



3

## LA PREGHIERA: GESÙ UOMO DI PREGHIERA

*Signore insegnaci a pregare.*

### INTRODUZIONE

“Il primo atto pubblico di Gesù è dunque la partecipazione a una preghiera corale del popolo, una preghiera del popolo che va a farsi battezzare, una preghiera penitenziale, dove tutti si riconoscevano peccatori. Per questo il Battista vorrebbe opporsi, e dice: «Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?» (Mt 3,14). Il Battista capisce chi era Gesù. Ma Gesù insiste: il suo è un atto che obbedisce alla volontà del Padre (v. 15), un atto di solidarietà con la nostra condizione umana. Egli prega con i peccatori del popolo di Dio. Questo mettiamolo in testa: Gesù è il Giusto, non è peccatore. Ma Lui ha voluto scendere fino a noi, peccatori, e Lui prega con noi, e quando noi preghiamo Lui prega con noi; Lui è con noi perché è in cielo che prega per noi. Gesù sempre prega con il suo popolo, sempre prega con noi: sempre. Mai preghiamo da soli, sempre preghiamo con Gesù”.  
(Udienza Generale, Mercoledì, 28 ottobre 2020)

**Canto: Ruah RnS - 21 maggio 2021**

**G.** Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

**T. Amen.**

**G.** Signore Gesù, nostro fratello e Signore, Dio vivo e vero, noi ti adoriamo e ti ringraziamo perché hai offerto la tua vita sulla croce per noi, e per mezzo di Te adoriamo e ringraziamo il Padre nello Spirito Santo, perché ci ha lasciato la Tua memoria viva in questo grande mistero d'amore, presente oggi davanti a noi.

**T. Benedetto nei secoli il Signore.**

**G. Stare alla presenza del Signore**

“L'adorazione dell'Eucaristia, è un rivivere personalmente, silenziosamente, il senso della celebrazione del mistero. La “perdurante presenza” del mistero eucaristico nella Chiesa è appello a riandare alla celebrazione dove il mistero “si fa” e così continuare a “vederlo”. Per questo l'adorazione Eucaristica non è una preghiera qualunque davanti all'Eucaristia, non è un pensare o un meditare generico davanti all'Eucaristia; è piuttosto un mettersi davanti all'Eucaristia ricollocando questa presenza nel suo contesto e lasciandosi interpellare e provocare dal suo significato”. (*L'Adorazione Eucaristica, un dono prezioso da conoscere ed sviluppare – Giovanni Moretti*)

**Canto eucaristico ed esposizione: ANIMA CHRISTI, Marco Frisia**

**Pausa di silenzio**

**L1. Introduzione al Salmo 91**

Fin dal primo verso il salmo fa riferimento alla notte che assume i tratti di una notte non solo atmosferica, ma anche spirituale. C'è un abbandono in Dio che non è garanzia di non incorrere nei pericoli, ma promessa di poter percepire la compagnia del Signore nel tempo della prova.

### **Salmi 91- Sotto le ali divine** (a due cori)

Tu che abiti al riparo dell'Altissimo  
e dimori all'ombra dell'Onnipotente,  
di al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,  
mio Dio, in cui confido».

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,  
dalla peste che distrugge.  
Ti coprirà con le sue penne  
sotto le sue ali troverai rifugio.

La sua fedeltà ti sarà scudo e corazza;  
non temerai i terrori della notte  
né la freccia che vola di giorno,  
la peste che vaga nelle tenebre,  
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

Mille cadranno al tuo fianco  
e diecimila alla tua destra;  
ma nulla ti potrà colpire.

Solo che tu guardi, con i tuoi occhi  
vedrai il castigo degli empi.  
Poiché tuo rifugio è il Signore  
e hai fatto dell'Altissimo la tua dimora,  
non ti potrà colpire la sventura,  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli darà ordine ai suoi angeli  
di custodirti in tutti i tuoi passi.  
Sulle loro mani ti porteranno  
perché non inciampi nella pietra il tuo piede.  
Camminerai su aspidi e vipere,  
schiaccerai leoni e draghi.

