

# Suggerimenti per la preghiera

1. Con calma! Scegli prima tempo e luogo.
  - Un tempo comodo, almeno un'ora se possibile e un tempo in cui sai che non sarai troppo stanco.
  - Un posto tranquillo dove probabilmente non sarai disturbato
2. Quando ci sei:
  - Fa' prima qualche istante di silenzio
  - Invoca con calma lo Spirito Santo
  - Cerca nel tuo cuore se c'è una preghiera, un bisogno, una richiesta, un ringraziamento, una lode. Se sì fa' la tua preghiera.

“Però, Signore, non quello che voglio io, ma quello che vuoi tu. Parlami di ciò di cui vuoi parlarmi”
  - Inizia a leggere. Non devi leggere per forza tutto, soffermati dove trovi un “gusto” o un pensiero
  - Ritorna ogni tanto al silenzio e alla preghiera (colloquio col Signore)
3. Verso la fine della preghiera annota qualcosa, sarà utile a te e per la condivisione. Forse il Signore tramite te vuole parlare anche ad altri.
  - Pensieri che hai avuto riguardo al mondo raccontato (riguardo ai personaggi, alla situazione ecc)
  - Sentimenti che il brano ti ha suscitato
  - Situazioni che stai vivendo riguardo alle quali forse la Parola ti sta parlando
4. Concludi intrattenendoti ancora un attimo con il Signore e ringraziandolo.

# Foglio per la preghiera

## 01 - Il Regno di Dio (ven 28 nov 2025)

*La Parola di Dio è viva, efficace (Eb 4,12)*

### Invocazione dello Spirito

(Frère Pierre-Yves di Taizé)

Spirito che aleggi sulle acque,  
calma in noi le dissonanze,  
i flutti inquieti,  
il rumore delle parole,  
i turbini di vanità  
e fa' sorgere nel silenzio  
la Parola che ci ricrea.

Spirito che in un sospiro sussurri  
al nostro spirito il nome del Padre,  
vieni a radunare tutti i nostri desideri,  
falli crescere in fascio di luce  
che sia risposta alla tua luce,  
la Parola del Giorno nuovo.

Spirito di Dio, linfa d'amore  
dell'albero immenso su cui ci innesti,  
che tutti i nostri fratelli  
ci appaiano come un dono  
nel grande Corpo in cui matura  
la Parola di comunione. Amen

### Riferimenti biblici per l'ora di preghiera

**[Mt 4,12-13,17](#)**

**(brano della catechesi)**

Piccolezza / umiltà

[Is 11,1-10](#)

[Is 9,1-6](#)

[Is 52,13 - 53,12](#)

[Zc 9,9-10](#)

[Sal 131\(130\)](#)

Protagonismo

di Dio

[Zc 4,6](#)

[Fil 4,4-7](#)

Il contrario del  
regno: le tentazioni

[Mt 4,1-11](#)

Impegno

[Gc 4,13-17](#)