



SERVIZIO PER LA
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO
METROPOLITANO
"GIOVANNI PAOLO II"

INCONTRAMI

SCUOLA DI PREGHIERA

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

SESTO INCONTRO

PREGARE CON LA PAROLA DI DIO

Leggo, quasi fossi un rabbino
che pur cieco, cerca sempre il tuo volto
e legge e rilegge e intravede
una luce, un bagliore nel buio.

Medito, cioè ripeto con la bocca e la mente
la Parola, che viva mi tocca
e mi brucia nel cuore,
finché questo sia capace d'amore.

Prego: finalmente ti parlo,
ridicendoti ciò che mi hai detto.
Ti son figlio, ti grido il mio "Abba!",
come eco alla preghiera del Figlio.

Contempo ora la presenza divina
che mi è accanto, accogliente e paterna,
mi conforta e dà senso alla vita,
quale storia salvata dal male.

Condivido ai fratelli la gioia,
e con loro sento vero il Vangelo;
voglio viverlo, mostrarlo al mondo;
fare Chiesa, come luogo dell'incontro dei fra-
telli
convocati dalla Parola.

Parole "ispirate" per pregare

LA PREGHIERA GIORNO DOPO GIORNO

Esercizi di preghiera per ogni settimana

Prendi la tua Bibbia. Riponila nell'Angolo della Bellezza o sul comodino oppure sul tavolo di casa, purché sia visibile. Verifica se la stai usando come un libro (tra gli altri dello scaffale) oppure se è il *Libro sacro*, la lettera di Dio per te, da aprire ogni giorno, da custodire con dignità e rispetto. Quando preghi puoi accendere un lumino.

Per questo mese proponiamo **due preghiere giornaliere di 8-10 minuti (minimo), una al mattino e una la sera, incentrate sulla Parola di Dio che viene proposta dalla liturgia del giorno. Sabato (o venerdì, se preferite), la preghiera consiste, invece, nella preparazione della liturgia della Parola della Domenica.**

Per questo mese è utili procurarsi un messalino o scaricare un'applicazione per la liturgia del giorno e tenere a portata di mano un piccolo quaderno dove appuntare i versetti biblici "infuocati".



SERVIZIO PER LA
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO
METROPOLITANO
"GIOVANNI PAOLO II"

INCONTRAMI

SCUOLA DI PREGHIERA

OGNI SETTIMANA SEGUI QUESTO SCHEMA

Mattino

Nel tuo Angolo della bellezza inizia con un tempo che ti pacifica: posizione del corpo, respiro più lieve...poi recita questa invocazione dello Spirito. Userai sempre questo modo per entrare nella preghiera:

**O Re celeste, Paraclito,
Spirito di verità,
tu che ovunque sei
e tutto riempi,
tesoro dei beni
e datore di vita,
vieni e poni in noi
la tua dimora,
purificaci da ogni macchia
e salva, o Buono,
le nostre anime.**

- Leggi il Vangelo del giorno
- Scrivi il versetto che hai evidenziato, memorizzalo e ripetilo durante il giorno

Sera

Leggi il Vangelo del giorno dopo

Alla fine medita le parole riportate per ogni giorno.

Solo il sabato e la domenica l'esercizio sarà diverso, come indicato di seguito.

VENERDÌ

Parole da meditare al termine della preghiera della sera:

"Mi rifugio nel Vangelo come nella carne di Gesù Cristo. Il mio archivio per me è Gesù Cristo: la sua croce e la sua morte e la sua risurrezione e la fede che viene da lui sono i miei libri inviolabili (*Ignazio di Antiochia*)

SABATO: Prepara la liturgia della Parola della Domenica

Oggi fai una sola preghiera ma di 20 minuti (minimo). L'ideale è fare una alleanza di preghiera in coppia o in gruppo e trovarsi in una casa.

Prendete lo schema della *Lectio divina* e con semplicità seguite le tappe. Leggete lentamente ciascuno dei tre testi della Liturgia domenicale.

Leggete lentamente il primo testo per due volte: una prima volta ad alta voce e una seconda ciascuno da solo in silenzio. Poi ciascuno dice ad alta voce il "versetto infuocato". Fate la stessa cosa con gli altri due testi.



SERVIZIO PER LA
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO
METROPOLITANO
"GIOVANNI PAOLO II"

INCONTRAMI

SCUOLA DI PREGHIERA

Al termine condividete qualche semplice pensiero e qualche preghiera spontanea a partire dai testi che avete pregato. Proponete qualche intenzione comune per cui tutti decidete di pregare alla Messa di domani. Concludete con la preghiera del Padre nostro (lentamente).

Scrivi i versetti che hai evidenziato.

DOMENICA

mattino: Recita l'invocazione allo Spirito Santo.

– Prega ripetendo più volte i versetti che hai meditato ieri.

sera: Ripensa a qualche pensiero spirituale raccolto durante la celebrazione della Messa.

LUNEDÌ

Parole da meditare al termine della preghiera della sera:

“Non importa se uno occupa il proprio spirito su un solo versetto della Scrittura, poiché è meglio un versetto vicino che mille lontani” (*Filosseno*)

MARTEDÌ

Parole da meditare al termine della preghiera della sera:

“Se qualcuno desidera acquistare la conoscenza delle cose che legge, ami; altrimenti, colui che non ama si accosta invano per ascoltare o leggere i versi d'amore, perché un cuore di ghiaccio non può comprendere delle parole di brace” (*Bernardo*).

MERCOLEDÌ

Parole da meditare al termine della preghiera della sera:

“Quando io rumino soavemente la Parola di Dio, le mie viscere si riempiono, il mio interiore è nutrito, il mio cuore riceve luce per comprendere, la mia bocca parola per edificare, le mie mani opere di giustizia” (*Bernardo*)

GIOVEDÌ

Parole da meditare al termine della preghiera della sera:

“Può accadere che la ripetizione continua di un solo versetto durante la preghiera ci risulti molto dolce e ci impedisca di proseguire e di passare ad un altro versetto, talmente esso è inesauribile. Fermati lì: sei arrivato alla contemplazione”

(*Isacco di Ninive*)



SERVIZIO PER LA
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO
METROPOLITANO
"GIOVANNI PAOLO II"

INCONTRAMI

SCUOLA DI PREGHIERA

Per facilitarti nell'uso della Bibbia (che ti consigliamo), ecco a te i brani biblici di tutta la settimana:

SABATO 19 MARZO bianco – S. GIUSEPPE - Solennità

Vangelo del giorno: Mt 1,16.18-21.24a opp. Lc 2,41-51a

DOMENICA 20 MARZO viola
III DOMENICA DI QUARESIMA
(Liturgia delle ore terza settimana)
Vangelo del giorno: Lc 13,1-9

LUNEDI' 21 MARZO viola
Vangelo del giorno: Lc 4,24-30

MARTEDI' 22 MARZO
Vangelo del giorno: Mt 18,21-35

MERCOLEDI' 23 MARZO
Vangelo del giorno: Mt 5,17-19

GIOVEDI' 24 MARZO
Vangelo del giorno: Lc 11,14-23

VENERDI' 25 MARZO
È ANNUNCIAZIONE DEL SIGNORE
Solennità - Liturgia delle ore propria
Vangelo del giorno: Lc 1,26-38

SABATO 26 MARZO
Vangelo del giorno: Lc 18,9-14

DOMENICA 27 MARZO
IV DOMENICA DI QUARESIMA
(Liturgia delle ore quarta settimana)
Vangelo del giorno: Lc 15,1-3.11-32

