

ISBN 978-88-8424-509-0

LE PREGHIERE DEL CRISTIANO

© *Mimep-Docete*, 2017

Casa Editrice Mimep-Docete

via Papa Giovanni XXIII, 2

20060 Pessano con Bornago (MI)

tel. 02 95741935;

02 95744647;

info@mimep.it;

www.mimep.it

INTRODUZIONE

Come pregare

Pregare è “stare con Dio, per esprimerGli la nostra Fede, la nostra Speranza e il nostro Amore”.

Due perciò sono gli elementi che costituiscono la preghiera: la presenza di Dio e l’esercizio delle Virtù teologali. Esaminiamoli separatamente.

1. La preghiera è “stare con Dio”

La preghiera, prima di essere un “colloquio con Dio” è uno “stare con Lui”.

Questo elemento essenziale della preghiera è oggi troppo trascurato, ed è per questo che la preghiera è così poco amata e praticata e produce scarsi frutti di santità.

Maria di Betania se ne stava seduta in silenzio ai piedi del Signore. è pur vero che era in ascolto della sua parola; ma prima di tutto “stava” accanto a Gesù.

Giovanni, nell’Ultima Cena, appoggia il suo capo sul petto di Gesù; poi apre la bocca e chiede chi sia il traditore. Ma prima “sta” col capo appoggiato al petto del Signore.

La Madonna, accanto alla Croce, non dice una sola parola: se ne “sta” in piedi a guardare Gesù; ed è legittimo affermare che preghiera più perfetta e preziosa sia mai stata fatta da una creatura.

Lo “stare con Dio” è reso possibile dalla reale presenza di Dio in ogni luogo, ma soprattutto da quella specialissima presenza che Dio stesso ha voluto stabilire nella Chiesa (2 Cor 6,16), nell’intimo di ognuno di noi (1 Cor 6,19) e nell’Eucaristia dove anche la santissima umanità di Cristo è presente come in Cielo (1 Cor 11,23–29). Perciò ogni nostra preghiera deve iniziare sempre con profondi atti di Fede nella presenza di Dio, ripetuti con calma e perseveranza finché si è formata in noi l’intima e certissima consapevolezza di essere con il Padre, con il suo Figlio fatto nostro fratello, e con lo Spirito Santo.

È importante sottolineare che la presenza di Dio rivelataci dalla Fede è una realtà, è un fatto oggettivo, e non solo una nostra persuasione soggettiva: Dio è realmente qui, nel mio intimo, e io sto con Lui veramente; Gesù è realmente presente nell’Eucaristia, e io sto veramente davanti a Lui.

Questa presenza esisteva già prima che io facessi gli atti di Fede, ma la Fede mi ha donato la coscienza di questa realtà e mi ha fatto iniziare con Dio un rapporto nuovo che è appunto la preghiera.

2. Dallo “stare con Dio” al “parlare” con Lui

Se è vero che lo “stare con Dio” è condizione indispensabile per poter parlare con Lui e già una incipiente preghiera, questa tuttavia si sviluppa e si perfeziona con l’attività delle tre Virtù teologali.

Avremo così una preghiera che chiameremo “di Fede”, una preghiera “di Speranza” e una preghiera “di Carità”. Esaminiamole una per una.

a) La preghiera di Fede

Durante la preghiera, la Fede, che già ci aveva stabiliti nella presenza di Dio, continua l'opera sua scoprendoci le meraviglie del nostro divino Interlocutore, e principalmente i Misteri della Trinità e della Incarnazione; e gli attributi divini, cioè la sua infinità, eternità, potenza, sapienza, bontà, santità, provvidenza, misericordia, giustizia, e gli altri infiniti e perfettissimi attributi che attirano l'anima a contemplare, ad ammirare, a venerare, a temere, a lodare e a benedire Dio.

Queste Verità che già conoscevamo dal Catechismo (senza sapere il quale è perciò impossibile pregare) diventano, nella preghiera, l'oggetto della nostra Fede e della nostra adorazione.

