

Tracce per la nostra vita

1.
La preghiera di Gesù, il suo modo di pregare sta modellando la mia preghiera?
2.
La mia preghiera personale rispecchia quella “gerarchia” che Gesù ci ha insegnato nel Padre nostro?
3.
Prima di pregare, invoco lo Spirito che guidi la mia preghiera?
4.
Nella preghiera sono più preoccupato di ascoltare Dio Padre o di farmi ascoltare da Lui?
5.
La mia preghiera è “intima”?
nel duplice significato di:
- segreta - e di assolutamente personale con Dio Padre?
6.
Quando prego come Gesù ha insegnato, si ridesta in me la mia identità battesimale?

Parrocchia di S. Stefano in Isola della Scala

Pregando non sprecate parole... Mt 6,7

Quando pregate dite... Lc 11,2b

2

Settimana Eucaristica degli Esercizi Spirituali

Scheda per la riflessione della prima sera
e per la preghiera personale del primo giorno

*Signore,
come i primi discepoli,
anche noi,
pur in cammino da tanto tempo,
e in profonda assiduità
con le cose dello Spirito,
ci sentiamo bisognosi e mancanti,
a volte afoni e muti,
nella nostra invocazione
e nella nostra preghiera.
Perciò ti chiediamo:
“Insegnaci a pregare!”
Concedici la grazia di entrare
nella tua intimità con il Padre,
di conoscerne e assaporarne il nome.
Insegnaci a vincere i nostri silenzi
e le nostre solitudini.
A trasfigurare la nostra vita
e la nostra fede
in un fiducioso abbandono,
quello illuminato dalla gioiosa speranza.
Rendici partecipi,
secondo la tua parola e la tua promessa,
della vostra comunione di amore
che fa di voi una cosa sola,
nella grazia e nella potenza
dello Spirito Santo. Amen.*

Matteo 6,5-13

⁵E quando pregate,
non siate simili agli ipocriti che,
nelle sinagoghe e negli angoli delle
piazze, amano pregare stando ritti,
per essere visti dalla gente.

In verità io vi dico:

hanno già ricevuto la loro
ricompensa.

⁶Invece, quando tu preghi,
entra nella tua camera,
chiudi la porta e prega il Padre tuo,
che è nel segreto;
e il Padre tuo, che vede nel segreto,
ti ricompenserà.

⁷Pregando,
non sprecate parole come i pagani:
essi credono di venire ascoltati
a forza di parole.

⁸Non siate dunque come loro,
perché il Padre vostro
sa di quali cose avete bisogno
prima ancora che gliele chiediate.

⁹Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,

¹⁰venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.

¹¹Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

¹²e rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo
ai nostri debitori,

¹³e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.

Luca 11,1-4

¹ Gesù si trovava in un luogo
a pregare;
quando ebbe finito,
uno dei suoi discepoli gli disse:
«Signore, insegnaci a pregare,
come anche Giovanni
ha insegnato ai suoi discepoli».

²Ed egli disse loro:

«Quando pregate, dite:

Padre,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno;

³dacci ogni giorno
il nostro pane quotidiano,

⁴e perdona a noi i nostri peccati,
anche noi infatti perdoniamo

a ogni nostro debitore,
e non abbandonarci alla tentazione».

Il Decalogo

Esodo 20,1ss

²«Io sono il Signore, tuo Dio...

³Non avrai altri dèi di fronte a me....

⁷Non pronuncerai invano il nome del
Signore, tuo Dio ...

⁸Ricòrdati del giorno del sabato per
santificarlo.

¹²Onora tuo padre e tua madre...

¹³Non ucciderai....

¹⁴Non commetterai adulterio....

¹⁵Non ruberai....

¹⁶Non pronuncerai falsa testimonianza
contro il tuo prossimo....

¹⁷Non desidererai la casa del tuo
prossimo...

Non desidererai la moglie del tuo
prossimo...

Il Comandamento dell'amore

Mc 12,28-31 che cita Dt 6,4-5 e Lv 19,18

Ascolta, Israele!

Il Signore nostro Dio è l'unico Signore;

³⁰amerai il Signore tuo Dio

con tutto il tuo cuore
e con tutta la tua anima,
con tutta la tua mente
e con tutta la tua forza.

³¹Il secondo è questo:

Amerai il tuo prossimo come te stesso.

Il Padre nostro

Mt 6, 9-13

Padre nostro che sei nei cieli,

sia santificato il tuo nome,
¹⁰venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.

¹¹Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

¹²e rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo
ai nostri debitori,

¹³e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.