



5

LA PREGHIERA: PREGARE INCESSANTEMENTE

Signore insegnaci a pregare.

INTRODUZIONE

«Pregate senza stancarvi mai» (Col 4,2). L'Apostolo Paolo invita a rimanere in costante rapporto con il Signore e con lo sguardo fisso su di Lui, nonostante le difficoltà che possano sorgere. In questa prospettiva, tutta la Chiesa ha una vocazione contemplativa. Ogni battezzato deve contemplare Cristo e configurarsi a Lui alla luce della Sua Parola e dei suoi atteggiamenti. Ecco, allora, la necessità da cui nasce la chiamata, per ogni cristiano, a vivere contemplando il Signore. Si può entrare sempre in preghiera contemplativa, indipendentemente dalle condizioni di salute, di lavoro o di sentimento. È la preghiera del figlio di Dio, del peccatore perdonato che si apre ad accogliere l'amore con cui è amato e che vuole corrispondervi amando ancora di più. Anche in tutti noi cresca attraverso la nostra vita di preghiera quell'unione profonda con Dio e, rafforzati nella speranza, possiamo vivere con gioia la nostra fede." (Insegnaci a pregare – Sussidio Anno della preghiera pag. 61/62)

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

G. O Dio che ci chiami a invocare il tuo Nome e ci fai conoscere la necessità e la possibilità della preghiera incessante, donaci di pregare sempre, senza mai stancarci. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.
T. Amen

Canto eucaristico ed esposizione: " LODI ALL' ALTISSIMO " Marco Frisina

G. "Dio ci chiede un amore perfetto e incessante: è tutta la nostra vocazione, l'unico modo di spendere bene il dono della vita presente. Poiché l'amore divino dipende dalla preghiera – che è il luogo privilegiato per accoglierlo da Dio e a Lui offrirlo - non c'è amore incessante senza preghiera incessante, ed è particolarmente feconda quella forma di preghiera che si esprime come diretto ed esplicito atto d'amore incessante. Urgono allora due scelte: 1. La decisione coraggiosa di vivere solo per amare divinamente, da veri cristiani: senza questa decisione, non si diventa coscienti della necessità e della bellezza della preghiera incessante. 2. L'impegno di imparare e di perfezionare la propria preghiera incessante: cercando di scoprire la propria via, e c'è sicuramente una via per tutti; ricordando che è essenzialmente una questione d'amore; facendo tesoro degli insegnamenti delle anime sante che ci hanno preceduto e, possibilmente, del consiglio di un buon padre spirituale".
(Padre Domenico Maria del Cuore di Gesù – Eremita in Padova)

Pausa di silenzio

Introduzione al Salmo 18

L1. La voce che invoca nel Salmo è di un uomo, un credente, che, angosciato già vede il profilarsi della morte al suo orizzonte e, gridando a Dio la sua fiducia, se ne sente liberato. È anche la voce di

Cristo RE che attraversa gli agguati mortali e dal Padre è risuscitato da morte. È, infine, la nostra voce, che si leva dalle vicende di ogni giorno e si chiede se è possibile la fedeltà, la fiducia, la libertà, la ricerca della verità. In questo salmo sorprende che l'invocazione sia già grido di gioia, celebrazione del ritrovare Dio nel tempo e nello spazio che abitiamo. Il salmo si apre con un'esplosione nitida e potente: "TI AMO"... parole che, come frecce acuminata, colpiscono con la loro rapidità e intensità; parole che non si dicono a tutti! Solo riconoscere Dio come la meta del nostro amore e scoprirlo nostra forza, nostro liberatore, ci solleva dal fango delle nostre miserie, nel quale a volte può risultare piacevole crogiolarsi pigramente e mestamente. *Oggi, Signore la mia bocca e il mio cuore ti dicano senza sosta "Ti amo!"*

SALMO 18 - Inno di lode e di ringraziamento a Dio

Ti amo, Signore, mia forza,
Signore, mia roccia,
mia fortezza, mio liberatore;
mio Dio, mia rupe, in cui trovo riparo;
mio scudo e baluardo,
mia potente salvezza.

Invoco il Signore, degno di lode,
e sarò salvato dai miei nemici.
Nel mio affanno invocai il Signore,
nell'angoscia gridai al mio Dio:
dal suo tempio ascoltò la mia voce,
al suo orecchio pervenne il mio grido.

