

Diocesi di Pescia
Parrocchia di San Jacopo Maggiore
Altopascio

Gli Angeli della Preghiera

Sussidio 1 Anno 4



Frutto del silenzio è la preghiera.

Frutto della preghiera è la fede.

Frutto della fede è l'amore.

Frutto dell'amore è il servire

(Madre Teresa)

Presentazione

La proposta di questo sussidio è quella di offrire una guida alla preghiera personale e comunitaria.

Il sussidio contiene tre percorsi di preghiera, uno per ogni mese, così suddivisi:

- Riti d'inizio: segno della croce ed introduzione
- Inno allo Spirito Santo
- Salmo o altra lettura
- Vangelo
- Tempo di silenzio
- Spunti di riflessione
- Preghiera d'intercessione
- Riti di conclusione

Mi hai chiamato?

Per fare qualcosa non devi aspettare ... ora tocca a te!

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Sequenza allo Spirito Santo

Vieni o Spirito Creatore,
visita le nostre menti,
riempi della tua grazia i cuori che hai creato.

O dolce Consolatore,
dono del Padre altissimo,
acqua viva, fuoco, amore, santo crisma dell'anima.

Dito della mano di Dio,
promesso dal Salvatore,
irradia i tuoi sette doni, suscita in noi la parola.

Sii luce all'intelletto, fiamma ardente nel cuore;
sana le nostre ferite col balsamo del tuo amore.

Difendici dal nemico, reca in dono la pace,
la tua guida invincibile ci preservi dal male.

Luce d'eterna sapienza, svelaci il grande mistero
di Dio Padre e del Figlio uniti in un solo Amore.

Amen.

Salmo 139

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,
osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.
La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.
Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.
Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.
Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?
Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.
Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.
Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgano
e la luce intorno a me sia notte»,
nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.
Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.
Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.
Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
ricamato nelle profondità della terra.
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati
quando ancora non ne esisteva uno.
Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!
Se volessi contarli, sono più della sabbia.
Mi risveglio e sono ancora con te.
Se tu, Dio, uccidessi i malvagi!
Allontanatevi da me, uomini sanguinari!
Essi parlano contro di te con inganno,
contro di te si alzano invano.

Quanto odio, Signore, quelli che ti odiano!
Quanto detesto quelli che si oppongono a te!
Li odio con odio implacabile,
li considero miei nemici.
Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri;
vedi se percorro una via di dolore
e guidami per una via di eternità.

Dal primo libro di Samuele 3,1-21

¹Il giovane Samuele serviva il Signore alla presenza di Eli. La parola del Signore era rara in quei giorni, le visioni non erano frequenti.

²E quel giorno avvenne che Eli stava dormendo al suo posto, i suoi occhi cominciavano a indebolirsi e non riusciva più a vedere.

³La lampada di Dio non era ancora spenta e Samuele dormiva nel tempio del Signore, dove si trovava l'arca di Dio.

⁴Allora il Signore chiamò: «Samuele!» ed egli rispose: «Eccomi», ⁵poi corse da Eli e gli disse: «Mi hai chiamato, eccomi!». Egli rispose: «Non ti ho chiamato, torna a dormire!». Tornò e si mise a dormire.

⁶Ma il Signore chiamò di nuovo: «Samuele!»; Samuele si alzò e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Ma quello rispose di nuovo: «Non ti ho chiamato, figlio mio, torna a dormire!».

⁷In realtà Samuele fino ad allora non aveva ancora conosciuto il Signore, né gli era stata ancora rivelata la parola del Signore.

⁸Il Signore tornò a chiamare: «Samuele!» per la terza volta; questi si alzò nuovamente e corse da Eli dicendo: «Mi hai chiamato, eccomi!». Allora Eli comprese che il Signore chiamava il giovane.

⁹Eli disse a Samuele: «Vattene a dormire e, se ti chiamerò, dirai: "Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta"». Samuele andò a dormire al suo posto.

¹⁰Venne il Signore, stette accanto a lui e lo chiamò come le altre volte: «Samuele, Samuele!». Samuele rispose subito: «Parla, perché il tuo servo ti ascolta».

¹¹Allora il Signore disse a Samuele: «Ecco, io sto per fare in Israele una cosa che risuonerà negli orecchi di chiunque l'udirà.

¹²In quel giorno compirò contro Eli quanto ho pronunciato riguardo alla sua casa, da cima a fondo.

¹³Gli ho annunciato che io faccio giustizia della casa di lui per sempre, perché sapeva che i suoi figli disonoravano Dio e non li ha ammoniti.

¹⁴Per questo io giuro contro la casa di Eli: non sarà mai espiata la colpa della casa di Eli, né con i sacrifici né con le offerte!».

