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.

Ora posso leggere il Salmo o il brano della Scrittura prefissatomi, assaporando le parole, le immagini, i sentimenti…

IMPARIAMO A RACCOGLIERCI

- Dispongo la mia persona all'incontro con Gesù che, nel suo Santo Spirito vuol introdurmi nell'abbraccio d'amore del Padre e cerco di raccogliermi, cerco cioè di fare come fa il *girasole* che con tutto il suo stelo si protende verso il suo sole…
- Raccolgo innanzi tutto il mio corpo e cerco una posizione comoda, ma composta, rispettosa di Colui davanti al quale mi pongo con amore…
- Mi accolgo con benevolenza e amore… bisogna che prima di tutto accolga me stesso così come sono, così come mi trovo ora, qui e adesso, non come mi pacerebbe essere, ma così come sono… accogliendo qualunque senzazione di fastidio abbia, qualunque acciacco senta, qualunque situazione fisica o emotiva o psicologica stia vivendo, di gioia o di angoscia, di speranza o di depressione, mi accolgo così come sono… accolgo anche il fatto che posso essere distratto da preoccupazioni, pesi o semplicemente incapace di raccogliermi per una qualsivoglia agitazione interiore… ecco… mi accolgo così come sono ora qui e adesso… prendo tempo per questo…
- E mentre mi accolgo così come sono, mi sforzo di accogliere il luogo dove sono… con i suoi fastidi… forse non sono comodo… forse mi piacerebbe pregare in un altro luogo… no, sono qui e desidero pregare qui… accolgo anche i rumori che sento… chiudo gli occhi o li socchiudo, osservo i suoni e i rumori intorno a me… e li accolgo tutti senza infastidirmi: dietro ogni rumore c'è una vita che palpita… trasformo nel mio cuore i rumori in suoni: è il canto del cosmo che porto a Dio nella mia preghiera!

- Ed ora faccio un profondo respiro… osservo **il mio respiro**… Divento conscio dell'aria mentre entra e mentre esce attraverso le narici… Osservo l'aria che passa attraverso le narici… Non cerco di controllare il respiro o di renderlo più profondo… lo lascio così… non interferisco… semplicemente osservo il ritmo del mio respiro e… ogni singolo respiro…
- Dio ha creato l'aria che io respiro… l'ossigeno, questo dono di Dio, questa forza che dà la vita, entra in me… penetra ogni fibra del mio essere… ogni cellula del mio corpo ne è resa viva… la vita ha avuto inizio quando Adamo ha accolto in sé il soffio di Dio e ha cominciato così a respirare… prendo coscienza che quando inspiro, accolgo in me il soffio di Dio che continuamente mi crea e mi mantiene in vita… l'aria che *invisibilmente* mi avvolge e che sto respirando è carica della forza e della presenza di Dio… mi lascio avvolgere dalla presenza amorosa di Dio… prendo coscienza che ad ogni respiro Dio mi benedice donandomi la vita… accolgo la vita da Dio… respiro del respiro di Dio, vivo della vita di Dio!… continuo ad osservare con senso di gratitudine ogni mio singolo respiro… vivo del respiro di Dio!… ad ogni respiro il Signore mi benedice con la vita…
- Se faccio attenzione, posso percepire anche **il battito del mio cuore**… lo sento pulsare serenamente… Lo ascolto… Il cuore dà energia e vita a tutto il corpo… è la sorgente della vita che Dio ha posto in me… ad ogni battito del cuore il Signore mi benedice con la vita… osservo con gratitudine il battito del cuore…, e ogni respiro… avverto e gusto l'armonia di questi due ritmi così diversi e così complementari: il respiro e il battito del cuore… *Grazie… Grazie Signore… Grazie!…*

- Cerco ora di raccogliere anche la mia immaginazione e voglio immaginarmi Gesù… Gesù che sta qui accanto a me… allora penso a quel volto di Gesù che ha toccato e tocca il mio cuore…
non devo sforzarmi di immaginarLo… devo solo pensare a quel volto di Gesù che mi piace tanto… ad esempio quando guarda con tenerezza *Zaccheo* e lo chiama per nome… *Zaccheo scendi subito che oggi voglio venire a casa tua…* ascolto Gesù che vuole venire da me e apro il mio cuore per accoglierlo…

- Gesù vuole venire da me… devo prepararGli una degna accoglienza… e allora chiamo a raccolta tutti i miei amici e amiche che Lo amano e mi unisco spiritualmente a loro: amici e amiche condividono quaggiù l'amore per Gesù… amici e amiche del cielo… i santi e le sante a cui sono più affezionato… il mio angelo custode… s. Giuseppe… la Vergine Maria mia Madre e Maestra e mi unisco spiritualmente a tutti loro e con loro invoco lo Spirito Santo… invoco lo Spirito di Gesù perché mi renda degno di accogliere Gesù nella casa del mio cuore… invoco lo Spirito Santo perché faccia pulizia nel mio cuore… faccia spazio a Gesù… e Gesù possa entrare comodamente a casa mia…

- *Spirito di Dio, scendi su di me,*
Spirito di Dio, scendi su di me.
Fondimi, plasmami, riempimi, usami.
Spirito di Dio, scendi su di me.
- Metto ora la mano sinistra sul petto e con la destra mi tocco la fronte dicendo: ***"Nel nome del Padre"*** e desidero che tutta la mia persona sia orientata verso il Padre…
- Porto la mano destra sul petto dicendo: ***"… e del Figlio"*** *e* desidero che il mio cuore ami veramente Gesù Cristo che per me è morto sulla Croce e che risorto e vivo vive in me…
- Porto la mano destra sulla spalla sinistra e quindi sulla destra dicendo: ***"… e dello Spirito Santo"*** e desidero che le mie braccia e tutta la mia persona siano al servizio dell'Amore…
- Unisco le mani dicendo: ***"Amen"***, cioè ***"Sì"***, il mio "Sì" alla volontà del Padre su di me.
- Ora mi fermo ad adorare la presenza di Gesù in me… di Gesù che vuole cenare con me… vuole stare con me… e vuole parlarmi al cuore…
- Dispongo il mio cuore all'incontro con il Signore Gesù leggendo la **PREGHIERA PER CRESCERE E RIMANERE NELL'AMORE**