

**UP DI SANTA CROCE E SAN PELLEGRINO**  
**ESERCIZI SPIRITUALI QUARESIMALI**  
**17-22 Marzo 2025**

**CANTO INIZIALE**

*In questa oscurità,  
il fuoco che accendi non si spegne mai,  
non si spegne mai.  
In questa oscurità,  
il fuoco che accendi non si spegne mai,  
non si spegne mai. (2v.)*

**CANTO DI INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

*Vieni, vieni, Spirito d'amore,  
ad insegnare le cose di Dio,  
vieni, vieni, Spirito di pace,  
a suggerire le cose che Lui  
ha detto a noi.*

*Noi t'invochiamo, Spirito di Cristo,  
vieni tu dentro di noi.  
Cambia i nostri occhi, fa' che noi vediamo  
la bontà di Dio per noi. **Rit.***

*Insegnaci a sperare, insegnaci ad amare,  
insegnaci a lodare Iddio.  
Insegnaci a pregare, insegnaci la via,  
insegnaci tu l'unità. **Rit.***

## METODO PER LA PREGHIERA PERSONALE

- Faccio silenzio e mi preparo ad incontrare il Signore.
- Per alcuni istanti guardo come Dio mi guarda: posso porre lo sguardo sul crocifisso o sul tabernacolo.
- Chiedo al Signore che tutto di me (intelligenza, volontà, sentimenti, memoria) collabori a poterlo incontrare in questo momento di preghiera.
- Immagino il luogo della scena lasciandomi aiutare dalle opere d'arte scelte.
- Chiedo al Signore una grazia: ad esempio, il sentirlo vicino in questo percorso quaresimale; oppure la forza di crescere su un aspetto di me e del mio cammino di fede che questo brano del Vangelo mi ha mostrato lacunoso. Oppure altro che la Parola mi ha suggerito.
- Leggo il testo evangelico lentamente, soffermandomi sui punti che più mi colpiscono.
- Entro in colloquio con il Signore, ascoltandolo e insieme parlandogli come farei con un amico.
- Esco dalla preghiera con un *Padre nostro*.