È infatti molto diverso conoscere le Verità divine attraverso lo studio, e incontrare queste stesse Verità nella preghiera di Fede. La conoscenza che deriva dallo studio può al più fare del credente un teologo, ma solo la preghiera di Fede fa di lui un santo. Essa sola infatti fa nascere nello spirito di chi prega quella disposizione fondamentale alla santità che è l'adorazione.

Allora dal suo cuore sgorgano spontanee e sincere le parole dell'apostolo Tommaso: "Mio Signore e mio Dio!" o quelle di San Francesco d'Assisi: "Mio Dio e mio Tutto!".

b) La preghiera di Speranza

La preghiera di Fede non si è limitata a stabilirci nella presenza di Dio e a manifestarci i Misteri divini, ma ci ha anche rivelato il piano che Dio ha su ciascuno di noi: Dio, fin dall'eternità ci ha "predestinati a divenire conformi all'immagine del proprio Figlio" (Rm 8,29) per renderci in Lui suoi figli adottivi e partecipi della sua gioia eterna.

È a questo punto che la Fede ci introduce nella Speranza, cioè nell'attesa certissima (perché appoggiata sulla promessa di Dio) di gustare, un giorno non lontano, la felicità stessa di Dio.

Durante la preghiera, la Speranza ci riempie di desiderio e di gioia: di desiderio del Paradiso, davanti al quale tutti gli altri desideri impallidiscono e svaniscono; e di gioia per la inimmaginabile felicità che ci attende.

E come la Fede ci aveva stabiliti nella adorazione delle perfezioni divine, così la Speranza ci dispone al ringraziamento per il dono di Dio, e all'umile domanda della grazia necessaria per non rifiutarlo.

c) La preghiera di Carità

Durante la preghiera teologale, la ripetizione degli atti di Fede e di Speranza conduce inevitabilmente la nostra anima a toccare l'intima essenza della Divinità che è l'Amore: "Deus caritas est" (1 Gv 4,8 e 16).

Questa scoperta di Dio-Amore che si sperimenta nella preghiera non è di natura intellettuale, come avviene nello studio, ma è vitale, intima, esperienziale e, sotto un certo aspetto, sconvolgente: Dio è Amore infinito e io sono l'oggetto di questo amore!

Allora in noi si mette in esercizio, come per contagio, la Virtù divina della Carità che ci eleva ad amare Dio con lo stesso amore con cui Egli ama Se stesso.

Ma che significa in concreto "amare Dio con l'amore di Dio"? Significa far coincidere la nostra volontà con quella di Lui, finché – come dice San Giovanni della Croce – "non esistono più due volontà, ma una sola, quella di Dio, la quale è divenuta anche volontà dell'anima" (1 S 11,3).

Da questo momento in avanti la preghiera è un continuo ripetere: "Padre, non sia fatta la mia, ma la Tua volontà!" (Lc 22,42); "Padre, il mio cibo è fare la Tua volontà" (Gv 4,34); "Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola" (Lc 1, 38).

La Carità teologale trova la sua perfettissima ed esemplare realizzazione nel Cuore umano di Gesù, il quale ne è anzi il prototipo e la sorgente. Per questo la devozione al Cuore di Gesù, cioè la conformità del nostro cuore col Suo, è la devozione centrale del cristianesimo e la via regale alla santità.

Durante la preghiera di Carità noi cerchiamo solo la gioia di Dio e la gloria di Dio; ma nello stesso tempo abbandoniamo nelle sue mani, con fiducia filiale, la nostra sorte eterna.

Infatti nella preghiera di Carità noi non rinunciamo alla Speranza della nostra salvezza, ma anzi continuiamo a desiderare il Paradiso senza per questo danneggiare la purezza del nostro amore. E come potremmo danneggiarlo se volendo la nostra salvezza vogliamo ciò che Dio vuole per noi?

Anzi, conformando in modo tanto perfetto la nostra volontà a quella di Dio, noi Lo amiamo con amore purissimo e veramente disinteressato, amore che può essere espresso con questa stupenda preghiera: "Poiché Tu mi vuoi felice con Te, o mio Dio, toglimi tutto, ma lasciami Te!".

Le preghiere di questo libro saranno un grande aiuto per il cristiano che vuole incontrare Dio nella Fede, nella Speranza e nell'Amore.

