

PREGHIERE

APPUNTI PER UN'ESPERIENZA DELLA PREGHIERA

La preghiera è la posizione più vera dell'uomo di fronte a Dio; è il gesto, l'atto dell'uomo più realista, più completo, più vero. La nostra collaborazione con Dio, il nostro lavoro si chiama solo preghiera. È il punto in cui Dio "fa" e l'uomo fa.

In che consiste? Essa sorge quando si ricerca il senso della vita, quando ci accorgiamo che il nostro io nasce da un "Tu".

Riflettere su di sé fino alla coscienza della presenza di un Altro incorre in un pericolo, in una difficoltà che deriva dal fatto che tale presenza sembri astratta, simbolica. Proprio per questo Dio si è fatto uomo. Ciò facilita la strada.

La fede è coscienza di una presenza: Gesù Cristo oggi. Una sicurezza e una facilità a tale coscienza vengono dati dalla liturgia: Cristo continua la Sua presenza nella comunità liturgica.

Nella liturgia lo Spirito rende le cose intime a noi. L'amore è mettersi a contatto con ciò che continuamente risorge.

- Il primo elemento metodologico della preghiera è la fedeltà nel tempo. Fedeltà nell'aderire dando il tempo a Dio non significa fedeltà a se stessi, a ciò che si è fissato come tempo e modo in quanto tale, ma è fedeltà alla Persona a cui il gesto di preghiera si rivolge. Del resto, quel gesto sarebbe privo di senso se non ci fosse Dio.

- Il secondo è l'atteggiamento fisico. Anche il luogo, il raccoglimento, l'atteggiamento può essere importante per pregare, purché si riferisca sempre alla Persona con cui si vuol dialogare.

- In terzo luogo, occorre che la preghiera non sia il "rimasuglio" della giornata - salvo casi eccezionali. La preghiera è il primo lavoro, è il tempo di lavoro; alla preghiera non si dà il tempo libero.

- Infine, la preghiera è mortificazione, poiché deve avere come oggetto solo il necessario. Le contingenze particolari non sono eliminabili. Ma bisogna risalire dallo spunto della necessità particolare al vero necessario e questo è liberazione e dominio di sé. Fino a quando si sente dominante lo spunto della propria contingenza non si ha pietà per gli altri. Sentire superato lo spunto particolare apre alla comprensione per gli altri. In tutto ciò la preghiera è "sacrificio" (*sacrificium laudis*).

La vera distrazione dalla preghiera è la noia. Le cose e gli avvenimenti non sono noia solo se si riferiscono alla Persona di Cristo. Nel rivolgersi al Tu resta comunque mortificazione la normale e inevitabile distrazione.

Ciò che non è ragionevole non è parola umana. Nel gesto di preghiera occorre l'armonia del ragionevole. Essa è riflesso della bellezza che è un fatto spirituale.

Occorre quindi ponderatezza attenta a quel che si dice.

La meditazione è l'aspetto individuale della preghiera. La preghiera personale è la sorgente di quella comunitaria, nel senso che deve educare a fare sempre più personalmente la preghiera comunitaria.

Veni, Sancte Spiritus.
Veni per Mariam.

*Vieni, Santo Spirito.
Vieni per mezzo di Maria.*

Angelus

L'angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.
E la Vergine concepì per opera dello Spirito Santo.

Ecco la serva del Signore.
Mi accada secondo la tua parola.

E il Verbo si è fatto carne.
E abita in mezzo a noi.

Ave Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio.
Perché diventiamo degni delle promesse di Cristo.

Preghiamo:
Infondi, Signore, la tua grazia nei nostri cuori,
affinché noi, che abbiamo conosciuto
per l'annuncio dell'angelo l'Incarnazione
del Figlio tuo Gesù Cristo, attraverso
la sua Passione e Morte siamo condotti
alla gloria della sua Risurrezione.
Per Cristo nostro Signore.
Amen.

Gloria...

Inno alla Vergine

Vergine madre, figlia del tuo Figlio,
umile ed alta più che creatura,
termine fisso d'eterno consiglio,

tu se' colei che l'umana natura
nobilitasti sì, che 'l suo Fattore
non disdegnò di farsi sua fattura.

Nel ventre tuo si raccese l'amore
per lo cui caldo nell'eterna pace
così è germinato questo fiore.

Qui se' a noi meridiana face
di caritate; e giuso, intra i mortali,
se' di speranza fontana vivace.

Donna, se' tanto grande e tanto vali,
che qual vuol grazia ed a te non ricorre,
sua disianza vuol volar sanz'ali.

La tua benignità non pur soccorre
a chi dimanda, ma molte fiате
liberamente al dimandar precorre.

