



San Biagio
CASA DI PREGHIERA F.M.A.



4

LA PREGHIERA: GESÙ MAESTRO DI PREGHIERA

SIGNORE INSEGNACI A PREGARE

INTRODUZIONE

Nella vita di Gesù c'è dunque un segreto, nascosto agli occhi umani, che rappresenta il fulcro di tutto. La preghiera di Gesù è una realtà misteriosa, di cui intuiamo solo qualcosa, ma che permette di leggere nella giusta prospettiva l'intera sua missione. In quelle ore solitarie – prima dell'alba o nella notte – Gesù si immerge nella sua intimità con il Padre, vale a dire nell'Amore di cui ogni anima ha sete. È quello che emerge fin dai primi giorni del suo ministero pubblico. (*Udienza Generale, Mercoledì, 4 novembre 2020*)

Canto:

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

T. Amen.

**Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia
ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa' che adoriamo con viva fede
il santo mistero del tuo corpo e del tuo sangue, per sentire sempre in noi i benefici
della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.**

T. Amen

Canto eucaristico ed esposizione: TI ADORERO', RnS 2006

<https://www.youtube.com/watch?v=6jGUtU1AnHY>

G. Stare alla presenza del Signore

Nell'Eucaristia, il cuore di Gesù rimane presente nella Chiesa e attira a sé il cuore degli uomini: "O santissimo e amabilissimo Cuore di Gesù, tu sei nascosto nella santa Eucaristia, e qui palpiti sempre per noi. Io ti adoro con tutto il mio amore e con tutta la mia venerazione, con il mio affetto fervente e con la mia volontà più sottomessa e risoluta. O mio Dio, quando tu vieni a me nella santa comunione e poni in me la tua dimora, fa' che il mio cuore batta all'unisono con il tuo. Purificalo da tutto ciò che è orgoglio e senso, che è durezza e crudeltà, da ogni perversità, da ogni disordine, da ogni tiepidezza. Riempilo talmente di Te, che né gli avvenimenti quotidiani, né le circostanze della vita possano riuscire a sconvolgerlo, e nel tuo timore e nel tuo amore possa trovare la pace" (*H.J.Newman: L'idea di preghiera – Articolo Osservatore Romano 30/31 maggio 2011*)

Pausa di silenzio

L1. Introduzione al Salmo

Il **salmo 31** è un testo che suggerisce come guardare alla vita. Si sentono tutte le fatiche del vivere, si potrebbe chiamare "il salmo per chi è arrivato in fondo", "per chi ha bisogno di cercare dei motivi per alzarsi dal letto alla mattina e stare nel mondo". Si sente l'animo di

una persona abbattuta, fiacca, che vive tutta la fatica e intuisce quale può essere la via da percorrere o quale sia la strada per ritornare in vita. È un testo in movimento, tra le azioni dell'uomo verso Dio (rifugiarsi, sei una roccia, affido, confido..) e le azioni che l'uomo chiede a Dio (tendi il tuo orecchio, liberami, fai splendere il tuo volto su di me, hai ascoltato la mia voce..). È il segno che il rapporto con il Signore non è mai unidirezionale. L'uomo che tocca il fondo si guarda dentro, e cerca la mano di Dio per risalire. Come se, quando tocchiamo il fondo e siamo disperati, avessimo una porta chiamata Dio che ci riporta in alto. Guardarsi dentro, riconoscere quanto siamo a terra, ci fa scoprire che abbiamo bisogno del Signore. Solo un grande peccatore può capire questa forza. Solo chi ha vissuto la povertà può gustare la ricchezza, una grande sete ci fa apprezzare il bicchiere d'acqua. Le dichiarazioni di affidamento a Dio sono intense: «I miei giorni sono nelle tue mani», «Liberami dalla mano dei miei nemici», andrebbero vissute una per ogni giorno. In questo mare di emozioni, pensieri, inviti, si rischia di essere travolti e di non fermare nulla per la troppa ricchezza. (Commento di Paolo Vicini)

SALMO 31 Preghiera nella prova (cori alterni)

In te, Signore, mi sono rifugiato,
mai sarò deluso;
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio,
vieni presto a liberarmi.
Sii per me la rupe che mi accoglie,
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo,
per il tuo nome dirigi i miei passi.
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani;
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

Esulterò di gioia per la tua grazia,
perché hai guardato alla mia miseria, hai conosciuto le mie angosce;

Ma io confido in te, Signore;
dico: «Tu sei il mio Dio,
nelle tue mani sono i miei giorni».
fa' splendere il tuo volto sul tuo servo,
salvami per la tua misericordia.

Quanto è grande la tua bontà, Signore!
La riservi per coloro che ti temono,
ne ricolmi chi in te si rifugia
davanti agli occhi di tutti.

Benedetto il Signore,
che ha fatto per me meraviglie di grazia
in una fortezza inaccessibile.

Io dicevo nel mio sgomento:
«Sono escluso dalla tua presenza».
Tu invece hai ascoltato la voce della mia preghiera
quando a te gridavo aiuto.

Amate il Signore, voi tutti suoi santi;
Siate forti, riprendete coraggio,
o voi tutti che sperate nel Signore.

