

INCONTRO N. 2

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 è 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.

DISPONIAMO IL NOSTRO CUORE ALLA MEDITAZIONE



- È Gesù risorto e vivo che parla al nostro cuore!
- Rendiamoci consapevoli della sua presenza: Lui è qui, è qui presente, vivo, vicino a me, anzi non solo vicino, ma è in me e gioisce intimamente di vedermi attento a Lui, desideroso di dialogare con Lui, di conoscerlo di più, di amarlo di più.
- Gesù è contento di insegnare anche a me la sua preghiera, è contento di parlarmi del Padre suo e nostro.
- Adesso leggi in silenzio il Vangelo che inizia mostrandoti Gesù che prega, chiedi allo Spirito Santo che ti faccia percepire come Egli prega, la sua devozione, la sua compostezza, la sua gioia, la sua assoluta fiducia e disponibilità perché il Padre possa compiere la sua opera attraverso di Lui: fermati a guardare come Gesù prega, entra nei sentimenti di Gesù che prega prega e chiedigli di insegnarti a pregare proprio come Lui pregava.
- Leggi il Vangelo in compagnia di Gesù, non distogliere lo sguardo da Lui, lasciati guardare da Lui e chiedigli di aiutarti a capire queste parole che stai leggendo, chiedigli che te le spieghi, che te le faccia capire bene.

LEGGI QUESTI PASSI DEL VANGELO:

Lc 11 ¹ Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: «*Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli*». ² Ed egli disse loro: «*Quando pregate, dite: Padre, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno; ³ dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano, ⁴ e perdonaci i nostri peccati, perché anche noi perdoniamo ad ogni nostro debitore, e non ci indurre in tentazione*». ⁵ Poi aggiunse: «*Se uno di voi ha un amico e va da lui a mezzanotte a dirgli: Amico, prestami tre pani, ⁶ perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da mettergli davanti; ⁷ e se quegli dall'interno gli risponde: Non m'importunare, la porta è già chiusa e i miei bambini sono a letto con me, non posso alzarmi per darteli; ⁸ vi dico che, se anche non si alzerà a darglieli per amicizia, si alzerà a dargliene quanti gliene occorrono almeno per la sua insistenza. ⁹ Ebbene io vi dico: Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. ¹⁰ Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. ¹¹ Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? ¹² O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? ¹³ Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!*».



CONCLUDI LA TUA ORAZIONE con un “Padre nostro”
detto lentamente gustando l’abbraccio del Padre.

j.m.j.