Lo salverò, perché a me si è affidato;  
lo esalterò, perché ha conosciuto il mio nome.  
Mi invocherà e gli darò risposta;  
presso di lui sarò nella sventura,  
lo salverò e lo renderò glorioso.  
Lo sazierò di lunghi giorni  
e gli mostrerò la mia salvezza.

*Rileggo in silenzio il salmo e mi consegno fiducioso al Signore.*

## **Pausa di silenzio**

### **L2 – Dalle Catechesi del Papa sulla preghiera**

“Ecco la grandezza unica della preghiera di Gesù: lo Spirito Santo prende possesso della sua persona e la voce del Padre attesta che Lui è l’amato, il Figlio in cui Egli pienamente si rispecchia. Questa preghiera di Gesù, che sulle sponde del fiume Giordano è totalmente personale – e così sarà per tutta la sua vita terrena –, nella Pentecoste diventerà per grazia la preghiera di tutti i battezzati in Cristo. Egli stesso ci ha ottenuto questo dono, e ci invita a pregare così come Lui pregava. Per questo, se in una sera di orazione ci sentiamo fiacchi e vuoti, se ci sembra che la vita sia stata del tutto inutile, dobbiamo in quell’istante supplicare che la preghiera di Gesù diventi anche la nostra. “Io non posso pregare oggi, non so cosa fare: non me la sento, sono indegno, indegna”. In quel momento, occorre affidarsi a Lui perché preghi per noi. Lui in questo momento è davanti al Padre pregando per noi, è l’intercessore; fa vedere al Padre le piaghe, per noi. Abbiamo fiducia in questo! Se noi abbiamo fiducia, udremo allora una voce dal cielo, più forte di quella che sale dai bassifondi di noi stessi, e sentiremo questa voce bisbigliare parole di tenerezza: “Tu sei l’amato di Dio, tu sei figlio, tu sei la gioia del Padre dei cieli”. Proprio per noi, per ciascuno di noi echeggia la parola del Padre: anche se fossimo respinti da tutti, peccatori della peggior specie. Gesù non scese nelle acque del Giordano per sé stesso, ma per tutti noi. Era tutto il popolo di Dio che si avvicinava al Giordano per pregare, per chiedere perdono, per fare quel battesimo di penitenza. E come dice quel teologo, si avvicinavano al Giordano “nuda l’anima e nudi i piedi”. Così è l’umiltà. Per pregare ci vuole umiltà. Ha aperto i cieli, come Mosè aveva aperto le acque del mar Rosso, perché tutti noi potessimo transitare dietro di Lui. Gesù ci ha regalato la sua stessa preghiera, che è il suo dialogo d’amore con il Padre. Ce lo ha donato come un seme della Trinità, che vuole attecchire nel nostro cuore. Accogliamolo! Accogliamo questo dono, il dono della preghiera. Sempre con Lui. E non sbaglieremo”.  
(Catechesi “Gesù uomo di preghiera” udienza generale del 28 ottobre 2020)

### **G. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 3,13-17)**

***«Allora Gesù dalla Galilea venne al Giordano da Giovanni, per farsi battezzare da lui. Giovanni però voleva impedirglielo, dicendo: «Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?». Ma Gesù gli rispose: «Lascia fare per ora, perché conviene che adempiamo ogni giustizia». Allora egli lo lasciò fare. Appena battezzato, Gesù uscì dall’acqua: ed ecco, si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio discendere come una colomba e venire sopra di lui. Ed ecco una voce dal cielo che diceva: «Questi è il Figlio mio, l’amato: in lui ho posto il mio compiacimento».»***

- *Prendo coscienza del mio battesimo, del mio appartenere a Dio e alla Chiesa.*
- *Mi sento anche io, come Gesù nel battesimo, figlio amato dal Padre?*

