



SERVIZIO PER LA  
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI  
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO  
METROPOLITANO  
"GIOVANNI PAOLO II"

# INCONTRAMI

## SCUOLA DI PREGHIERA

A PREGARE SI IMPARA PREGANDO

# PREGARE CON LA PAROLA DI DIO

## II SETTIMANA

**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".

### **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.

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*)





SERVIZIO PER LA  
PASTORALE VOCAZIONALE



ARCIDIOCESI DI  
SALERNO-CAMPAGNA-ACERNO



SEMINARIO  
METROPOLITANO  
"GIOVANNI PAOLO II"

# INCONTRAMI

## SCUOLA DI PREGHIERA

### **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*)

**CALENDARIO SETTIMANALE ALLA PAGINA SUCCESSIVA**

# INCONTRAMI

## SCUOLA DI PREGHIERA

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

### **SABATO 26 MARZO**

Vangelo del giorno: Lc 18,9-14

### **DOMENICA 27 MARZO**

#### **III DOMENICA DI QUARESIMA**

(Liturgia delle ore quarta settimana)

Vangelo del giorno: Lc 15, 1-3.11-32

### **LUNEDI' 28 MARZO viola**

Vangelo del giorno: Gv 4,43-54

### **MARTEDI' 29 MARZO**

Vangelo del giorno: Gv 5,1-16

### **MERCOLEDI' 30 MARZO**

Vangelo del giorno: Gv 5, 17-30

### **GIOVEDI' 31 MARZO**

Vangelo del giorno: Gv 5, 31-47

### **VENERDI' 1 APRILE**

Vangelo del giorno: Gv 7,1-2.10.25-30

### **SABATO 2 APRILE**

Vangelo del giorno: Gv 7,40-53

### **DOMENICA 3 APRILE**

#### **V DOMENICA DI QUARESIMA**

(Liturgia delle ore prima settimana)

Vangelo del giorno: Gv 8,1-11

