

1 TEMA

Il rapporto personale e di coppia con Dio: la preghiera

2 Obiettivo

Prendere coscienza dell' importanza della preghiera personale e di coppia in quanto incontro con Dio Padre e dialogo d'amore con Cristo.

NOTA: Gli argomenti proposti per la formazione degli operatori possono essere utilizzati anche come stimoli per l'incontro.

3 Sussidio per gli operatori

Autore/Titolo/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Caresto: Un cammino per i fidanzati (guida per gli animatori) EDB	Da pag. 7 fino a pag. 33. "Una serata tipo" pag. 26 se serve anche adattata dagli animatori alla situazione contingente.

4 Fonti e documentazioni

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Antico Testamento	Salmo 138 Isaia 49, 15-16
Nuovo Testamento	Matteo 6,6 Luca 18,1-13
Encicliche	Familiaris consortio 59-62 Novo millennio ineunte 32-34
Catechismo della Chiesa Cattolica "Compendio 2005"	Parte IV sez. I
Caresto "Tu puoi cambiare il mondo" EDB	Cap. 9 pag. 91
Caresto "Quando due saranno uno" EDB	Cap. 5 pag. 141-183

5 Svolgimento dell'incontro

5.1 Discussione

Di seguito si presentano alcuni spunti, scelti opportunamente secondo gli obiettivi che si vogliono raggiungere e la capacità recettiva del gruppo, per animare una discussione sull' argomento; questa può essere limitata all' interno della coppia, come suggerisce il metodo di Caresto, o estesa ad un massimo di cinque o sette coppie.

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Caresto: Un cammino per i fidanzati	
San Agostino: Confessioni	Cap. 10, 27-38
Giovanni Paolo II: Fondare la civiltà dell'amore	L'importanza della preghiera pag. 35-63
Giovanni Paolo II: Varcare la soglia della speranza	Cap. 2
San Francesco	Preghiere varie

5.2 Confronto all'interno della coppia

Discussione libera all'interno della coppia

6 Conclusione

La conclusione può essere:

- limitata alla sintesi della riflessione fatta dalle coppie
- completata con alcune fonti e documentazioni (punto 4) come affermazione dell'obiettivo raggiunto.
- Riassunta con una brevissima riflessione degli animatori che stimoli le coppie ad una ulteriore riflessione durante il periodo che intercorre fino al prossimo incontro

7 Preghiera di chiusura

Titolo/ Autore/Casa editrice	Capitolo/pagine/ Versetto
Preghiera dei fidanzati	Vedi sussidi
Preghiere varie	Vedi sussidi

NOTE:

1. Lo scopo della scheda è di definire uno o più percorsi per affrontare l'argomento scelto fornendo riferimenti utilizzabili per la preparazione e la conduzione dell'incontro.
2. I riferimenti sono di immediata fruibilità, indicano quindi non solo il titolo e l'autore di un testo ma il capitolo o le pagine utili.
3. Sono disponibili in rete le pagine di riferimento.

8 Sussidi

Dalla "Familiaris consortio"

59. La Chiesa prega per la famiglia cristiana e la educa a vivere in generosa coerenza con il dono e il compito sacerdotale, ricevuti da Cristo Sommo Sacerdote. In realtà, il sacerdozio battesimale dei fedeli, vissuto nel matrimonio-sacramento, costituisce per i coniugi e per la famiglia il fondamento di una vocazione e di una missione sacerdotale, per la quale le loro esistenze quotidiane si trasformano in «sacrifici spirituali graditi a Dio per mezzo di Gesù Cristo» (cfr. 1Pt 2,5): è quanto avviene, non solo con la celebrazione dell'Eucaristia e degli altri sacramenti e con l'offerta di se stessi alla gloria di Dio, ma anche con la vita di preghiera, con il dialogo orante col Padre per Gesù Cristo nello Spirito Santo.

La preghiera familiare ha sue caratteristiche. È una preghiera fatta in comune, marito e moglie insieme, genitori e figli insieme. La comunione nella preghiera è, ad un tempo, frutto ed esigenza di quella comunione che viene donata dai sacramenti del battesimo e del matrimonio. Ai membri della famiglia cristiana si possono applicare in modo particolare le parole con le quali il Signore Gesù promette la sua presenza: «In verità vi dico ancora: se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà. Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Mt 18,19s).

