parola è  
l'atteggiamento decisivo del discepolo.  
In questo preciso istante accolgo lo  
Spirito che mi chiama a entrare in  
un'esperienza nuova di ascolto  
della Parola.