¹⁵Samuele dormì fino al mattino, poi aprì i battenti della casa del Signore. Samuele però temeva di manifestare la visione a Eli.

¹⁶Eli chiamò Samuele e gli disse: «Samuele, figlio mio». Rispose: «Eccomi».

¹⁷Disse: «Che discorso ti ha fatto? Non tenermi nascosto nulla. Così Dio faccia a te e anche peggio, se mi nasconderai una sola parola di quanto ti ha detto».

¹⁸Allora Samuele gli svelò tutto e non tenne nascosto nulla. E disse: «È il Signore! Faccia ciò che a lui pare bene».

¹⁹Samuele crebbe e il Signore fu con lui, né lasciò andare a vuoto una sola delle sue parole.

²⁰Perciò tutto Israele, da Dan fino a Bersabea, seppe che Samuele era stato costituito profeta del Signore.

²¹Il Signore continuò ad apparire a Silo, perché il Signore si rivelava a Samuele a Silo con la sua parola.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Avrai notato che molte situazioni, attorno a te, hanno bisogno della tua presenza. Già ora la Chiesa e la società ti aspettano: ...non far aspettare inutilmente!

Samuele ha saputo mettere a disposizione del popolo di Israele i doni che il Signore gli ha fatto. Anche tu vuoi mettere a disposizione degli altri quanto il Signore ti ha regalato?

Signore tu hai posto tra le mani un regalo: la mia vita. A volte brontolo perché non mi rendo conto che è un tuo dono. Aiutami a guardare sempre con serenità a ciò che mi hai donato.

Signore, a volte non sono contento della mia vita e mi trovo ad invidiare gli altri.

Ho invidiato la bellezza di una mia amica: dicono che è carina e piena di amici.

Ho invidiato l'intelligenza di un collega: riesce bene nel lavoro.

Ho detto spesso: " Se avessi una famiglia come quella..." con i miei non si può parlare.

Dimentico spesso che, se ci sono alcune piccole contrarietà, e qualche piccola sofferenza, la mia vita è piena dei tuoi doni che ho ricevuto gratis, senza guadagnarmeli.

Non mi sono guadagnato la vita, né la famiglia, né la casa dove abito, né i vestiti che indosso; né la capacità di pensare, di parlare, di vedere, di conoscere...

Se mi metto davanti allo specchio, se guardo dentro la mia vita, non riesco a trattenere la gioia.

Preghiera di intercessione

Mio Dio, tu mi hai creato: hai creato proprio me!
Ti ringrazio, ma ora ti chiedo perdono
perché mi conosco troppo poco
e mi disprezzo, dimenticando che tu mi ami
e che Gesù ha dato la vita perché io fossi felice.
Ti chiedo perdono perché non mi impegno a vivere
sviluppando i tuoi doni sull'esempio di Gesù.
Ma io ti amo, mio Dio:
donami il tuo perdono e la tua gioia
e m'impegnerò a vivere con entusiasmo,
vivendo ogni pigrizia, noia e tristezza.

Silenzio

Padre Nostro
Ave Maria
Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.
L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.

Ascoltare per cambiare: A me la scelta!

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Preghiera allo Spirito Santo

Spirito di Sapienza, ti adoro: fammi conoscere la vanità delle cose terrene e l'importanza delle celesti,
Spirito di Intelletto, ti ringrazio: illumina la mia mente nella fede, perché essa mi sia guida in ogni azione,
Spirito di *Consiglio*, ti lodo: fammi docile sempre alle tue sante ispirazioni,
Spirito di *Fortezza*, *ti benedico*: rendimi invincibile alle tentazioni ed ai nemici dell'anima mia,
Spirito di *Scienza*, ti glorifico: aiuta la mia mente nelle imprese, solo e sempre alla gloria del Signore,
Spirito di *Pietà*, ti prego: fammi la grazia, che le mie orazioni siano più fervorose e più raccolte,
Spirito di *Santo Timore*, ti amo: che mi ricordi dappertutto della presenza di Dio, per amarlo dappertutto.
Manda il tuo Santo Spirito Signore e saremo ricreati a tua immagine.
O Dio, che hai ammaestrato i cuori dei fedeli con la luce dello Spirito Santo: dà a noi di gustare ciò che secondo il medesimo Spirito è bene, e di godere sempre della sua consolazione.

