

Mi raccolgo nel silenzio, accogliendo me stesso così come sono e come mi trovo, accolgo il luogo dove sto pregando, accolgo gli eventuali rumori e mi dispongo ad accogliere nel mio cuore lo Spirito Santo.

Mi unisco spiritualmente alla Vergine Maria, mia Madre e Maestra, al mio Angelo custode e ai Santi ai quali sono più affezionata, a coloro con i quali condivido il mio amore al Signore e insieme a loro mi unisco a tutta la Chiesa pellegrinante quaggiù sulla terra, purgante nel Purgatorio e beata del Cielo e invoco con fede lo Spirito Santo.

Mi metto alla presenza di Dio come meglio credo.

La **PREGHIERA PER CRESCERE E RIMANERE NELL'AMORE** può aiutarmi a disporre il mio cuore all'incontro con Dio Trinità d'Amore.

### **COME FRUTTO DI QUESTO ESERCIZIO CHIEDO ALLO SPIRITO SANTO**

#### **LA GRAZIA DI:**

**Riconoscere l'amore di Dio presente e operante nella mia vita per suscitare nel mio cuore sentimenti di gratitudine verso di Lui**

#### **PAROLA LUCE PER QUESTO ESERCIZIO SPIRITUALE**

- Sap 11,21-26 *Tu ami tutte le cose esistenti...*
- 1Gv 4,19 *Noi amiamo perché Egli ci ha amati per primo...*

#### **CONSIDERAZIONI CHE MI POSSONO AIUTARE NELLA RIFLESSIONE ORANTE:**

- 1) Il mio corpo è il primo segno dell'amore di Dio per me. Mi fermo a considerare la mia corporeità. Considero la perfezione mirabile del mio corpo e soprattutto prendo in consapevolezza di due ritmi vitali: il respiro e il battito del cuore.
- 2) Il mondo che mi circonda è un secondo segno dell'amore di Dio per me: considera come questo mondo è stato creato per me, perché io vivessi. Posso considerare i luoghi della mia esistenza secondo le varie epoche della mia vita fino ad oggi: le case dove ho abitato, i posti che frequentavo, i luoghi della natura che più mi parlano al cuore della bellezza di Dio, e così via.
- 3) I fratelli e le sorelle che con me abitano questo mondo, sono il terzo segno dell'amore di Dio per me. Posso lasciarmi passare davanti agli occhi del cuore, con grande sentimento di gratitudine, i volti delle persone che, nelle varie epoche della mia vita mi hanno voluto bene, dalla nascita fino al presente.

*Padre nostro...*