



SCUOLA DI VITA SPIRITUALE «P. PIO BRUNO LANTERI»

SCUOLA DI PREGHIERA SUSSIDIO AL VIDEO N. 4

DAL CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA

CCC 2562 Da dove viene la preghiera dell'uomo? Qualunque sia il linguaggio della preghiera (gesti e parole), è tutto l'uomo che prega. Ma, per indicare il luogo dal quale sgorga la preghiera, le Scritture parlano talvolta dell'anima o dello spirito, più spesso del cuore (più di mille volte). È il cuore che prega. Se esso è lontano da Dio, l'espressione della preghiera è vana.

CCC 2563 Il cuore è la dimora dove sto, dove abito (secondo l'espressione semitica o biblica: dove "discendo"). È il nostro centro nascosto, irraggiungibile dalla nostra ragione e dagli altri; solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo. È il luogo della decisione, che sta nel più profondo delle nostre facoltà psichiche. È il luogo della verità, là dove scegliamo la vita o la morte. È il luogo dell'incontro, poiché, ad immagine di Dio, viviamo in relazione: è il luogo dell'Alleanza.

CCC 2564 La preghiera cristiana è una relazione di Alleanza tra Dio e l'uomo in Cristo. È azione di Dio e dell'uomo; sgorga dallo Spirito Santo e da noi, interamente rivolta al Padre, in unione con la volontà umana del Figlio di Dio fatto uomo.

CITAZIONI

Lc 11,1-13 *“Signore insegnaci a pregare!”*

ESERCIZIO SPIRITUALE DA FARSI

- Leggere Mt 14,22-33 in un tempo distante dall'ora in cui ho deciso di meditare per lo spazio non inferiore ad un'ora.
- All'ora stabilita e nel luogo stabilito mi metto in preghiera per meditare Mt 14,22-33.
- Dedico il primo momento al raccoglimento suscitando nel mio cuore sentimenti di fede, speranza, carità, umiltà, gratitudine e stupore per l'invito che il Risorto mi ha fatto a passare un'ora con Lui. La *Preghiera per crescere e rimanere nell'amore* sotto riportata può aiutarmi a raccogliermi.
- Quando sento il cuore pronto, concludo questo momento unendomi spiritualmente alla Vergine Maria e invocando insieme a Lei lo Spirito Santo.
- Accolgo con gioia, amore e adorazione il Risorto che viene a me per ferire d'amore il mio cuore con il suo Vangelo: mi invento un modo per esprimere il mio amore e la mia devozione.
- Leggo e rileggo il Vangelo chiedendo a Gesù che mi aiuti a capirlo cercando di non perdere l'attenzione alla sua presenza e prego sulla Parola così come consuetamente ho l'abitudine di fare.
- Chiedo al Risorto che mi faccia capire cosa dice quel Vangelo alla mia vita concreta di ogni giorno.
- Se riesco, evito di mettermi a scrivere e, invece, mi lascio portare dai suggerimenti interiori dello Spirito Santo verso quei pensieri e quei ricordi che Lui susciterà nel mio cuore tramite il Vangelo che sto meditando.

- Ricordo di dar spazio ad un tempo di silenzio prima di finire, lasciando che il cuore ad un certo punto possa esprimersi così come sente (gioia, contrizione, pianto, lode, ecc.).
- Concludo l'ora di orazione recitando piano il *Padre nostro*.

Donne

Scrivi il tuo nome nella prima riga della preghiera

Uomini

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 misera, povera e peccatrice, *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.



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.