Salmo 1

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,
non indugia nella via dei peccatori e
non siede in compagnia degli stolti;
ma si compiace della legge del Signore,
la sua legge medita giorno e notte.
Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua,
che darà frutto a suo tempo
e le sue foglie non cadranno mai;
riusciranno tutte le sue opere.
Non così, non così gli empi:
ma come pula che il vento disperde;
perciò non reggeranno gli empi nel giudizio,
né i peccatori nell'assemblea dei giusti.
Il Signore veglia sul cammino dei giusti,
ma la via degli empi andrà in rovina.

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 19,01-26)

Entrato in Gerico, attraversava la città. Ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di

statura. Allora corse avanti e, per poterlo vedere, salì su un sicomoro, poiché doveva passare di là. Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: “Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua”. In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. Vedendo ciò, tutti mormoravano: “E’ andato ad alloggiare da un peccatore!”. Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore: “Ecco, Signore, io do la metà dei miei beni ai poveri; e se ho frodato qualcuno, restituisco quattro volte tanto”. Gesù gli rispose: “Oggi la salvezza è entrata in questa casa, perché anch’egli è figlio di Abramo; il Figlio dell’uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto”.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

E’ molto importante, scoprire quali sono i motivi per cui una persona fa le sue scelte. Il motivo per cui si fa una cosa non sempre è così chiaro da essere evidente. Tante volte si sceglie senza pensare.

Il Signore ci è vicino, ci mette in pace con noi e con la nostra vita perché possiamo sentire la sua voce e realizzare quello che Lui ha pensato di noi. La tua intenzione Signore, è quella che io sia felice, che mi senta bene nel mondo, che adoperi tutti i tuoi doni senza nasconderli e senza sprecarli, per sentirmi sereno ed essere in pace con me stesso e con gli altri. Ma ogni tanto, Signore, questa pace è rovinata. Vorrei essere diverso, invece divento geloso e non sono contento della mia realtà. Ed allora incomincio a sognare grandi illusioni, vorrei lasciare tutto ed andarmene non so dove.

Padre, ci hai creati liberi e rispetti la nostra libertà anche quando lasciamo la tua casa, non ci accontentiamo della nostra vita e crediamo di trovare altre felicità. Grazie per la libertà, o Padre, e perché tu mai ce la togli. Tu ci rimani vicino e ci fai capire che la felicità viene dall’usare bene i tuoi doni, senza sperperarli e senza sognare illusioni. Grazie per il tuo amore e per la tua pazienza. Tu ci vuoi sempre bene, così come siamo, anche se il nostro cuore a volte è povero e in disordine. Grazie per il tuo abbraccio, quasi fossimo i migliori dei figli. Tu ci tratti sempre da figli e chiami tutti a fare festa. Grazie per la festa del tuo perdono che ci restituisce la serenità e la gioia di vivere.

Preghiera di intercessione

La poesia di Madre Teresa

“Il giorno più bello? Oggi.
L’ostacolo più grande? La paura.
La cosa più facile? Sbagliarsi.
L’errore più grande? Rinunciare.
La felicità più grande? Essere utili agli altri.
Il sentimento più brutto? Il rancore.
Il regalo più bello? Il perdono.
Quello indispensabile? La famiglia.”

Silenzio

Padre Nostro
Ave Maria
Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.

L’aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.

Attenzione ai freni!

Cosa mi impedisce di dire “sì”

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Preghiera allo Spirito Santo (di S. Giovanni Paolo II)

Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito Consolatore,
vieni e consola il cuore di ogni uomo
che piange lacrime di disperazione.
Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito della luce,
vieni e libera il cuore di ogni uomo
dalle tenebre del peccato.
Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito di verità e di amore,
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo
che senza amore e verità
non può vivere.
Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito della vita e della gioia,
vieni e dona ad ogni uomo la piena comunione con te,
con il Padre e con il Figlio,
nella vita e nella gioia eterna,
per cui è stato creato e a cui è destinato.
Amen.

Salmo 118

¹ Beato l'uomo di integra condotta,
che cammina nella legge del Signore.
² Beato chi è fedele ai suoi insegnamenti
e lo cerca con tutto il cuore.
³ Non commette ingiustizie,
cammina per le sue vie.
⁴ Tu hai dato i tuoi precetti
perché siano osservati fedelmente.
⁵ Siano diritte le mie vie,
nel custodire i tuoi decreti.
⁶ Allora non dovrò arrossire
se avrò obbedito ai tuoi comandi.
⁷ Ti loderò con cuore sincero
quando avrò appreso le tue giuste sentenze.
⁸ Voglio osservare i tuoi decreti:
non abbandonarmi mai.