Esse ci uniranno tanto più con Dio quanto più saranno recitate lentamente, talvolta anche ripetute parola per parola sia per comprenderle meglio sia per intrattenersi più a lungo nella intimità con il Padre, il Figlio Gesù, lo Spirito Santo e la Madre santa di Dio.

“Quelli che sono molto attivi e che pensano di abbracciare il mondo con le loro opere esteriori, ricordino che sarebbero di maggior profitto per la Chiesa e molto più accetta Dio se spendessero almeno la metà del tempo nello stare con Lui in orazione. Allora, con minor fatica, otterrebbero più con un’opera che con mille”. (San Giovanni della Croce, Cantico Spirituale, Strofa n. 28,3).

PREGHIERE QUOTIDIANE

Mattino

Consacrazione al Sacro Cuore

Cuore Divino di Gesù, io Ti offro per mezzo del Cuore Immacolato di Maria, Madre della Chiesa, in unione al Sacrificio Eucaristico, le preghiere, le azioni, le gioie e le sofferenze di questo giorno, in riparazione dei peccati, per la salvezza di tutti gli uomini, nella grazia dello Spirito Santo, a gloria di Dio Padre. Amen.

Offerta della giornata

Ti adoro o mio Dio, ti amo con tutto il cuore, Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà e per la tua maggior gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La tua Grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

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, rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave o Maria, piena di grazia, il Signore è con te. Tu sei benedetta fra le donne, e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù. Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

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

Io credo in Dio, Padre onnipotente creatore del cielo e della terra; e in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore, il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto; discese agli inferi e il terzo giorno risuscitò da morte; salì al Cielo, ove siede alla destra di Dio Padre onnipotente; di là verrà a giudicare i vivi ed i morti. Credo nello Spirito Santo; la santa Chiesa Cattolica; la comunione dei santi; la remissione dei peccati; la risurrezione della carne; la vita eterna. Amen.

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

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

L'eterno riposo dona loro o Signore e splenda ad essi la luce perpetua. Riposino in pace. Amen.

Atto di fede

Mio Dio, perché sei Verità infallibile, credo fermamente tutto quello che Tu hai rivelato e la santa Chiesa ci propone a credere. Ed espressamente credo in Te, unico vero Dio, in tre persone uguali e distinte, Padre, Figlio e Spirito Santo. E credo in Gesù Cristo, Figlio di Dio, incarnato, morto e risuscitato per noi; il quale darà a ciascuno, secondo i meriti, il premio o la pena eterna.

Conforme a questa fede voglio sempre vivere. Signore, accresci la mia fede!

Atto di speranza

Mio Dio, spero dalla tua Bontà, per le tue promesse e per i meriti di Gesù Cristo nostro Salvatore, la vita eterna e le grazie necessarie per meritarsela con le buone opere che io debbo e voglio fare. Signore, che io possa goderTi in eterno!

Atto di carità

Mio Dio, Ti amo con tutto il cuore sopra ogni cosa, perché sei il Bene infinito e nostra eterna felicità; e per amor tuo amo il mio prossimo come me stesso e perdono le offese ricevute. Signore, che io Ti ami sempre più!

O Gesù d'amore acceso, non t'avessi mai offeso! O mio caro e buon Gesù, con la tua santa grazia non ti voglio offender più, mai più disgustarti, ma amarti sopra a ogni cosa. Gesù mio, misericordia, perdonami!

Mezzogiorno

L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.

Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave Maria...

Ecco la serva del Signore.

Avvenga di me secondo la tua parola.

Ave Maria...

E il Verbo si fece carne.

Ed abitò fra noi.

Ave Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio.

Perché diveniamo degni delle promesse di Cristo.

Durante il tempo pasquale si dice:

Regina del Cielo, rallegriati.

Alleluia!

Perché il tuo Figlio è risorto.

Alleluia!

È risorto come aveva predetto.

Alleluia!

Prega per noi il Signore.

Alleluia!

Godi e rallegriati, Vergine Maria, alleluia.
Perché il Signore è veramente risorto, alleluia.