Stese la mano dall'alto e mi prese,
mi sollevò dalle grandi acque.
Il Signore mi tratta
secondo la mia giustizia,
mi ripaga secondo l'innocenza
delle mie mani;

perché ho custodito le vie del Signore,
non ho abbandonato empicamente
il mio Dio.

Con l'uomo buono tu sei buono
con l'uomo integro tu sei integro,
con l'uomo puro tu sei puro,
con il perverso tu sei astuto.

Perché tu salvi il popolo degli umili,
ma abbassi gli occhi dei superbi.
Tu, Signore, sei luce alla mia lampada;
il mio Dio rischiara le mie tenebre.

La via di Dio è diritta,
la parola del Signore è provata al fuoco;
egli è scudo per chi in lui si rifugia.

Hai spianato la via ai miei passi,
i miei piedi non hanno vacillato.
Per questo, Signore, ti loderò tra i popoli
e canterò inni di gioia al tuo nome.

Rileggo i versi del salmo e mi abbandono a una preghiera incessante per la presenza amante di Dio, per la Sua forza che sostiene la mia debolezza.

Pausa di silenzio

L2 – Dalle Catechesi del Papa sulla preghiera

Gesù ha dato esempio di una preghiera continua, praticata con perseveranza. Il dialogo costante con il Padre, nel silenzio e nel raccoglimento, è il fulcro di tutta la sua missione. La preghiera dev'essere anzitutto tenace: come il personaggio della parabola che, dovendo accogliere un ospite arrivato all'improvviso, in piena notte va a bussare da un amico e gli chiede del pane. L'amico risponde "no!", perché è già a letto, ma lui insiste e insiste finché non lo costringe ad alzarsi e a dargli il pane (cfr Lc 11,5- 8). Una richiesta tenace. Ma Dio è più paziente di noi, e chi bussa con fede e perseveranza alla

porta del suo cuore non rimane deluso. Dio sempre risponde. Il nostro Padre sa bene di cosa abbiamo bisogno; l'insistenza non serve a informarlo o a convincerlo, ma serve ad alimentare in noi il desiderio e l'attesa. Anche se il cielo si offusca, il cristiano non smette di pregare. La sua orazione va di pari passo con la fede. E la fede, in tanti giorni della nostra vita, può sembrare un'illusione, una fatica sterile. Ci sono dei momenti bui, nella nostra vita e in quei momenti la fede sembra un'illusione. Ma praticare la preghiera significa anche accettare questa fatica. Dobbiamo andare avanti, con questa fatica dei momenti brutti, dei momenti che non sentiamo nulla. Tanti santi e sante hanno sperimentato la notte della fede e il silenzio di Dio – quando noi bussiamo e Dio non risponde – e questi santi sono stati perseveranti. (Udienza generale, 11 novembre 2020)

G. Dal Vangelo secondo Luca 11,5-8

“Poi aggiunse: «Se uno di voi ha un amico e va da lui a mezzanotte a dirgli: Amico, prestami tre pani, perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da mettergli davanti; e se quegli dall'interno gli risponde: Non m'importunare, la porta è già chiusa e i miei bambini sono a letto con me, non posso alzarmi per darteli; vi dico che, se anche non si alzerà a darli per amicizia, si alzerà a darliene quanti gliene occorrono almeno per la sua insistenza”.

Presento al Signore le mie necessità e quelle delle persone che mi stanno a cuore, le necessità del mondo intero, e le affido a Lui che le conosce tutte. Mi pongo in atteggiamento di umiltà e di paziente attesa.

Pausa di silenzio

Canto: FIDUCIA SEI PER NOI, Figli del Divino Amore,
<https://www.youtube.com/watch?v=m-w2s3cnm4c>

L3. La contemplazione operante di Don Bosco

“La mistica di Don Bosco trova espressione nel suo motto Da mihi animas, coetera tolle, e s'identifica con «l'estasi dell'azione» di San Francesco di Sales. È la mistica di un quotidiano operare in sintonia di pensiero, di sentimento e di volere con Dio; per cui i bisogni dei fratelli, in particolare dei giovani, e le preoccupazioni apostoliche invitano alla preghiera, mentre la preghiera costante alimenta il generoso e sacrificato operare con Dio per il bene dei fratelli. Don Bosco ha immedesimato alla massima perfezione la sua attività esterna, indefessa, vastissima, piena di responsabilità, con una vita interiore che ebbe principio dal senso della presenza di Dio e che divenne persistente e viva così da essere perfetta unione con Dio. In tal modo ha realizzato in sé lo stato più perfetto, che è la contemplazione operante, l'estasi dell'azione, nella quale s'è consumato fino all'ultimo, con serenità estatica, alla salvezza delle anime»”. (Quaderni di Spiritualità Salesiana art. 28 pag. 46)