In te misericordia, in te pietate,
in te magnificenza, in te s'aduna
quantunque in creatura è di bontate.

Dante (Paradiso, XXXIII, vv. 1-21)

Regina caeli

Regina caeli, laetare, alleluia

Quia Quem meruisti portare, alleluia

Resurrexit, sicut dixit, alleluia

Ora pro nobis Deum, alleluia

Gaude et laetare, Virgo Maria, alleluia

Quia surrexit Dominus vere, alleluia

Oremus. Deus, qui per resurrectionem Filii tui Domini nostri Iesu Christi mundum laetificare dignatus es, praesta, quaesumus, ut per eius Genitricem Virginem Mariam perpetuae capiamus gaudia vitae. Per Christum Dominum nostrum. Amen.

Gloria...

Esulta, regina del cielo, alleluia!

Colui che hai portato nel seno, alleluia!

È risorto, come aveva predetto, alleluia!

Prega per noi il Signore, alleluia!

Godi ed esulta, o Vergine Maria, alleluia!

Perché Gesù è davvero risorto, alleluia!

Preghiamo. O Dio, che hai voluto allietare il mondo con la Risurrezione del tuo Figlio Gesù, nostro Signore, ti preghiamo: per l'intercessione della beatissima Vergine Maria concedi anche a noi di arrivare alle gioie della vita eterna. Per Cristo nostro Signore.

Amen.

Gloria...

Benedictus

Benedetto il Signore, Dio d'Israele,
perché ha visitato e redento il Suo popolo,

e ha suscitato per noi una salvezza potente
nella casa di Davide, Suo servo,

come aveva promesso
per bocca dei Suoi santi profeti di un tempo:

salvezza dai nostri nemici
e dalle mani di quanti ci odiano.

Così Egli ha concesso misericordia ai nostri padri
e si è ricordato della Sua santa alleanza,

del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre,
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,

di servirLo senza timore, in santità e giustizia
al Suo cospetto, in tutti i nostri giorni.

E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo,
perché andrai innanzi al Signore
a prepararGli le strade,

per dare al Suo popolo la conoscenza della salvezza
nella remissione dei suoi peccati,

grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, per
cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge,

per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre
e nell'ombra della morte
e dirigere i nostri passi sulla via della pace.

Gloria...

Magnificat

L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio Salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della Sua serva.
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente
e santo è il Suo nome:

di generazione in generazione
la Sua misericordia si stende su quelli che Lo temono.

Ha spiegato la potenza del Suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, Suo servo,
ricordandosi della Sua misericordia,

come aveva promesso ai nostri padri,
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria...

Memorare

Memorare, piissima Virgo Maria,
a saeculo non esse auditum quemquam
ad tua currentem praesidia, tua implorantem
auxilia, tua petentem suffragia esse derelictum.
Ego, tali animatus confidentia, ad te,
Virgo virginum Mater, curro; ad te venio,
coram te gemens peccator assisto.
Noli, Mater Verbi, verba mea despiciere,
sed audi propitia et exaudi. Amen.

*Ricordati, piissima Vergine Maria,
che non si è mai udito che alcuno
sia ricorso alla tua protezione,
abbia implorato il tuo aiuto,
abbia cercato il tuo soccorso e sia stato abbandonato.
Animato da tale confidenza, a te ricorro,
Madre Vergine delle vergini; da te vengo,
dinanzi a te mi prostro, gemendo peccatore.
Non volere, Madre di Dio, disprezzare le mie parole,
ma ascolta benevola ed esaudisci. Amen.*

Salve, Regina

Salve, Regina, mater misericordiae, vita, dulcedo et spes nostra, salve. Ad te clamamus, exules filii Evae. Ad te suspiramus, gementes et flentes in hac lacrimarum valle. Eia ergo, advocata nostra, illos tuos misericordes oculos ad nos converte. Et Jesum, benedictum fructum ventris tui, nobis post hoc exilium ostende. O clemens, o pia, o dulcis Virgo Maria.

Salve, Regina, madre di misericordia, vita, dolcezza e speranza nostra, salve. A te ricorriamo, esuli figli di Eva. A te sospiriamo, gementi e piangenti in questa valle di lacrime. Orsù, dunque, advocata nostra, rivolgici a noi gli occhi tuoi misericordiosi, e mostraci, dopo questo esilio, Gesù, il frutto benedetto del tuo seno. O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

Preghiera del padre L. de Grandmaison

Santa Maria, madre di Dio, conservami
un cuore di fanciullo, puro e limpido
come acqua di sorgente.

