

Preghiera quotidiana con il testo *Sentirsi amati* di Henri Nouwen

- Tempo di Avvento -

<i>Grn</i>	<i>Tema di riflessione</i>	<i>Pagine del testo</i>
	ESSERE L'AMATO	
30	Il rifiuto di sé stessi è il più grande nemico	p. 23-26
1	La voce interiore più profonda dice: Tu sei l'amato	p. 26-28
2	Alla ricerca della fonte interiore	p. 28-31
	DIVENTARE L'AMATO	
3	Mettersi in viaggio per diventare gli amati	p. 35-37
4	Riconoscere il movimento dello Spirito Santo in noi	p. 37-40
	Scelto	
5	Scelti da tutta l'eternità	p. 41-43
6	Ognuno è scelto, visto, amato da Dio, senza esclusione	p. 43-47
7	La lotta spirituale per affermare la verità che siamo scelti	p. 47-50
8	La gioiosa scoperta che anche gli altri sono scelti	p. 50-53
	Benedetto	
9	Abbiamo bisogno di essere benedetti	p. 54-60
10	La preghiera come mezzo per ascoltare la benedizione	p. 60-65
11	Coltivare la presenza, saper accogliere le benedizioni	p. 65-68
	Spezzato	
12	L'esperienza di "essere spezzati", unica per ognuno di noi	p. 69-72
13	"Essere spezzati" e la nostra fragilità	p. 72-75
14	Il dolore come passaggio verso la gioia	p. 75-78
15	Vivere l'essere spezzati nella luce della benedizione	p. 78-82
16	Abbracciare il limite e vederlo splendere	p. 82-84
	Dato	
17	La vera gioia viene dal dono di noi stessi	p. 85-88
18	Doniamo noi stessi proprio quando siamo spezzati	p. 89-91
19	Donare la vita: differenza tra doni e talenti	p. 91-93
20	La morte come atto supremo del dono di sé	p. 93-96

21	La morte dell'Amato porta frutto in molte vite	p. 96-99
22	La nostra vita porta un frutto che si moltiplica	p. 99-102
	VIVERE COME AMATI	
23	La vita come opportunità per diventare ciò che siamo	p. 105-109
24	La vita spirituale porta ad una esistenza unificata	p. 109-113

* La suddivisione del testo è proposto dalle *Apostole della Vita Interiore* (AVI) che terranno alcuni incontri in Parrocchia giovedì **4** e **18.12** ore 21 e (in unica soluzione) sabato **13.12** ore 15,30.

Suggerimenti per la preghiera

Al mattino

- Cerco un luogo e una postura che possano favorire la preghiera e, dopo il segno di croce, prendo un momento per raccogliermi in silenzio e ricordarmi che sono alla presenza di Dio Padre che mi ama e desidera incontrarmi.
- Invoco lo Spirito Santo per essere illuminato nella preghiera. Posso farlo con una preghiera spontanea o con una formula che conosco e che mi aiuta (ad esempio la Sequenza *Vieni Santo Spirito*, oppure un canto).
- Dedico circa cinque minuti a leggere le pagine assegnate per oggi. Lo faccio con calma e sapendo che Dio mi parla attraverso di esse.
- Mi soffermo su ciò che mi colpisce facendogli spazio nella mente attraverso la riflessione e nel cuore notando quali sentimenti e desideri suscita.
- Prendo un altro paio di minuti per parlarne con il Signore. Mi apro alla sua risposta.
- Offro a Dio la preghiera e la giornata. Concludo con un *Padre nostro*.

Durante il giorno

- Posso richiamare alla mente ciò che mi ha colpito al mattino e rileggerlo.

A fine giornata - per l'esame di coscienza

- Mi fermo in un clima di silenzio e mi metto sotto lo sguardo amorevole di Dio Padre.
- Invoco lo Spirito Santo per essere illuminato nella preghiera e chiedo la grazia di vedermi come Dio mi vede, quale figlio amato.
- Richiamo alla mente il punto che ho accolto al mattino e su cui ho riflettuto.
- Ringrazio il Signore e verifico la mia giornata alla luce della parola che mi ha accompagnato (condivido con Dio, a cuore aperto, le situazioni, i volti, gli incontri, gli affetti, le difficoltà incontrate, il tempo vissuto...) e considero quanto man mano affiora in me, con il suo aiuto, dinanzi a quello sguardo d'amore e di misericordia.
- Ringrazio Dio per il tempo donatomi e chiedo perdono per quanto vissuto separatamente da Lui, con il proposito, nel caso sia necessario, di confessarmi appena possibile.
- Concludo con un *Gloria al Padre*.

È possibile acquistare il testo *Sentirsi amati* (Queriniana 2020) anche in segreteria parrocchiale al costo di E 9,00: Sabato 29.11 (ore 10-12), Lunedì 1.12, Mercoledì 3.12 e Venerdì 5.12 (ore 16,30-18,30). Fino ad esaurimento copie.

Per il testo della Sequenza del *Vieni Santo spirito*: <https://www.vaticannews.va/it/preghiere/veni-santo-spirito.html>

Per chi volesse invece del testo di Nouwen, usare lo schema di preghiera con la preghiera del giorno, per un commento quotidiano vedi: <https://whatsapp.com/channel/0029VaQK9ia6xCSRbvwpY1L>