



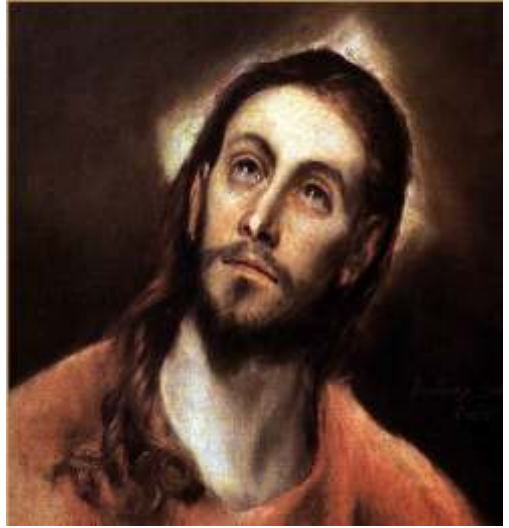
Questo opuscolo si propone quale guida alla preghiera personale, una iniziativa dalla comunità **RCC Gesù è Vivo** Parr. Matrice Palagonia CT.  
Questo libricino lo trovi sul nostro sito internet! [www.gesuevivo.it](http://www.gesuevivo.it)



**Un dono di Dio ai fratelli  
della Comunità**

# Caro figlio mio .

*Questa mattina ho acceso il cielo per te l'ho riempito di colori e di canti di uccelli.. quando ti sei svegliato, ti ho osservato e ho sperato che tu mi rivolgessi qualche parola... Però ho notato che eri troppo occupato a cercare il vestito giusto da metterti per uscire. Ti ho aspettato tutto il giorno, ma avevi molte cose da fare e non ti sei ricordato di me. Al tuo rientro ho visto la stanchezza sul tuo volto,*



*desideravo tanto che tu ricordandoti di me mi rivolgessi anche solo poche parole, ma niente. Dopo hai acceso il televisore, ti ho aspettato pazientemente.. dopo cena ho notato che eri assonnato e ho compreso il tuo desiderio di silenzio, così ho fatto buio e ho acceso la luna e le stelle in cielo: era uno spettacolo bellissimo, ma tu non ti accorgi mai di quello che faccio per te. Ti sei coricato e quasi subito addormentato. Il mio Angelo ti ha vegliato durante la notte, anche se tu non ci credi. Ho tanta pazienza, ti amo tanto, attendo ogni giorno che tu ti ricordi di me Figlio mio..e continuo a sperare che tu possa dedicarmi un po' di tempo!*

*Il tuo Papà DIO*

**P**regare è incontrarsi con DIO, amarlo e lasciarsi amare.. ringraziarlo, lodarlo, adorarlo, ascoltarlo...

Lo facciamo in vari modi, insieme ai fratelli durante le celebrazioni Liturgiche e le riunioni di preghiera, ma è importante e bello avere anche ogni giorno un incontro personale con Gesù.. Per stare da soli con LUI ed esprimergli tutto il nostro essere nel segreto.

DIO ti cerca, ti pensa, ti aspetta, perché ti ama. EGLI desidera stare con te, e tu?

I suggerimenti, le riflessioni e le preghiere di questo libretto ti aiuteranno ad incontrare Gesù, ad abbandonarti in LUI e ricevere il dono prezioso della preghiera del cuore ...

Anche Gesù si isolava dai suoi cari per stare solo col Padre (Mt 6,6). Noi dobbiamo fare come Lui ci ha insegnato...

Dedica un tempo preciso alla tua preghiera personale (almeno mezzora al giorno) e fissa un appuntamento con Gesù: Lui ti aspetta non puoi mancare!

### ***Prima di entrare alla presenza di Dio preparati:***

- scegli un luogo tranquillo e una posizione comoda, rilassati.
- stai in silenzio per un minuto, sgombra la tua mente.
- Fai il segno della croce con consapevolezza e calma.
- Invita Gesù dicendo semplicemente: vieni Signore Gesù!
- se vuoi ascolta un dolce canto o guarda un'immagine sacra questo ti aiuterà ad allontanare le distrazioni e ad aprire il cuore.
- Prega adesso lo SPIRITO SANTO: è Lui il maestro che ti guiderà. Puoi invocarlo spontaneamente, con un canto, con questa preghiera o altre che conosci.

