



2

LA PREGHIERA: DIALOGO CON DIO

Signore insegnaci a pregare.

INTRODUZIONE

“Il Papa ci invita a intensificare la preghiera come dialogo personale con Dio, un invito che deve condurci a riflettere sulla nostra fede, sul nostro impegno nel mondo di oggi, nei diversi ambiti in cui siamo chiamati a vivere, così che possa essere alimentato un rinnovato ardore per l’Evangelizzazione dell’uomo moderno. Papa Francesco, annunciando all’Angelus l’Anno della Preghiera che precede il Giubileo 2025 ha così esortato i fedeli: «Vi chiedo di intensificare la preghiera per prepararci a vivere bene questo evento di grazia e sperimentarvi la forza della speranza di Dio. [...] Un anno dedicato a riscoprire il grande valore e l’assoluto bisogno della preghiera nella vita personale, nella vita della Chiesa e del mondo». (Insegnaci a pregare – Sussidio Anno della preghiera pag. 7-8)

Canto: invocazione allo Spirito Santo

<https://youtu.be/jOhnEhxWsQw?si=KCcs9brUTTViCQeXw>

G. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.
T. Amen.

G. Il Dio della speranza accompagna il nostro cammino.
T. Benedetto nei secoli il Signore.

G. Stare alla presenza del Signore

Approfondendo la fede nella presenza reale di Cristo nell’Eucaristia, la Chiesa ha preso coscienza del significato dell’adorazione silenziosa del Signore presente sotto le specie eucaristiche (Cf. CCC 1379). L’Adorazione eucaristica permette di prolungare e dare più spazio all’incontro personale con Gesù realmente presente nelle specie eucaristiche, fuori del tempo della Messa. Se nell’Eucaristia la Chiesa dimostra la sua fedeltà al comando del Signore «Fate questo in memoria di me», adorare il Corpo sacramentale del Signore è continuare a fare Sua memoria. Contempliamo Colui che riceviamo nella Comunione, per rimanere con Lui, stare alla Sua presenza, l’unica capace di trasformare la nostra vita e darle un senso. Infatti, è il corpo reale di Cristo, l’Eucaristia, che dà forza per il cammino di questo pellegrinaggio terreno e santifica il corpo mistico, che è la Chiesa.
(Insegnaci a pregare – Sussidio Anno della preghiera pag. 29)

Canto eucaristico ed esposizione: Anima di Cristo RNS

<https://youtu.be/rLdJldjBvk?si=vQouDvcWXIUDnYBY>

Pausa di silenzio

L1. Introduzione al Salmo 94

“Il salmo è un invito alla preghiera durante una visita al tempio, probabilmente durante la festa delle capanne, che celebrava il cammino nel deserto. Dio è presentato come **“roccia della nostra salvezza”**, indicando la sicurezza data da Dio di fronte ai nemici.

Egli è colui che ha in suo potere ogni cosa: **“Nella sua mano sono gli abissi della terra, sono sue le vette dei monti...”**. Il gruppo orante è invitato ad *accostarsi* a Dio, ad entrare nell'atrio del tempio, a *prostrarsi* davanti al Signore, ad *ascoltare la Sua voce*. Nel silenzio dell'adorazione davanti al tempio Dio muove il cuore (**“la sua voce”**) indirizzandolo al bene, all'obbedienza dei comandamenti, al cambiamento della vita.

“Non indurite il cuore”; il cuore indurito non ascolta la voce del Signore e segue i suoi pensieri, ma si troverà a vagare nei deserti di un'esistenza senza Dio, senza alcun riposo”.

(Padre Paolo Berti)

SALMO 94 - Invito a lodare Dio (A cori alterni)

Venite, applaudiamo al Signore, *
acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.

Accostiamoci a lui per rendergli grazie, *
a lui acclamiamo con canti di gioia.

