

IL RESPIRO DELL'ANIMA

“Voi pregate: Padre nostro”

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 6,9-13)

Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,

sia santificato il tuo nome,

venga il tuo regno,

sia fatta la tua volontà,

come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

e rimetti a noi i nostri debiti

come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,

e non abbandonarci alla tentazione,

ma liberaci dal male.

I parte – Il respiro dell'anima

“Abbiamo bisogno di spazi di silenzio e preghiera per rimanere vivi e per restare umani”.

“Anche io posso affidare a Dio ciò che vivo, ciò che più mi sta a cuore”.

Nel silenzio, Signore, ti affido...

II parte – Quando pregate, dite: “Padre”

Padre nostro

Fa’ che io lasci pregare lo Spirito Santo dentro di me.

Tu mi chiami a fare mie le preghiere di ogni persona.

Venga il tuo regno

Ti dono le mie mani perché siano le tue, nel costruire il tuo regno, nell’amare tutti senza distinzioni.

Sia fatta la tua volontà

Fa’ che non lo dica con rassegnazione, ma abbracciando la vita in ogni istante.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano

Portami nel mio qui e ora, questo è il pane che mi offri come nutrimento.

Non abbandonarci alla tentazione

Fammi credere che tu non vuoi mai il male.

Fa’ che io non mi butti mai nel male.

Liberaci dal male

Aiutami a credere nella speranza, a sapere che il male non è mai l’ultima parola sull’uomo.

III parte – Come profumo di incenso sale a te

la mia preghiera

Mi preparo.

Chiudo gli occhi, respiro con calma.

Mi concentro sul momento presente,

libero la mente da preoccupazioni e pensieri.

Invoco lo Spirito.