Scegli una frase, quella che ti vibra dentro, quella che descrive quello che sei ora. Imparala a memoria, ripetila più volte, riprendila nella tua mente, prova a viverla. Scrivila sul cellulare. Ripetila al ritmo del tuo respiro, allora passerà dalla mente al cuore e dal cuore alle mani. È un modo per portare Dio sempre con noi, averlo sulla bocca, nel pensiero, nella mente, per ricordarci che abbiamo bisogno di Lui.

Pausa di silenzio

L2 – Dal documento “Insegnaci a pregare”

“Il Padre Nostro è la preghiera che abbraccia l’universalità dell’esperienza umana e del mistero divino, capace di unire la semplicità di un bambino che si rivolge al proprio “papà” e la profondità di chi sa di stare alla presenza del Mistero. Essa è veramente, la sintesi di tutto il Vangelo. È una preghiera che tocca tutte le dimensioni della nostra esistenza: la santità di Dio, il suo regno, la nostra vita quotidiana, il perdono reciproco, la nostra lotta contro il male; dicendo “Padre Nostro” siamo portati sempre più vicino al cuore di Dio e al cuore della nostra fede”.(Sussidio “INSEGNACI A PREGARE” - Vivere l’Anno della Preghiera in preparazione al Giubileo 2025 p. 51)

G. Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 6, 7-13)

«Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; venga il tuo regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male».

*La preghiera è il primo desiderio della mia giornata? la preghiera ha il potere di aprire un orizzonte grande alla mente e di allargare il cuore.
Gesù ci educa a un altro tipo di preghiera: quella che conosce una disciplina, un esercizio; una preghiera perseverante che produce una trasformazione progressiva, rende forti nei periodi di prova, dona la grazia di essere sostenuti da Colui che ci ama e ci protegge sempre.*

Pausa di silenzio

Canto: Tempo di ricominciare (Gen Verde)

<https://www.youtube.com/watch?v=ghc57X56xs8>

L. Pregare per vivere

“Il silenzio è necessario per allenarci a percepire il Dio vivente in una fede che permea la vita. È necessario il raccoglimento che ci aiuta a raccogliere il nostro spirito dal molteplice in cui si trova disperso, e nel silenzio lo pacifica alla Presenza di Dio, lo unifica rendendolo capace di realizzare quel ascolto a cui è legata la possibilità di entrare in dialogo, in rapporto personale con Dio”. (La Parola di Dio - Maria Pia Giudici F.M.A p. 43/44)

IN ADORAZIONE

Non mantenere lo sguardo su te stesso, ma guarda a Dio e, attratto del suo volto conosciuto ed emerso in Cristo, seguilo sulle sue tracce, senza guardare in dietro. Lasciati illuminare dalla preghiera del Padre Nostro consegnataci da Gesù.

Pausa di silenzio

G. *“Padre nostro che sei nei cieli”*

È giusto rivolgerci a Te Dio chiamandoti “Padre nostro”, perché Tu ci hai creato e ci hai dato la vita.

T. **“Padre nostro che sei nei cieli”**

G. *“Sia santificato il tuo nome”*

Tutti noi, contribuiamo alla santificazione del Tuo nome, quando parliamo ad altri delle tue qualità e di quello che hai in mente di fare.

T. **“Sia santificato il tuo nome”**

G. *“Venga il tuo Regno”*

Il Tuo Regno è in terra e in cielo con Gesù come Re. Gesù ci ha insegnato a pregare per chiedere che questo Regno diventi l'unico regno per tutti.

T. **“Venga il tuo Regno”**

G. *“Si compia la tua volontà, come in cielo, così sulla terra”*

Visto che in cielo non c'è malvagità o morte, è volontà Tua che tutti gli uomini vivano nella pace e nella fraternità.

T. **“Si compia la tua volontà, come in cielo, così sulla terra”**

G. *“Dacci oggi il nostro pane quotidiano”*

Ricordiamo che sei il nostro Creatore a darci tutto quello che ci serve per vivere, il pane materiale e il pane spirituale.

T. **“Dacci oggi il nostro pane quotidiano”**

G. *“Perdona i nostri debiti, come anche noi li abbiamo perdonati ai nostri debitori”*

Tutti noi pecciamo e abbiamo bisogno del Tuo perdono. Se vogliamo ricevere il Tuo perdono, però, dobbiamo essere disposti a perdonarci gli uni gli altri.

G. “Perdona i nostri debiti, come anche noi li abbiamo perdonati ai nostri debitori”

G. “Non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male”

Il credente vigila per non essere ingannato e prega ogni giorno con le parole suggerite da Gesù:

T: “Non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male”

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

LITANIE DELLA SANTA EUCARISTIA - Rispondiamo NOI TI ADORIAMO

Santissima Eucaristia, *noi ti adoriamo*

Dono ineffabile del Padre,

Segno dell'Amore supremo del Figlio,

Prodigio di carità dello Spirito Santo,

Frutto benedetto della Vergine Maria,

Sacramento del Corpo e del Sangue di Cristo,

Sacramento che perpetua il sacrificio della Croce,

Sacramento della nuova ed eterna alleanza,

Memoriale della morte e Risurrezione del Signore,

Memoriale della nostra salvezza,

Preghiamo: Signore Gesù Cristo, che nel mirabile sacramento dell'Eucaristia ci hai lasciato il memoriale della tua Pasqua, fa che adoriamo con viva fede il santo mistero del tuo Corpo e del tuo Sangue, per sentire sempre in noi i benefici della redenzione. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Canto: Sono qui a lodarti RnS <https://www.youtube.com/watch?v=s6F0EgxUCok>