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 1,14-18)

¹⁴ Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù si recò nella Galilea predicando il vangelo di Dio e diceva: ¹⁵ «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete al vangelo». ¹⁶ Passando lungo il mare della Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. ¹⁷ Gesù disse loro: «Seguitemi, vi farò diventare pescatori di uomini». ¹⁸ E subito, lasciate le reti, lo seguirono.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Il nostro Dio non è come gli altri dei, che hanno bocca e non parlano, hanno orecchie e non ascoltano. Il nostro Dio ha bocca e parla, ha orecchie e ascolta. Talvolta siamo noi uomini che, pur avendo bocca e orecchie, non sappiamo ascoltare la sua Parola e non abbiamo la forza di farci ascoltare da Lui. Ma se proviamo a fermarci in silenzio, davanti alla sua Parola, possiamo ascoltare quello che Lui vuole suggerirci, scoprire i motivi per cui ci parla e, forse, trovare il modo per dialogare con Lui.

Gesù chiama due uomini mentre stanno facendo il loro solito lavoro.

Sicuramente anche tu hai già sentito nella tua vita la voce di Gesù che ti chiama. Come hai reagito? Come Pietro e Andrea, che hanno lasciato tutto subito e Lo hanno seguito o come il giovane ricco che è tornato indietro triste perché non aveva la forza di lasciare le sue ricchezze? E' dalla risposta che diamo che si capisce il nostro cuore e le difficoltà che ci impediscono di rispondere "sì" alla chiamata.

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 8,19-20)

¹⁹ Allora uno scriba si avvicinò e gli disse: «Maestro, io ti seguirò dovunque tu andrai». ²⁰ Gli rispose Gesù: «Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo».

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Per poter ascoltare il Signore bisogna seguirlo, perché non si può ascoltare davvero se non siamo disposti a spendere del tempo con Colui che ci chiama. Ma seguirlo non è facile: lo sperimentiamo ogni volta che la chiamata di Gesù ci mette di fronte alla necessità di lasciare le nostre sicurezze (le nostre tane, i nostri nidi...). L'importante però è non rinunciare e non farci vincere la paura, anche quella del cambiamento. Se proviamo a seguirlo, troveremo la forza nel cammino accanto a Lui.

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 8,14-15)

¹⁴ Ma i discepoli avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un pane solo. ¹⁵ Allora egli li ammoniva dicendo: «Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!».

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Il lievito di cui parla Gesù sono gli insegnamenti. Per seguire Lui bisogna essere disposti a rinunciare agli altri insegnamenti (quelli del mondo), ai progetti che non fanno crescere la vita, ma che ci chiudono nell'egoismo e nelle nostre debolezze. Sei disponibile a rinunciare a modi di pensare diversi da quelli di Gesù, anche a costo di rimetterci e di non essere compreso? Sei coerente con le scelte di vita o tutto dipende dal giorno, dalla situazione, dalle persone che hai accanto?

Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 15,15)

Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Il Signore ci tratta da amici, ci parla per farci conoscere la sua volontà. Sei disponibile a stare ad ascoltare il Signore o ti stanche facilmente, sei incostante?

Talvolta se una persona, un amico, un collega, non è d'accordo con noi, ci arrabbiamo e lo escludiamo dalla nostra vita. A volte lo facciamo anche con il Signore. Come reagisci quando non sei d'accordo con il Signore, quando non condividi le proposte che ti fa? Lo lasci in disparte o credi che anche dalle difficoltà, dalle idee diverse, si può imparare per crescere? Gli condividi ogni tuo pensiero o ritieni che ci siano spazi in cui nemmeno il Signore deve entrare?

Pregghiera di intercessione

Signore, come mi è difficile ascoltarti!
Non sempre sento la tua voce,
non sempre sono disponibile, anche quando la sento,
a vivere ciò che mi dici.
Tu conosci la mia volontà,
sai che la voglia di ascoltarti è tanta,
ma sai anche che mi porto dietro tanti freni.
Fa', ti chiedo, che la volontà sia più forte dei freni!
A volte mi sembra
che quello che mi chiedi sia impossibile,
troppo diverso dal mio modo di vivere,
lontano da ciò che tutti dicono.
Altre volte le tue proposte mi entusiasmano,
vorrei essere come tu chiedi...
ma poi c'è sempre qualche "ma".
Fa' che abbia sempre il coraggio di risponderti!
Altre volte ho l'impressione che tu sia lontano,
non ti sento, o non ti capisco,
forse sono solo io che mi allontano da te.
Mentre tu mi cerchi con tanta passione.
Ti prego, fammi essere sempre tuo amico.
Fa' che abbia sempre il coraggio
di sperare, di lottare, di crescere,
come coloro che hanno tanta fiducia in Te.

Silenzio

Padre Nostro
Ave Maria
Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.
L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.