Sera

Offerta della notte

Ti adoro o mio Dio, Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno. Perdonami il male che oggi ho commesso e, se qualche bene ho compiuto, accettalo. Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli. La tua Grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

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, rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

Ave o Maria, piena di grazia, il Signore è con te. Tu sei benedetta fra le donne, e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù. Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo, come era nel principio ora e sempre, nei secoli dei

secoli. Amen.

Io credo in Dio, Padre onnipotente creatore del cielo e della terra; e in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore, il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto; discese agli inferi e il terzo giorno risuscitò da morte; salì al Cielo, ove siede alla destra di Dio Padre onnipotente; di là verrà a giudicare i vivi ed i morti. Credo nello Spirito Santo; la santa Chiesa Cattolica; la comunione dei santi; la remissione dei peccati; la risurrezione della carne; la vita eterna. Amen..

L'eterno riposo dona loro o Signore e splenda ad essi la luce perpetua. Riposino in pace. Amen.

Si ripeta tre volte questa preghiera:

Cara Madre, Vergine Maria, fa' che io salvi l'anima mia.

Ave o Maria...

Oppure quest'altra:

Sia benedetta la santa ed immacolata Concezione della beatissima Vergine Maria, Madre di Dio.

Ave o Maria...

Si faccia un breve esame di coscienza sulle colpe commesse durante il giorno, specialmente quelle commesse contro Dio, noi stessi e il prossimo. Poi si dica con fede il seguente "Atto di dolore":

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 con il tuo santo aiuto di non offenderTi mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato.

Signore, misericordia, perdonami!

Preghiera in riparazione delle bestemmie

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo Nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo.

Benedetto il Nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paràclito.

Benedetta la gran madre di Dio, Maria santissima.

Benedetta la sua santa e immacolata Concezione.

Benedetta la sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il nome di Maria, vergine e madre.

Benedetto san Giuseppe, suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei suoi santi.

Preghiera per ottenere la buona morte

Gesù, Giuseppe, Maria,

vi dono il cuore e l'anima mia.

Gesù, Giuseppe, Maria,

assistetemi nell'ultima agonia.

Gesù, Giuseppe, Maria,

spiri in pace con voi l'anima mia.

Offerta di ogni ora del giorno

ORE 7 Con un grande amore verso la tua santissima Madre, concedimi la beatitudine dei puri di cuore.

ORE 8 Per intercessione di san Giuseppe concedimi un fiducioso abbandono alla divina Provvidenza.

ORE 9 Mentre ti adoro fatto bambino a Betlemme, concedimi una profonda e sincera umiltà.

ORE 10 Mentre ti adoro nella casa di Nazareth, concedimi una costruttiva obbedienza.

ORE 11 Mentre ti adoro agonizzante nel Getsemani, concedimi la grazia di pregare con umiltà, fiducia e costanza.

ORE 12 Mentre ti adoro flagellato, concedimi la grazia della mortificazione cristiana e del distacco dalle cose terrene.

ORE 13 Mentre ti adoro coronato di spine, concedimi la virtù della mitezza.

ORE 14 Mentre ti adoro caricato della croce, concedimi di portare ogni giorno la mia croce.

ORE 15 Nella tua morte sulla croce, concedimi il dono di una grande generosità nel cooperare al tuo disegno di salvezza.

ORE 16 Mentre contemplo il tuo Cuore squarciato dalla lancia, concedimi una filiale confidenza nel tuo amore misericordioso.

ORE 17 Mentre contemplo le sofferenze di Maria santissima, concedimi la virtù della pazienza specialmente con chi mi fa soffrire.

ORE 18 Per l'intercessione degli Arcangeli, san Michele, san Gabriele e san Raffaele, concedimi la virtù della forza.

ORE 19 Per intercessione di santa Margherita Maria Alacoque, concedimi di crescere ogni giorno più nel tuo amore.

ORE 20 Per la tua gloriosa risurrezione concedimi di essere rigenerato nella tua grande misericordia.

ORE DI RIPOSO Ti adoro, Cuore sacratissimo di Gesù e per mezzo del mio Angelo Custode ti offro il riposo di questa notte. Purificami da ogni colpa e aiutami a collaborare al tuo disegno di salvezza per tutti gli uomini. Amen.