L4. Lo Spirito: protagonista dimenticato della preghiera

“Pregare è un'intima presa di contatto con lo Spirito Santo che abita in noi. Si incontra molta gente oggi che disidera pregare. Ma sono anche molte le persone che si scoraggiano presto. Appena tentano di oltrepassare la soglia della preghiera vocale, si smarriscono in aridità e senso di vuoto da cui poi velocemente fuggono, immergendosi in un'azione affannata appena qualcuno lascia scivolare nel loro cuore una frase che oggi è di moda: Si prega con la vita. D'accordo, si prega con la vita. Nel senso però che tutta la vita a poco a poco deve realizzare quello che Gesù diceva: “Bisogna pregare sempre, senza stancarsi mai” (Lc 18,1)

(La Parola di Dio pag. 9 - M. Pia Giudici)

Non cerco parole per riempire il silenzio, ma sto davanti a Gesù come Colui che amo e da cui sono infinitamente riamato da Lui. Questa preghiera deve pian piano colmare la mia vita quotidiana.

Pausa di silenzio

Canto: GESU E LA SAMARITANA, RnS

G. Accogliamo l'invito di Gesù ad andare in disparte per stare con Lui, che ci dona il riposo della sua presenza e il pane della parola e dell'Eucaristia. Affidiamogli la nostra vita e le nostre intenzioni. Preghiamo e diciamo: ***Donaci l'intelligenza del cuore***

- Donaci, o Padre, un cuore aperto ad accogliere le parole del tuo Figlio, e scoprire quanto siamo amati da te; noi ti preghiamo.
- Signore Gesù, donaci l'umiltà di seguirti anche se non sempre comprendiamo tutto del Vangelo, e aiutaci a lasciarci avvolgere dalla luce del tuo dono; noi ti preghiamo.
- Spirito Santo, accompagna l'impegno di opera per la pace e la giustizia, di quanti sognano un futuro degno dei figli di Dio; noi ti preghiamo.
- Trinità santissima, liberaci dal rischio di allontanarci dalla tua grazia e perdere così la gioia di sentirci amati e la forza di amare con il tuo stile e la tua dolcezza; noi ti 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 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 litanica

Santissima Eucarestia	<i>Noi ti adoriamo</i>
Sacrificio di Lode e ringraziamento	<i>Noi ti adoriamo</i>
Sacrificio di espiazione e di conciliazione	<i>Noi ti adoriamo</i>
Dimora di Dio con gli uomini	<i>Noi ti adoriamo</i>
Banchetto di Nozze dell'Agnello	<i>Noi ti adoriamo</i>
Pane Vivo disceso dal Cielo	<i>Noi ti adoriamo</i>
Manna piena di dolcezza	<i>Noi ti adoriamo</i>
Vero Agnello Pasquale	<i>Noi ti adoriamo</i>
Viatico della Chiesa pellegrina nel mondo	<i>Noi ti adoriamo</i>
Rimedio della nostra quotidiana fatica	<i>Noi ti adoriamo</i>
Mistero della Fede	<i>Noi ti adoriamo</i>
Sostegno della speranza	<i>Noi ti adoriamo</i>
Vincolo della Carità	<i>Noi ti adoriamo</i>
Segno di comunione e di Pace	<i>Noi ti adoriamo</i>

G. Signore Gesù, nell'Eucaristia tu sei il centro di tutta la comunità cristiana, tu sei il vincolo della carità, perché tu sei l'amore. Fai che tutti ci riconosciamo figli del Padre celeste, per sentirci tutti fratelli, con te, in te, per te. Si aprano i nostri cuori per amare tutti. Si aprano le nostre mani per aiutare sempre. Rendici un cuor solo e un'anima sola. Signore Gesù, rendici testimoni del tuo amore. Il tuo Spirito ci unisca tutti in comunione di fede e di carità. Con te, Signore, saremo Chiesa presente nel mondo, tuoi discepoli che imparano l'amore da Te. Per il nostro Signore...

T. Amen.

Canto: DIO HA TANTO AMATO IL MONDO, Alessandra De Luca e Benedetto Conte
<https://www.youtube.com/watch?v=dyqVXwVcwRg&list=RDGj2SRwtWLJ0&index=3>