

## PREGHIERA PER CRESCERE E RIMANERE NELL'AMORE

« \_\_\_\_\_ »

**IO** ti ho creato per amore e  
ti amo di amore eterno e da te  
desidero solo due cose:

- che tu creda sul serio a questo Mio amore;
- che tu Mi ami con tutto il tuo cuore,  
con tutta la tua anima, con tutte le tue forze.

Questo voglio, desidero e bramo da tutta  
l'eternità: dare e ricevere amore da te!  
Tutte le altre creature le ho create per questo:  
per dare e ricevere amore da te e vorrei che  
tu ti servissi di esse solo per questo:  
ricevere e dare amore a Me».

### Padre buono e santo,

come puoi amare così me che sono misero, povero  
e peccatore, *nulla e niente?* Non hai nessun motivo  
per amarmi se non il tuo amore stesso che mi hai  
fatto conoscere nel Cuore trafitto e sempre aperto

di **Gesù tuo Figlio e  
mio Salvatore.**

### Padre mio

io credo a questo amore  
e desidero ricambiarlo con tutto l'amore  
del mio piccolo e povero cuore.  
Tu, che ben conosci i miei limiti,  
le mie paure, le mie chiusure,  
le mie false sicurezze e miei attaccamenti,  
dammi di liberarmi da tutto quanto  
mi ostacola e mi impedisce di amarTi  
come vorrei, dammi l'**AMORE** più forte di ogni  
resistenza e che nessuna acqua può spegnere  
e regalami così la gioia di poterti  
amare con quella pienezza e santità che  
profondamente desidero.

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.

## SCHEDA DI AIUTO ALLA PREGHIERA PERSONALE



### IL PRIMO MOMENTO DELL'ORAZIONE IN CRISTO

La preghiera è **una relazione viva e personale con il Dio vivo e vero** e quindi può essere intesa in vari modi. Tutto in un certo senso può diventare preghiera, se vissuto nell'orientamento al Signore, ma noi qui parliamo di preghiera nel senso di un **tempo consacrato a Dio e solo a Lui.**

**Il primo momento dell'orazione, è il disporsi ad entrare nella relazione.**

- Il primo atto di colui che si accinge a pregare è pensare a Colui che si appresta ad incontrare e presentarsi a Lui. Così come quando mi devo presentare ad una persona importante per un colloquio con lei, prima di andare mi preparo, cioè mi dispongo a incontrarla, magari lavandomi, se sono sporco, cambiando vestito, eccetera, così il primo atto dell'orante è prendere coscienza della propria persona e di ciò che vive in quel momento. Ad esempio si può andare alla preghiera nella gioia o nella tristezza, nella sofferenza fisica, psichica, nel peccato o nella grazia della virtù. Ebbene, bisogna imparare a pregare in qualunque nostra situazione esistenziale e presentarsi al Signore nella preghiera, così come si è, con il fardello del momento, presentarsi a Lui e dirGli:

**«Eccomi, Signore. Io sono qui e  
vorrei incontrarmi con Te».**

- Il primo movimento interiore è quindi di accoglienza di se stessi così come si è, mi accolgo raccogliendo i pezzi sparsi di me stesso per presentarli a Lui. Magari posso iniziare la mia relazione viva e personale con Lui raccontandoGli le mie pene o le mie gioie. E se il fardello che mi porto addosso è il mio peccato, posso consegnarlo a Lui con fiducia con un atto di contrizione del mio cuore.
- Quindi nel mio accogliermi prendo consapevolezza nella fede del mio essere **in Cristo nello Spirito Santo un solo Corpo con Lui.**
- Chiamo a raccolta i miei amici di questo Corpo... la Vergine Maria mia Madre e Maestra... qualche amico Santo... mi unisco ai cristiani che soffrono per la fede... al mio gruppo ecclesiale... a qualche mio amico o amica nella fede con cui condivido il mio cammino spirituale...
- E così disposto accogliendo me stesso e unendomi a Lui come membro vivo del suo Corpo, mi apro allo Spirito Santo perché mi introduca nella relazione viva e personale con il Dio vivo e vero.

Possiamo dunque dire che questo primo momento dell'orazione si compone di tre azioni significate da tre verbi:

## ACCOGLIERMI

ACCOLGO ME STESSO COSÌ COME SONO E DOVE SONO

## UNIRMI

MI UNISCO A CRISTO NELLO SPIRITO SANTO COME MEMBRO VIVO DELLA SUA CHIESA DI CUI LUI È IL CAPO

## APRIRMI

MI APRO ALL'AZIONE DELLO SPIRITO SANTO IN ME PERCHÉ MI INTRODUCA NELLA RELAZIONE VIVA E PERSONALE CON IL DIO VIVO E VERO

## PASSI BIBLICI DI RIFERIMENTO

**Gv 14** [15]Se mi amate, osserverete i miei comandamenti. [16]Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, [17]lo Spirito di verità che il mondo non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete, perché egli dimora presso di voi e sarà in voi. [18]Non vi lascerò orfani, ritornerò da voi. [19]Ancora un poco e il mondo non mi vedrà più; voi invece mi vedrete, perché io vivo e voi vivrete. [20]In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre e voi in me e io in voi. [21]Chi accoglie i miei comanda-menti e li osserva, questi mi ama. Chi mi ama sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui". [...] [23]"Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a

**1Cor 3** [16]Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?

**1Cor 12** [13]E in realtà noi tutti siamo stati battezzati in un solo Spirito per formare un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti ci siamo abbeverati a un solo Spirito. [...] [27]Ora voi siete corpo di Cristo e sue membra, ciascuno per la sua parte.

**Col 1** [18]Egli è anche il capo del corpo, cioè della Chiesa...

**Rm 12** [4]Poiché, come in un solo corpo abbiamo molte membra e queste membra non hanno tutte la medesima funzione, [5]così anche noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo in Cristo e ciascuno per la sua parte siamo membra gli uni degli altri.



*Preghiera alla  
Vergine Maria  
del Padre  
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.