Poiché grande Dio è il Signore, *
grande re sopra tutti gli dei.
Nella sua mano sono gli abissi della terra, *
sono sue le vette dei monti.
Suo è il mare, egli l'ha fatto, *
le sue mani hanno plasmato la terra.

Venite, prostrati adoriamo, *
in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.
Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo, *
il gregge che egli conduce.

Ascoltate oggi la sua voce: †
«Non indurite il cuore, *
come a Meriba, come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri: †
mi misero alla prova *
pur avendo visto le mie opere.

Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione †
e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato, *
non conoscono le mie vie;
perciò ho giurato nel mio sdegno: *
Non entreranno nel luogo del mio riposo».

Gloria al Padre e al Figlio, *
e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre, *
nei secoli dei secoli. Amen

Mi soffermo su una parola o un versetto che sento risuonare in modo particolare.

Pausa di silenzio

L2 – Dalle Catechesi del Papa sulla preghiera

Dio è l'amico, l'alleato, lo sposo. Nella preghiera si può stabilire un rapporto di confidenza con Lui, tant'è vero che nel "Padre nostro" Gesù ci ha insegnato a rivolgergli una serie di domande. A Dio possiamo chiedere tutto, tutto; spiegare tutto, raccontare tutto. Non importa se nella relazione con Dio ci sentiamo in difetto: non siamo bravi amici, non siamo figli riconoscenti, non siamo sposi fedeli. Egli continua a volerci bene. È ciò che Gesù dimostra definitivamente nell'Ultima Cena, quando dice: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi» (Lc 22,20). In quel gesto Gesù anticipa nel cenacolo il mistero della Croce. Dio è alleato fedele: se gli uomini smettono di amare, Lui però continua a voler bene, anche se l'amore lo conduce al Calvario. Dio è sempre vicino alla porta del nostro cuore e aspetta che gli apriamo. E alle volte bussa al cuore ma non è invadente: aspetta. La pazienza di Dio con noi è la pazienza di un papà, di uno che ci ama tanto. Direi, è la pazienza insieme di un papà e di una mamma. Sempre vicino al nostro cuore, e quando bussa lo fa con tenerezza e con tanto amore. (Catechesi "La Preghiera del cristiano" 13 maggio 2020)

G. Dal Vangelo secondo Matteo (6,25-34)

25 Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? 26 Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? 27 E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? 28 E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. 29 Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. 30 Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? 31 Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? 32 Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. 33 Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. 34 Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.

Rileggo il brano. Mi fermo dove una parola mi colpisce, E mi chiedo:

- Quale è il volto di Dio che incontro?
- Come m'interpella Dio in questo brano?

Pausa di silenzio

Canto: Dio lo sa <https://www.youtube.com/watch?v=nVUXF3PFvMU>

L3. La preghiera in Santa Maria Domenica Mazzarello

“Maria vive tutta la sua giornata con Gesù, lavora insieme a Lui, lo trova nelle persone, si ferma a pensarlo, a parlargli, ma poi ha bisogno di incontrarlo in un appuntamento speciale che attende per tutto il giorno. In un luogo appartato, quando tutte le luci si spengono, Maria sta con Gesù. Per stare alla presenza di Dio però è necessaria un'operazione che madre Mazzarello aveva capito molto bene: bisogna RITIRARSI. Ritirarsi, cioè fare spazio a Dio,

lasciare che sia Lui il protagonista della preghiera (preghiera non è sforzo, bravura, bei pensieri, ma prima di tutto è riconoscere che Dio è Dio); e ritirarsi inteso anche come ritirarsi in sé stessi, raccogliere quei brandelli di noi che disperdiamo in mille faccende durante il giorno e raccogliersi dentro il cuore”.