## **VIENI SPIRITO SANTO**

*Ho bisogno di Te, desidero accoglierti nel mio intimo e lasciarmi guidare,  
rendimi docile, semplice e attento alla voce della tua Parola.  
Vieni Spirito di fuoco d'Amore divino e infiamma il mio cuore freddo e spento.  
Vieni Spirito di luce accresci la mia fede.  
Vieni Spirito di forza perché io possa affrontare ogni difficoltà della vita  
Vieni consolatore, pace e gioia della mia anima  
Ti rendo grazie Spirito Santo  
per tutto quello che mi donerai durante questo tempo di preghiera.  
Fa che io possa esserti sempre fedele.  
Così sia.*

## **ABBANDONO**

**Abbandona la tua vita nelle mani del Padre  
con semplicità:**

*Padre mio, mi abbandono a Te...  
Di me fai quello che ti piace  
grazie di ciò che fai per me,  
spero solo in Te.  
Nelle tue mani depongo la mia vita..  
il mio passato il mio presente  
il mio futuro.  
Come un bambino io confido in Te..  
perché Tu sei il mio Papà.  
Concedimi di conoscerti  
e di amarti sempre più.  
Ti prego fa che non  
mi separi mai da Te.  
Io voglio stare fra le tue mani  
tranquillo e sereno come un bimbo  
in braccio alla sua mamma.  
Così sia.*



**Continua ad abbandonarti al Signore con parole tue..  
concludi questo momento con il PADRE NOSTRO.  
Ricordati che ogni volta che preghi il Padre Egli  
ti prende fra le sue braccia.**

## ***PREGHIERA DI LODE***

- Adesso dimentica te stesso, fissa il tuo pensiero sul buon Dio e lodalo per quello che Lui è; con calma, **riflettendo su ciò che dici**:

*Con il mio cuore ,con la mia mente e con le mie labbra  
voglio benedirti Signore perché Tu sei:*

***SANTO... UNICO... ETERNO... GRANDE... FORTE... BUONO...  
MISERICORDIOSO... ONNIPOTENTE... PAZIENTE... ONNISCIENTE...***

*Tu sei il mio salvatore... il mio protettore... il mio creatore...  
Tu sei pace... gioia... carità... Tu sei sapienza...  
Tu sei speranza... Tu sei consolazione...  
Tu sei l'altissimo... Tu sei l'eterna felicità... Tu sei... (continua tu...)*

***Lode e gloria a Te Signore Gesù!***

***Ti voglio lodare per tutto quello che tu hai creato per me:***

*Per il cielo, le stelle, la luna e il sole...  
Per l'aria, la pioggia, il vento, il mare, i monti ti benedico Signore!  
Per la terra, l'acqua, i fiori i frutti, gli alberi..  
Per gli animali, per... (continua tu)...  
Per ogni cosa che tu hai creato voglio ringraziarti  
e lodarti, mio Dio.*

***Ti rendo grazie Signore per tutto ciò che hai donato alla mia vita:***

*Per la famiglia, la salute il lavoro, le amicizie, la casa.  
Per i sacerdoti e le persone che mi hanno aiutato ad incontrarti.  
Ti benedico anche per ogni cosa che permetti nella vita e che io non  
comprendo, ma accetto credendo che "tutto concorre al bene di coloro che  
amano Dio".*

***Io ti voglio amare e darti Lode e gloria Signore!***

Puoi continuare a ringraziare e lodare il Signore con un salmo  
(scegline uno al giorno tra questi :135-144-148-149-150)  
Alla fine canta, giubila, benedici il Signore come lo Spirito ti ispira...

# **PENTIMENTO**

Adesso, certo dell'amore  
che DIO ha per te,  
immagina di essere ai suoi piedi.



*Signore,  
sono ai piedi della tua croce... ti chiedo di  
far luce dentro me ... Mostrami i miei peccati  
affinché io possa donarteli e ricevere il tuo perdono...  
Desidero immergere il mio cuore nell'acqua e nel  
sangue che sgorgano dal tuo costato. Gesù voglio essere purificato: ti presento  
tutti i miei peccati li depongo ai piedi della tua croce e invoco il tuo amore*

***Purifica Gesù le mie mani .***

*Ti chiedo perdono di tutti i peccati che ho fatto con queste mani...  
purificale e rendile sante, possano da ora in poi fare solo opere buone  
al servizio del mio prossimo.*

***Purifica Signore i miei occhi***

*Donami occhi limpidi, che sappiano scoprire il buono e il bello  
dei miei fratelli e vedere nel creato la BELLEZZA  
dell'immensa opera TUA.*

***Purifica i miei pensieri Gesù***

*Distacca la mia mente dalle cose materiali  
e fa che io possa sempre pensar BENE di tutti*

***Purifica le mie labbra***

*Affinché escano parole edificanti, piene di comprensione  
apportatrici di pace, di gioia, di conforto. Gesù vieni in mio aiuto  
desidero sperimentare la tua presenza liberatrice e guaritrice...  
Tu gioisci nel purificarmi, perché la tua missione è rendermi  
sano, pulito, bello, togliendo dalla mia vita il peccato!*

*Voglio immergermi con fede  
nell'acqua e nel sangue che sgorgano dal Tuo costato...  
Mio Signore abbi pietà di me!*

Concludi ringraziando Dio Padre misericordioso con il Salmo 103:

*Benedici il Signore anima mia,  
Quanto è in me benedica il Suo Santo Nome...*

## ***INTERCESSIONE***

Questo è il momento di supplicare il Signore: prega con fede, in modo spontaneo e semplice. Dio conosce ogni angustia degli uomini e accoglie sempre la nostra supplica.



