

Preghiera Semplice



Inizia la tua preghiera con un segno di croce fatto bene e con amore, così:

- *Metti la mano sinistra sul petto e con la destra ti tocchi la fronte dicendo: “Nel nome del Padre” e desidera che tutta la tua persona sia orientata verso il Padre.*
- *Porta la mano destra sul petto dicendo: “... e del Figlio” e desidera che il tuo cuore ami veramente Gesù Cristo che per te è morto sulla Croce.*
- *Porta la mano destra sulla spalla sinistra e quindi sulla destra dicendo: “... e dello Spirito Santo” e desidera che le tue braccia e tutta la tua persona siano al servizio dell'Amore.*
- *Unisci le mani dicendo: “Amen”, cioè “Sì”, il tuo “Sì” alla volontà del Padre su di te.*

Quindi comincia a pensare con molta calma e serenità a te davanti a Dio Trinità d'Amore così:

Pensa la Sua immensità... e la tua piccolezza; la Sua sapienza... e la tua ignoranza; la Sua onnipotenza... e la tua debolezza; la Sua santità... e i tuoi peccati; il Suo splendore... e le tue tenebre; la Sua misericordia... e la tua miseria...

e leva in alto lo sguardo del tuo cuore gustando lo sguardo d'amore di Dio verso di te in questo momento

Quindi dirai, fermannoti a gustare con calma e serenità quanto leggi:

“Padre nostro che sei nei cieli...” la mia anima è il cielo dove Tu abiti, rendila limpida, pura, bella, splendente della Tua presenza e rendimi sempre più consapevole che Tu sei in me e io in Te...*Come Tu, Padre, sei in Me e Io in Te... così siano in Noi una cosa sola...*

“sia santificato il Tuo nome...” ogni creatura Ti lodi e Ti benedica Padre Creatore di tutti, che Tu sia sempre nominato con devozione, rispetto, gratitudine e amore da me, dai miei cari e da ogni persona umana;

“venga il Tuo regno...” venga nel mio cuore, distruggi in me gli idoli dell'avere, del potere e del godere, rendimi piccolo, umile, semplice, dammi uno sguardo limpido e la gioia di servirti come mio Signore e mio Tutto; rendimi costruttore del Tuo regno nel mondo e ispira molti, specialmente chi governa l'umanità, a promuovere la giustizia e la pace ovunque;

“sia fatta la Tua volontà come in cielo così in terra...” gli angeli e i santi del cielo, la luna, le stelle, gli alberi, il mare, i fiumi, gli animali tutti fanno la Tua volontà giorno e notte, dammi di unirmi a questa armonia cosmica nella ricerca continua non di quello che piace a me, ma di quello che piace a Te..., non di come vorrei io, ma di come vuoi Tu..., non di quello che vorrei fare io, ma di quello che Tu vuoi che io faccia..., per questo infatti Tu mi hai donato l'intelligenza, la volontà, il cuore, le mani, le braccia, i piedi, e tutto il mio

corpo: per fare, o Padre, la Tua volontà. Io credo, Padre mio, che la Tua volontà su di me è AMORE anche quando si nasconde in un *calice amaro*.

“Dacci oggi il nostro pane quotidiano...,” Padre buono, sazia chi ha fame, sostieni chi non ha casa, non ha lavoro...; ricordati degli orfani e delle vedove e di chi è solo, anziano, malato, disperato...; Padre mio, rendimi strumento del Tuo amore verso i miei fratelli, capace di solidarietà e di servizio gratuito verso chi ha bisogno di me...

“Dacci oggi il nostro pane quotidiano...,”

Padre santo, fa che non mi dimentichi mai che *non si vive di solo pane, ma di ogni Parola della Tua bocca*, fa ch'io sappia preferire la fedeltà alla Tua Parola alla soddisfazione di ogni altra fame..., fa ch'io abbia sempre fame e sete di Te che mi sfami con il Tuo Figlio Gesù, *Pane vivo disceso dal cielo*, e mi disseti con l'*Acqua viva* del Tuo *Santo Spirito*.



“rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori...,”

Padre misericordioso dammi di essere buono con tutti come Tu lo sei stato e lo sei continuamente con me...; come Tu mi hai accolto e mi accogli...; come Tu mi hai amato e mi ami donandomi il Tuo Figlio che è nato per me... è morto per me... è risorto per me..., dammi di essere capace di amare come Lui che perdonò chi Lo condannò e inchiodò..., dammi un cuore grande, più grande di ogni offesa e di ogni male che possa subire dai miei fratelli e dammi sempre di perdonare tutti perchè Tu hai perdonato me;

“e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male...” Padre buono, Tu conosci la mia debolezza e fragilità, custodiscimi con la tua grazia..., non permettere che il nemico trovi un varco e mi vinca..., il Tuo santo angelo mi difenda dalle sue insidie e mi illumini perchè sappia discernere le Tue vie da quelle insidiose del maligno..., Padre mio, non permettere ch'io sia abbagliato dalla luce ingannatrice dei falsi piaceri che mi allontanano da Te e riempiono il mio cuore di vuoto..., il Tuo Santo Spirito mi riempia dei Suoi doni e io possa essere nella mia debolezza forte della Sua presenza...; l'Immacolata Madre del Tuo Figlio continui in me oggi a schiacciare la testa del serpente antico!

“Amen.” Così sia, Padre mio... così sia! Tutta la mia vita sia un “Amen”, una risposta gioiosa, pronta, ferma e costante a Te che nel Tuo Amore mi chiami ad esserTi figlio per l'unione al Tuo Figlio.... Salga a Te dalla mia vita di ogni giorno l'*Amen* della lode..., l'*Amen* del ringraziamento..., l'*Amen* della benedizione..., l'*Amen* dell'offerta..., l'*Amen* dell'immolazione..., l'*Amen* dell'amore... in unione a quell'*Amen* che sale a Te dal Tuo Cristo vivente in eterno con Te e il Vostro Santo Spirito nei secoli

dei secoli.

Amen.

j.m.j.