



**PREGARE è**

**Trattare di Amicizia**

Stando molte volte da soli

Con Chi sappiamo ci ama.

*Teresa di Gesù*



Solo  
vi chiedo  
di guardarlo

*Teresa di Gesù*

## SUPPLICA A GESÙ CRISTO

Voglio condurre alla tua presenza, Gesù,  
quelli che mi hai dato,  
perché Tu parli loro al cuore,  
li faccia innamorare della tua persona  
e li attiri al tuo amore.  
La maggior parte sono cuori giovani  
che non possono vivere senza amare con passione.

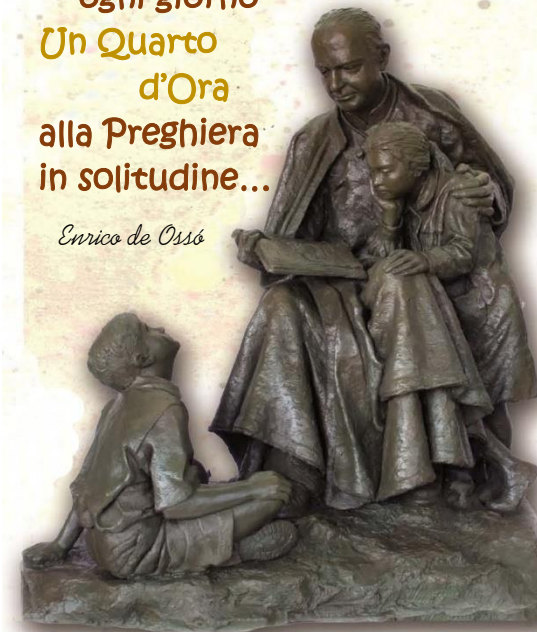
Rivelati ad essi,  
mostra loro il tuo volto,  
risuoni la tua voce nel più intimo del loro spirito.

Se non ti conoscono, Gesù, non ti ameranno.  
E non ti conosceranno se la tua grazia no rivela loro  
il tesoro nascosto della tua bontà e del tuo amore.  
Gesù, sei venuto nel mondo per portare il fuoco nella  
terra dei cuori e non vuoi altro che esso sia già acceso!  
Per questo ti chiedo di donarmi, come a Paolo, di  
evangelizzare in tutto il mondo le insondabili  
ricchezze del tuo amore. Amen.

*Enrico de Ossó*

**Dedica  
ogni giorno  
Un Quarto  
d'Ora  
alla Preghiera  
in solitudine...**

*Enrico de Ossó*



*Enrico de Ossó (1840-1896) invita tutti a pregare dalla mano di Teresa di Gesù. Basta riservare ogni giorno un tempo per trattare con l'Amico vero: Gesù vivo nel tuo intimo.*

**Coraggio! Fa' l'esperienza!**

**"E' cosa di grande importanza come debbano cominciare coloro che vogliono percorrere questa strada senza fermarsi fino al termine di essa: devono cioè prendere una risoluzione ferma e decisa di non fermarsi fino a giungere a bere di quest'Acqua di Vita"**

*Santa Teresa di Gesù*

## PREGHIERA PER INIZIARE

*Signore, Tu sei per me Padre e Amico  
So che sei il mio Dio e che tutto debbo a Te  
Credo che Tu sei qui, dentro di me  
Che vedi i miei pensieri più occulti  
E i desideri più intimi del mio cuore.*

*Ti adoro e ti chiedo perdono del male che c'è in me.*

*Aiutami a fare bene questo momento di preghiera.*

*Aiutami a stare con Te,  
ad ascoltare la tua Parola  
a diventare dei tuoi più intimi  
affinché io mi conosca e Ti conosca  
Ti ami sempre e aiuti tutti ad avvicinarsi a Te.*

*Amen*

## Passi...

1. Riservo un momento e un posto in solitudine per poter stare da soli Tu e io, Dio e Signore e Padre mio che mi ami.
2. Cerco una posizione adeguata, che mi aiuti a concentrarmi e dedico un tempo per rasserenarmi interiormente, facendo un profondo respiro, tranquillizzando il mio corpo e i miei sensi.
3. Chiedo l'aiuto del tuo Spirito ... prendo coscienza di essere alla tua Presenza in rapporto di amicizia con te.
4. Faccio un profondo atto di fede: *credo che sei qui, dentro di me, nel mio cuore.*
5. Prendo coscienza di Chi sei Tu, Amico vero, Dio-umano, GESÙ vivo in me.
6. Prendo coscienza di chi sono io e di come mi trovo in questo momento. So che mi ami così.

Alla tua Presenza posso *conoscermi e amarmi* come sono e come sto.

7. Voglio *conoscerti e amarti*. Nel Vangelo imparo il tuo modo di essere e di agire. Dalla mia situazione ti guardo e mi lascio guardare da Te. Ti ascolto ...ti parlo ... sei il *mio Maestro* interiore.

8. Conservo la tua Parola nel mio cuore come faceva Maria. Ci amiamo in silenzio. Il tuo Amore mi trasforma e mi va rendendo simile a Te.

9. Al termine, riconosco quello che ho vissuto con te durante questo momento di preghiera: i pensieri, i sentimenti, i desideri ... che hai messo in me. *Tutto quello che ricevo da Te risveglia in me l'amore.*

10. Mi "congedo" con gratitudine per questo tempo di intimità tra te e me. *Camminiamo insieme* durante il giorno. Voglio, *nel mio ambiente*, rendere trasparente la nostra AMICIZIA e così *farti conoscere e amare*. Amen.



FAMIGLIA TERESIANA  
di Enrico de Ossó

[www.familiateresianaseo.org](http://www.familiateresianaseo.org)

[www.stjteresianas.org](http://www.stjteresianas.org)