(Donboscoland La preghiera di Don Bosco e Madre Mazzarello, da Spiritualità Salesiana, del 01 gennaio 2002)

L4. Condizioni per la preghiera

Non si può educare alla preghiera senza saldarla profondamente alla vita, a tutta la vita. Si tratta di «pregare la Parola», assimilando soprattutto la mentalità di Gesù (il suo modo di giudicare gli eventi, di stabilire gerarchie di valori, di dare la vita). Finché il suo «discorso della montagna» non è diventato, almeno come tensione interiore, l'atteggiamento di fondo della nostra esistenza, noi non siamo cristiani.

Ma è sul banco di prova della vita di ogni giorno che le categorie esistenziali (non solo mentali) di Gesù entrano in gioco.

È nei rapporti familiari, comunitari, sociali e politici che «l'amatevi come io vi ho amato» diventa la cartina di tornasole in cui si rivela o si autocondanna la persona che prega. *(La Parola pregata - Maria Pia Giudici F.M.A).*

IN ADORAZIONE

Davanti al Signore, penso a Dio Padre come un amico, e come tale io posso manifestarmi come sono. Mi metto alla Sua presenza, mi lascio guardare da Lui, cerco di fargli spazio dentro di me.

Quali categorie esistenziali entrano in gioco nella mia vita?

Riesco a stare nella pace davanti alle difficoltà che incontro nella mia vita?

Pausa di silenzio

Canto: Ti loderò, Ti adorerò, Ti canterò (RnS) <https://www.youtube.com/watch?v=7xpGAaTVmrA>

G. Presentiamo al Signore le nostre intenzioni di preghiera. Preghiamo e diciamo:

Gesù vieni ad abitare in noi.

- Il Tuo sconfinato amore ci costringe a fare i conti con la grettezza umana. Signore trasforma i nostri cuori di pietra in cuori di carne, rendici sensibili verso chi è nel bisogno. Preghiamo.
- Quando il cammino si fa duro, sostienici Signore con la forza del Tuo amore. Donaci la capacità di attingere dall'Eucarestia il coraggio per superare le prove della
- Perché i giovani possano scoprire il tuo amore e già da giovani imparino a perdonare. Preghiamo.
- Perché l'Eucaristia sia fonte di pace e di perdono incondizionato per tutte le persone che hanno sete di Te. Preghiamo.

Preghiera del Giubileo

T. Padre che sei nei cieli,
la fede che ci hai donato nel

tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello,
e la fiamma di carità
effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,
ridestino in noi, la beata speranza
per l'avvento del tuo Regno.
La tua grazia ci trasforma
in coltivatori operosi dei semi evangelici
che lievitano l'umanità e il cosmo,
nell'attesa fiduciosa
dei cieli nuovi e della terra nuova,
quando vinte le potenze del Male,
si manifesterà per sempre la tua gloria.
La grazia del Giubileo
ravvivi in noi Pellegrini di Speranza,
l'anelito verso i beni celesti
e riversi sul mondo intero
la gioia e la pace
del nostro Redentore.
A te Dio benedetto in eterno
sia lode e gloria nei secoli.
Amen

Padre Nostro

Preghiera

Padre Buono, tu ci dici "non temere". Con la forza di queste parole, possiamo sentire nei nostri cuori il tuo incoraggiamento che ci sostiene anche nelle situazioni più difficili. Aiutaci e guidaci sempre, soprattutto quando gli eventi della vita ci fanno dubitare e vacillare. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.

Amen.

Ripetiamo ogni invocazione:

Gesù, Maestro molto paziente.
Gesù, Salvatore colmo di compassione.
Gesù, Amore immenso, custodiscimi.
Gesù, purificami dai miei peccati.
Gesù, distogli il tuo sguardo dalla mia colpa.
Gesù, libera il mio cuore da ogni iniquità.
Gesù, mia speranza, non mi abbandonare.
Gesù, non respingermi lontano da Te.
Gesù, mio Creatore, non mi dimenticare.
Gesù, mio Buon Pastore, veglia su di me.

Canto: **Te al centro del mio cuore** (Gen Verde)

<https://www.youtube.com/watch?v=aZVx0lqYIZw>