

INCONTRO N. 1  
AIUTO ALL'ORAZIONE PERSONALE

*Fai un segno di croce  
con calma e con amore:*

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 sia al servizio dell'Amore.

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

PREGHIERA ALLA  
BEATA VERGINE MARIA  
DEL VEN. P. PIO BRUNO LANTERI

Vergine Santa,  
Madre di Dio e Madre mia,  
io ti chiedo due cose che  
mi sono ugualmente  
necessarie:  
dammi tuo Figlio,  
è il mio tesoro,  
senza di Lui sono povero;  
dai me a tuo Figlio,  
è la mia saggezza,  
la mia luce, senza di Lui  
sono nelle tenebre.  
Tutto a Gesù per Maria.  
Tutto a Maria per Gesù.  
Amen.



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.

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

Amen.

PER LA RIFLESSIONE

LEGGI QUESTI PASSI DEL VANGELO:

**Gv 15** <sup>1</sup> «Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. <sup>2</sup> Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. <sup>3</sup> Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato. <sup>4</sup> Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me. <sup>5</sup> Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla.

**Gv 14** <sup>23</sup> «Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. <sup>24</sup> Chi non mi ama non osserva le mie parole; la parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato.

MI CHIEDO:

- Questa realtà che sono abitato da Dio l'ho mai presa seriamente in considerazione?
- Se sì, quando ho cominciato a rendermi conto di essere abitato da Dio?
- Fermati a pensare che Gesù Risorto è vivo e presente in te... fai un atto di fede nella sua presenza ineffabile nel tuo cuore: *Signore io credo che Tu sei vivo e presente in me...* Lasciati prendere dal senso di vertigine che questo atto di fede produce nel tuo cuore... e muovi il tuo cuore all'adorazione di Dio presente in te: *Mio Dio ti amo... ti adoro... ti lodo...*
- Fermati riflettere sul fatto che Gesù desidera renderti strumento della sua presenza nel mondo: vuole vivere la tua vita e rendersi presente al mondo attraverso la tua umanità, vuole usare i tuoi occhi, le tue orecchie, le tue mani, i tuoi piedi, la tua persona per far del bene alle persone che incontri e far conoscere loro il Padre... "**Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me**" (Gal 2,20).