Tale preghiera ha come contenuto originale la stessa vita di famiglia, che in tutte le sue diverse circostanze viene interpretata come vocazione di Dio e attuata come risposta filiale al suo appello: gioie e dolori, speranze e tristezze, nascite e compleanni, anniversari delle nozze dei genitori, partenze, lontananze e ritorni, scelte importanti e decisive, la morte di persone care, ecc. segnano l'intervento dell'amore di Dio nella storia della famiglia, così come devono segnare il momento favorevole per il rendimento di grazie, per l'implorazione, per l'abbandono fiducioso della famiglia al comune Padre che sta nei cieli. La dignità, poi, e la responsabilità della famiglia cristiana come Chiesa domestica possono essere vissute solo con l'aiuto incessante di Dio, che immancabilmente sarà concesso, se sarà implorato con umiltà e fiducia nella preghiera.

60. In forza della loro dignità e missione, i genitori cristiani hanno il compito specifico di educare i figli alla preghiera, di introdurli nella progressiva scoperta del mistero di Dio e nel colloquio con lui: «Soprattutto nella famiglia cristiana, arricchita della grazia e della missione del matrimonio-sacramento, i figli fin dalla più tenera età devono imparare a percepire il senso di Dio e a venerarlo e ad amare il prossimo secondo la fede che hanno ricevuto nel battesimo» («Gravissimum Educationis», 5; cfr. Giovanni Paolo PP. II «Catechesi Tradendae», 36).

Elemento fondamentale e insostituibile dell'educazione alla preghiera è l'esempio concreto, la testimonianza viva dei genitori: solo pregando insieme con i figli, il padre e la madre, mentre portano a compimento il proprio sacerdozio regale, scendono in profondità nel cuore dei figli, lasciando tracce che i successivi eventi della vita non riusciranno a cancellare. Riascoltiamo l'appello che Paolo VI ha rivolto ai genitori: «Mamme, le insegnate ai vostri bambini le preghiere del cristiano? Li preparate, in consonanza con i sacerdoti, i vostri figli ai sacramenti della prima età: confessione, comunione, cresima? Li abituate, se ammalati, a pensare a Cristo sofferente? A invocare l'aiuto della Madonna e dei santi? Lo dite il Rosario in famiglia? E voi, papà, sapete pregare con i vostri figliuoli, con tutta la comunità domestica, almeno qualche volta? L'esempio vostro, nella rettitudine del pensiero e dell'azione, suffragato da qualche preghiera comune, vale una lezione di vita, vale un atto di culto di singolare merito; portate così la pace nelle pareti domestiche:

"Pax huic domui!" Ricordate: così costruite la Chiesa!» (Discorso all'Udienza generale [11 agosto 1976]: «Insegnamenti di Paolo VI», XIV [1976] 640).

61. Tra la preghiera della Chiesa e quella dei singoli fedeli vi è un profondo e vitale rapporto, come ha chiaramente riaffermato il Concilio Vaticano II (cfr. «Sacrosantum Concilium», 12). Ora una finalità importante della preghiera della Chiesa domestica è di costituire, per i figli, la naturale introduzione alla preghiera liturgica propria dell'intera Chiesa, nel senso sia di preparare ad essa, sia di estenderla nell'ambito della vita personale, familiare e sociale. Di qui la necessità di una progressiva partecipazione di tutti i membri della famiglia cristiana all'Eucaristia, soprattutto domenicale e festiva, e agli altri sacramenti, in particolare quelli dell'iniziazione cristiana dei figli. Le direttive conciliari hanno aperto una nuova possibilità alla famiglia cristiana, che è stata annoverata tra i gruppi ai quali si raccomanda la celebrazione comunitaria dell'Ufficio divino (cfr. «Institutio Generalis de Liturgia Horarum» 27). Così pure sarà cura della famiglia cristiana celebrare, anche nella casa e in forma adatta ai suoi membri, i tempi e le festività dell'anno liturgico.

Per preparare e prolungare nella casa il culto celebrato nella Chiesa, la famiglia cristiana ricorre alla preghiera privata, che presenta una grande varietà di forme: questa varietà mentre testimonia la straordinaria ricchezza secondo cui lo Spirito anima la preghiera cristiana, viene incontro alle diverse esigenze e situazioni di vita di chi si rivolge al Signore. Oltre alla preghiera del mattino e della sera, sono espressamente da consigliare, seguendo anche le indicazioni dei Padri Sinodali: la lettura e la meditazione della Parola di Dio, la preparazione ai sacramenti, la devozione e consacrazione al Cuore di Gesù, le varie forme di culto alla Vergine Santissima, la benedizione della mensa, l'osservanza della pietà popolare.