Ottienimi un cuore semplice, che non si
ripieghi ad assaporare le proprie tristezze;
un cuore magnanimo nel donarsi, facile
alla compassione; un cuore fedele e generoso,
che non dimentichi alcun bene e non serbi
rancore di alcun male.

Formami un cuore dolce e umile che ami
senza esigere di essere riamato, contento
di scomparire in altri cuori, sacrificandosi
davanti al Tuo Divin Figlio; un cuore grande
e indomabile, così che nessuna ingratitudine
lo possa chiudere e nessuna indifferenza
lo possa stancare; un cuore tormentato
dalla Gloria di Cristo, ferito dal Suo amore, con
una piaga che non si rimargini se non in cielo.

I Misteri del Rosario

Misteri gaudiosi (lunedì e sabato)

- I L'Angelo porta l'annuncio a Maria
- II Maria visita santa Elisabetta
- III Gesù nasce a Betlemme
- IV Gesù è presentato al Tempio
- V Gesù è ritrovato tra i dottori nel Tempio

Misteri dolorosi (martedì e venerdì)

- I L'agonia di Gesù nell'orto del Getsemani
- II Gesù è flagellato alla colonna
- III Gesù è incoronato di spine
- IV Gesù sale al Calvario carico della croce
- V Gesù muore in croce

Misteri gloriosi (mercoledì e domenica)

- I Gesù resuscita da morte
- II Gesù ascende al cielo
- III Lo Spirito Santo discende su Maria e sugli Apostoli radunati nel cenacolo
- IV Maria santissima è assunta in cielo
- V Maria è incoronata Regina del cielo nella gloria degli Angeli e dei Santi

Misteri luminosi (giovedì)

- I Il Battesimo di Gesù
- II Le Nozze di Cana
- III L'Annuncio del Regno di Dio
- IV La Trasfigurazione
- V L'Istituzione dell'Eucarestia

Preghiera di sant'Anselmo

Ti prego, Signore,
fa' che io gusti attraverso l'amore
quello che gusto attraverso la conoscenza.
Fammi sentire attraverso l'affetto
ciò che sento attraverso l'intelletto.
Tutto ciò che è Tuo per condizione
fa' che sia Tuo per amore.
Attirami tutto al Tuo Amore.
Fa' Tu, o Cristo,
quello che il mio cuore non può.
Tu che mi fai chiedere, concedi!

Angelo di Dio

Angelo di Dio, che sei il mio custode,
illumina, custodisci, reggi e governa me
che ti fui affidato dalla Pietà Celeste. Amen.

A te, o beato Giuseppe

A te, o beato Giuseppe, stretti dalla tribolazione ricorriamo e fiduciosi invochiamo il tuo patrocinio, insieme con quello della tua santissima Sposa. Deh! Per quel sacro vincolo di carità che ti strinse all'Immacolata Vergine Madre di Dio, e per l'amore paterno che portasti al fanciullo Gesù, riguarda, te ne preghiamo, con occhio benigno la cara eredità che Gesù Cristo acquistò con il Suo sangue, e con il tuo potere ed aiuto soccorri ai nostri bisogni. Proteggi, o provvido Custode della divina Famiglia, l'eletta prole di Gesù Cristo; allontana da noi, o Padre amatissimo, la peste di errori e di vizi che ammorba il mondo; assistici propizio dal cielo in questa lotta con il potere delle tenebre, o nostro fortissimo protettore; e come un tempo salvasti dalla morte la minacciata vita del bambino Gesù, così ora difendi la santa Chiesa di Dio dalle ostili insidie e da ogni avversità; e stendi ognora sopra ciascuno di noi il tuo patrocinio, affinché al tuo esempio e mediante il tuo soccorso possiamo virtuosamente vivere, piamente morire, e conseguire l'eterna beatitudine in cielo. Amen.

Atto di dolore

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto più perché ho offeso Te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.

Preghiera a san Riccardo Pampuri

San Riccardo,
hai camminato un tempo
per le strade della nostra terra,
hai pregato
nel silenzio delle nostre Chiese,
hai servito con amore e intelligenza
gli ammalati nelle nostre case,
sei stato accogliente
verso ogni persona che ti ha cercato.
Oggi, come un tempo i tuoi malati,
anch'io ti cerco e mi rivolgo a te
perché mi aiuti a guarire
nel corpo e nello spirito
e mi ottenga dal Signore
la tua stessa fede.

†Giovanni Volta
Vescovo di Pavia

Società Cooperativa Editoriale Nuovo Mondo
via Porpora, 127 - Milano
Impaginazione: G&C
Stampa: Arti Grafiche Fiorin
Via del Tecchione, 36 - San Giuliano Milanese (Mi)
Finito di stampare: marzo 2014

EURO 0,50