## **Pausa di silenzio**

Canto: **Se uno è in Cristo** - Musica e testo di P. Comi

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

### **L3. La preghiera Come Relazione di amicizia in S. Teresa d'Avila**

“Non si prega soltanto perché si riservano dei momenti alla preghiera, ma perché si è amici di Dio. Essere amici è un atteggiamento che penetra tutta la vita e sfocia nel desiderio di essere “a tu per tu”, “faccia a faccia” con colui che si ama. (...) Pregare è porsi in relazione con Dio, nella convinzione che Dio sia sempre aperto alla relazione con noi. Il cuore della preghiera consiste nell'essere in rapporto con Dio: è un legame di amicizia nutrito da un frequente intrattenersi con Lui, convinti che senza questa assiduità il rapporto viene meno”.  
(*Pregare alla scuola di grandi maestri, Ezio Bolis, 2023*)

### **L4. Pregare per vivere**

“IL primo grance missionario è il Cristo, Egli disse di “essere venuto ad annunciare ai poveri la salvezza, ai prigionieri la liberazione” (Lc 3,43) Lo vediamo preda delle olle, disposto a guarire i malati, oltre che a insegnare, sensibile alla fame e alla stanchezza di quanti lo seguivano. Ma lo vediamo anche sottrarsi a tutti e a tutto pur di trovare spazi di preghiera dove l'unico interlocutore era il Padre”.  
(*La Parola di Dio - Maria Pia Giudici F.M.A.*)

#### **IN ADORAZIONE**

*Mi metto a “tu per tu”, “faccia a faccia” davanti a Gesù così come sono, con il mio vissuto esistenziale.*

*Mi intrattengo con Lui per crescere nella nostra amicizia.*

## **Pausa di silenzio**

Canto: **Re di gloria** Testo e musica di Alessandra de Luca 1997

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

**«Gesù, sei il pane vivo disceso dal cielo!».**

Letto: Signore tu sei il Figlio del Dio Vivente, mandato dal Padre e consacrato dallo Spirito per la nostra salvezza.

L: Signore tu rispondi alle attese del tuo popolo e di ogni uomo che ti riconosce come dono della bontà del Padre.

L: Signore, tu ci offri la Parola che apre alla speranza e insegna il vero amore per ricambiare quello infinito di Dio.

L: Signore Gesù tu sei la via che conduce alla vita vera attraverso la verità che scopriamo: figli amati dal Padre.

L: Signore tu sei il Vivente perché hai sconfitto la morte e resti sempre presente tra noi nel Pane eucaristico.

L: Signore sei tu la piena e definitiva Alleanza che Dio stringe con tutti i suoi figli, tu sei l'amore incarnato.

L: Signore tu sei il nostro desiderio di vita quando tutto sembra smentire la nostra sete di verità e di gioia

L: Signore, manda lo Spirito perché trasformi nel tuo Corpo quanti condividono il Pane della vita eterna.

### **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 trasformi  
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**

Dio Padre buono, che ci hai raduni per adorare il sacramento pasquale del Corpo e Sangue del tuo Figlio, donaci il tuo Spirito, perché nella partecipazione al sommo bene di tutta la Chiesa, la nostra vita diventi un continuo rendimento di grazie, espressione perfetta della lode che sale a Te da tutto il creato. Per il nostro Signore...**Amen.**

#### **Preghiera litanica - Ripetiamo insieme**

Gesù, Figlio del Dio vivo  
Gesù, splendore del Padre  
Gesù, vera luce eterna  
Gesù, Re di gloria  
Gesù, sole di giustizia  
Gesù, Figlio della Vergine Maria  
Gesù, amabile  
Gesù, ammirabile  
Gesù, Dio forte  
Gesù, mite ed umile di cuore  
Gesù, che tanto ci ami  
Gesù, Dio della pace  
Gesù, autore della vita  
Gesù, modello di ogni virtù  
Gesù, pieno di zelo per le anime  
Gesù, che vuoi la nostra salvezza  
Gesù, nostro Dio

Canto: **Mi arrendo al tuo amore** RnS - 21 gennaio 2023