Nel rispetto della libertà dei figli di Dio, la Chiesa ha proposto e continua a proporre ai fedeli alcune pratiche di pietà con una particolare sollecitudine ed insistenza. Tra queste è da ricordare la recita del Rosario: «Vogliamo ora, in continuità con i nostri predecessori, raccomandare vivamente la recita del santo Rosario in famiglia... Non v'è dubbio che la Corona della beata Vergine Maria sia da ritenere come una delle più eccellenti ed efficaci preghiere in comune, che la famiglia cristiana è invitata a recitare. Noi amiamo, infatti, pensare e vivamente auspichiamo che, quando l'incontro familiare diventa tempo di preghiera, il Rosario ne sia espressione frequente e gradita» (Paolo PP. VI «Marialis Cultus», 52-54). Così l'autentica devozione mariana, che si esprime nel vincolo sincero e nella generosa sequela degli atteggiamenti spirituali della Vergine Santissima, costituisce uno strumento privilegiato per alimentare la comunione d'amore della famiglia e per sviluppare la spiritualità coniugale e familiare. Lei, la Madre di Cristo e della Chiesa, è infatti in maniera speciale anche la Madre delle famiglie cristiane delle Chiese domestiche.

62. Non si dovrà mai dimenticare che la preghiera è parte costitutiva essenziale della vita cristiana, colta nella sua integralità e centralità, anzi appartiene alla nostra stessa «umanità»: è «la prima espressione della verità interiore dell'uomo, la prima condizione dell'autentica libertà dello spirito» (Giovanni Paolo PP. II, Discorso al Santuario della Mentorella [29 Ottobre 1978]: «Insegnamenti di Giovanni Paolo II, I [1978] 78 s.).

Per questo la preghiera non rappresenta affatto un'evasione dall'impegno quotidiano, ma costituisce la spinta più forte perché la famiglia cristiana assuma ed assolva in pienezza tutte le sue responsabilità di cellula prima e fondamentale della società umana. In tal senso, l'effettiva partecipazione alla vita e missione della Chiesa nel mondo è proporzionale alla fedeltà e

all'intensità della preghiera con la quale la famiglia cristiana si unisce alla Vite feconda, che è Cristo Signore (cfr. «Apostolicam Actuositatem», 4).

Dall'unione vitale con Cristo, alimentata dalla liturgia, dall'offerta di sé e dalla preghiera, deriva pure la fecondità della famiglia cristiana nel suo specifico servizio di promozione umana, che di per se non può non portare alla trasformazione del mondo (cfr. Giovanni Paolo PP. II. Discorso ai Vescovi della XII Regione Pastorale degli Stati Uniti d'America [21 Settembre 1978]: ASS 70 [1978] 767).

Dall'enciclica “Novo Millennio Ineunte”

32. Per questa pedagogia della santità c'è bisogno di un cristianesimo che si distingua innanzitutto nell'arte della preghiera. L'Anno giubilare è stato un anno di più intensa preghiera, personale e comunitaria. Ma sappiamo bene che anche la preghiera non va data per scontata. **È necessario imparare a pregare, quasi apprendendo sempre nuovamente quest'arte dalle labbra stesse del Maestro divino, come i primi discepoli: « Signore, insegnaci a pregare! » (Lc 11,1). Nella preghiera si sviluppa quel dialogo con Cristo che ci rende suoi intimi: « Rimanete in me e io in voi » (Gv 15,4). Questa reciprocità è la sostanza stessa, l'anima della vita cristiana ed è condizione di ogni autentica vita pastorale. Realizzata in noi dallo Spirito Santo, essa ci apre, attraverso Cristo ed in Cristo, alla contemplazione del volto del Padre. Imparare questa logica trinitaria della preghiera cristiana, vivendola pienamente innanzitutto nella liturgia, culmine e fonte della vita ecclesiale.¹⁷ ma anche nell'esperienza personale, è il segreto di un cristianesimo veramente vitale, che non ha motivo di temere il futuro, perché continuamente torna alle sorgenti e in esse si rigenera.**

33. E non è forse un « segno dei tempi » che si registri oggi, nel mondo, nonostante gli ampi processi di secolarizzazione, una diffusa esigenza di spiritualità, che in gran parte si esprime proprio in un rinnovato bisogno di preghiera? Anche le altre religioni, ormai ampiamente presenti nei Paesi di antica cristianizzazione, offrono le proprie risposte a questo bisogno, e lo fanno talvolta con modalità accattivanti. Noi che abbiamo la grazia di credere in Cristo, rivelatore del Padre e Salvatore del mondo, abbiamo il dovere di mostrare a quali profondità possa portare il rapporto con lui.

