

## 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 8,22-10,52

**8,27:** Poi Gesù parti  
con i suoi discepoli  
verso i villaggi intorno  
a Cesarèa di Filippo...

**10,45:** Il Figlio  
dell'uomo è venuto  
per servire  
e dare la propria vita  
in riscatto per molti

- Entro anch'io nel cammino dietro a Gesù. Immagino la strada, la fatica, visualizzo i paesaggi. Faccio parte del gruppo dei discepoli, camminiamo insieme, tutti dietro a Gesù.

- Ci fermiamo. Gesù ora parla. Sento il suo insegnamento come rivolto a me: per seguire Lui devo rinnegare me stesso, perché salvo la vita perdendola per Cristo e per il Vangelo (8,34-35);

- Perdere la vita per Cristo e per il Vangelo significa aspirare a essere il più grande/il primo, e cioè l'ultimo, il servo di tutti (9,34-35);
- Aspirare a essere il più grande/primo significa desiderare di bere il calice di Gesù e ricevere il suo battesimo, e cioè servire e dare la mia vita per la vita degli altri (10,38-45).