*Spirito Santo io ti prego  
dammi un cuore aperto ai bisogni dei fratelli  
un cuore pieno di compassione.  
Io ti supplico mio Dio  
per ogni uomo o bimbo che soffre  
a causa di malattie o di pene interiori  
per i governanti, per la pace nel mondo,  
per la mia città, per il Papa, i vescovi, i sacerdoti,  
le vocazioni, per le conversioni, per i giovani  
per i moribondi, per le anime del Purgatorio  
per la mia famiglia, gli amici, i parenti  
per tutti coloro che si sono affidati alle mie preghiere  
per la comunità di preghiera e per il nostro pastore...*

Continua a intercedere e chiedi ciò che ti sta a cuore concludi questo momento con una preghiera alla Madonna:

*Ave Maria o Salve Regina.*

Potrai affidare a Gesù ogni desiderio del tuo intimo attraverso il cuore di Maria S.S. Pregando il Santo Rosario.

## *Letture e meditazione della PAROLA di DIO*

Scegli un brano del Vangelo  
(per esempio quello della messa domenicale) leggilo attentamente;  
fai silenzio, apriti alla voce di Gesù che parla al tuo cuore poi chiedi

*“Spirito Santo, cosa mi vuoi insegnare attraverso questa parola?”.*

### ***Resta in silenzio***

La Parola di Dio non è la lettura di un libro, ma ascolto, non è un libro ma la bocca di DIO che parla a te personalmente.

Ecco alcuni passi del Vangelo che puoi meditare:

### **Vangelo di Marco**

- 02,1-12      La prima guarigione da chiedere a Gesù è quella spirituale.
- 06,30-43    Chi segue Gesù non manca di nulla
- 07,20-23    Cosa c'è nel mio cuore?
- 08,34-37    Come seguire Gesù
- 12,28-34

### **Vangelo di Matteo**

- 5,1-12      Metto in pratica le beatitudini?
- 5,15-16     Sono luce per gli altri?
- 5,44-48     Amo tutti?
- 6,19-21     Il vero tesoro

6, 25-34      Abbandonarsi alla provvidenza

7,11            Chiedi con fede

·  
12              La vita cristiana

7,21            Faccio la volontà di DIO?

8,23-26       Fiducia in Gesù sempre

·  
9, 12-13       Mi risento povero peccatore?

11,28-30      Gesù è il mio sollievo

### **Vangelo di Luca:.**

6,46-48       Metto in pratica la Parola?

10,29-37      Sono un buon Cristiano?

10,38-42      Esser come Maria nell'ascoltare Gesù e come Marta nel servirlo

·  
12,35-36      Sono in grazia di Dio?

18,9-14       Ho l'umiltà di riconoscermi peccatore?

15,1-7         Quando mi pento Dio mi perdona SEMPRE

15,1-32

21,34-36      Gesù mi invita a vegliare e pregare

22,39-45

Puoi scegliere e meditare questi e altri brani  
Della Parola di Dio tratti dall'antico e dal nuovo Testamento.

Concludi questo momento con questa frase :

*"Signore, La tua Parola è lampada ai miei passi  
e luce sul mio cammino fa' che penetri in me  
e trasformi la mia esistenza".*

## ***Preghiera finale:***

*Ti ringrazio Signore per le grazie ricevute in questo tempo di preghiera.  
Tu sei Fonte d'acqua viva che zampilla e hai dissetato la mia anima.  
Ti prego dammi la forza di mettere in pratica i tuoi insegnamenti,  
affinché l'amore che tu hai messo nel mio cuore  
possa riversarsi su coloro che incontrerò sul mio cammino. Amen*

### CONCLUSIONI

Nel cammino di conversione e di preghiera incontrerai momenti di scoraggiamento, di delusione o aridità spirituale. tentazioni che ti vorrebbero allontanare dalla preghiera e dalla Messa.

Forse penserai che il Signore non sia con te soltanto perché non provi qualcosa che ti gratifica “non senti nulla”.

E' facile sentire commenti di questo tipo: la preghiera o la Messa è stata più bella o meno bella! Non è vero!

Ogni preghiera, ogni celebrazione liturgica , se vissuta con cuore, è BELLA, non per le sensazioni che provi, ma perché avviene **sempre** l'incontro con CRISTO GESU' nella FEDE.

Il Signore ti dice: “**Seguimi!**” Egli ti ama in qualsiasi momento della tua vita, ti comprende, ti perdona.

Egli è con te tutti i giorni.. e desidera che tu perseveri nel cammino sia nei momenti di gioia e di luce che in quelli di prova e di buio.. Egli ti darà la forza necessaria .. E ti dice:

***“IO ho cura di te perché ti ho riscattato ..  
ti ha chiamato per NOME tu MI appartieni”.***

# NOTE