La grande tradizione mistica della Chiesa, sia in Oriente che in Occidente, può dire molto a tal proposito. Essa mostra come la preghiera possa progredire, quale vero e proprio dialogo d'amore, fino a rendere la persona umana totalmente posseduta dall'Amato divino, vibrante al tocco dello Spirito, filialmente abbandonata nel cuore del Padre. Si fa allora l'esperienza viva della promessa di Cristo: « Chi mi ama sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui » (Gv 14,21). Si tratta di un cammino interamente sostenuto dalla grazia, che chiede tuttavia forte impegno spirituale e conosce anche dolorose purificazioni (la « notte oscura »), ma approda, in diverse forme possibili, all'indicibile gioia vissuta dai mistici come « unione sponsale ». Come dimenticare qui, tra tante luminose testimonianze, la dottrina di san Giovanni della Croce e di santa Teresa d'Avila?

Sì, carissimi Fratelli e Sorelle, le nostre comunità cristiane devono diventare autentiche « scuole » di preghiera, dove l'incontro con Cristo non si esprima soltanto in implorazione di aiuto, ma anche in rendimento di grazie, lode, adorazione, contemplazione, ascolto, ardore di affetti, fino ad un vero « invaghimento » del cuore. Una preghiera intensa, dunque, che

tuttavia non distoglie dall'impegno nella storia: aprendo il cuore all'amore di Dio, lo apre anche all'amore dei fratelli, e rende capaci di costruire la storia secondo il disegno di Dio.¹⁸

34. Certo alla preghiera sono in particolare chiamati quei fedeli che hanno avuto il dono della vocazione ad una vita di speciale consacrazione: questa li rende, per sua natura, più disponibili all'esperienza contemplativa, ed è importante che essi la coltivino con generoso impegno. Ma ci si sbaglierebbe a pensare che i comuni cristiani si possano accontentare di una preghiera superficiale, incapace di riempire la loro vita. Specie di fronte alle numerose prove che il mondo d'oggi pone alla fede, essi sarebbero non solo cristiani mediocri, ma « cristiani a rischio ». Correrrebbero, infatti, il rischio insidioso di veder progressivamente affievolita la loro fede, e magari finirebbero per cedere al fascino di « surrogati », accogliendo proposte religiose alternative e indulgendo persino alle forme stravaganti della superstizione.

Occorre allora che l'educazione alla preghiera diventi in qualche modo un punto qualificante di ogni programmazione pastorale. Io stesso mi sono orientato a dedicare le prossime catechesi del mercoledì alla riflessione sui Salmi, cominciando da quelli delle Lodi, con cui la preghiera pubblica della Chiesa ci invita a consacrare e orientare le nostre giornate. Quanto gioverebbe che non solo nelle comunità religiose, ma anche in quelle parrocchiali, ci si adoperasse maggiormente perché tutto il clima fosse pervaso di preghiera. Occorrerebbe valorizzare, col debito discernimento, le forme popolari, e soprattutto educare a quelle liturgiche. Una giornata della comunità cristiana, in cui si coniughino insieme i molteplici impegni pastorali e di testimonianza nel mondo con la celebrazione eucaristica e magari con la recita di Lodi e Vespri, è forse più « pensabile » di quanto ordinariamente non si creda. L'esperienza di tanti gruppi cristianamente impegnati, anche a forte componente laicale, lo dimostra.

Matteo 6,6

[6] Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Luca 18,1-13

[1] Disse loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi:

[2] "C'era in una città un giudice, che non temeva Dio e non aveva riguardo per nessuno.

[3] In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: Fammi giustizia contro il mio avversario.

[4] Per un certo tempo egli non volle; ma poi disse tra sé: Anche se non temo Dio e non ho rispetto di nessuno,

[5] poiché questa vedova è così molesta le farò giustizia, perché non venga continuamente a importunarmi".

[6] E il Signore soggiunse: "Avete udito ciò che dice il giudice disonesto.

[7] E Dio non farà giustizia ai suoi eletti che gridano giorno e notte verso di lui, e li farà a lungo aspettare?"

[8] Vi dico che farà loro giustizia prontamente. Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?"

[9] Disse ancora questa parabola per alcuni che presumevano di esser giusti e disprezzavano gli altri:

[10] "Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano.

[11] Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri

uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano.

[12] Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto possiedo.

[13] Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: O Dio, abbi pietà di me peccatore.

Isaia 49,15-16

[15] Si dimentica forse una donna del suo bambino,
così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere?
Anche se queste donne si dimenticassero,
io invece non ti dimenticherò mai.

[16] Ecco, ti ho disegnato sulle palme delle mie mani,
le tue mura sono sempre davanti a me.

Salmo 138

[1] Di Davide.

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:
hai ascoltato le parole della mia bocca.
A te voglio cantare davanti agli angeli,

[2] mi prostro verso il tuo tempio santo.
Rendo grazie al tuo nome
per la tua fedeltà e la tua misericordia:
hai reso la tua promessa più grande di ogni fama.

[3] Nel giorno in cui t'ho invocato, mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.

[4] Ti loderanno, Signore, tutti i re della terra
quando udranno le parole della tua bocca.

[5] Canteranno le vie del Signore,
perché grande è la gloria del Signore;

[6] eccelso è il Signore e guarda verso l'umile
ma al superbo volge lo sguardo da lontano.

[7] Se cammino in mezzo alla sventura
tu mi ridoni vita;
contro l'ira dei miei nemici stendi la mano
e la tua destra mi salva.

[8] Il Signore completerà per me l'opera sua.
Signore, la tua bontà dura per sempre:
non abbandonare l'opera delle tue mani.

Preghiera Semplice

Signore, fa di me
uno strumento della Tua Pace:
Dove è odio, fa ch'io porti l'Amore,
Dove è offesa, ch'io porti il Perdono,
Dove è discordia, ch'io porti l'Unione,
Dove è dubbio, ch'io porti la Fede,
Dove è errore, ch'io porti la Verità,
Dove è disperazione, ch'io porti la Speranza,
Dove è tristezza, ch'io porti la Gioia,
Dove sono le tenebre, ch'io porti la Luce.
Maestro, fa che io non cerchi tanto
Ad esser consolato, quanto a consolare;
Ad essere compreso, quanto a comprendere;
Ad essere amato, quanto ad amare.
Poiché, così è:
Dando, che si riceve;
Perdonando, che si è perdonati;
Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.

Benedizione a Frate Leone

Il Signore ti benedica e ti custodisca,
mostri a te il suo volto e abbia
misericordia di te.
Rivolga verso di te il suo sguardo
e ti dia pace.
Il Signore benedica te, frate Leone.

Il Cantico delle Creature

Altissimo, onnipotente, bon Signore,
tue so' le laude, la gloria e l'honore et onne benedictione.

Ad te solo, Altissimo, se konfanno,
et nullo homo ene digno te mentovare.

Laudato si', mi' Signore, cum tucte le tue creature,
spetialmente messer lo frate sole,
lo qual è iorno, et allumini noi per lui.

Et ellu è bellu e radiante cum grande splendore:
de te, Altissimo, porta significatione.

Laudato si', mi' Signore, per sora luna e le stelle:
in celu l'hai formate clarite et pretiose et belle.

Laudato si', mi' Signore, per frate vento

et per aere et nubilo et sereno et onne tempo,
per lo quale alle tue creature dai sustentamento.

Laudato si', mi' Signore, per sora acqua,
la quale è molto utile et humile et pretiosa et casta.

Laudato si', mi' Signore, per frate focu,
per lo quale ennallumini la nocte;
et ello è bello et iocundo et robustoso et forte.

Laudato si', mi' Signore, per sora nostra matre terra,
la quale ne sustenta et governa,
et produce diversi fructi con coloriti fiori et herba.

Laudato si', mi' Signore, per quelli ke perdonano per lo tuo amore,
et sostengon infirmitate et tribulatione.

Beati quelli ke le sosterrano in pace
ka da te, Altissimo, saranno incoronati.

Laudato si', mi' Signore, per sora nostra morte corporale,
da la quale nullo homo vivente pò skappare.

Guai a quelli ke morrano ne le peccata mortali;
beati quelli ke trovarà ne le tue sanctissime voluntati,
ka la morte secunda nol farà male.

Laudate et benedicete mi' Signore et rengratiate
e servitelo cum grande humilitate.

PREGHIERA DEI FIDANZATI

O Signore , ti ringraziamo per il progetto meraviglioso che hai preparato per noi come coppia, ma ancor di più ti ringraziamo perché ti sei degnato di donarci la grazia per realizzarlo.

Resta a noi vicino con il tuo aiuto perché non ci scoraggiamo mai di fronte alle grandi mete che tu ci proponi.

Fa' che sappiamo apprezzare l' aiuto che ci viene dalla comunità che Tu hai creato per noi: la Chiesa.

Fa' che, una volta sposati, non ci chiudiamo in noi stessi, ma sentiamo di essere parte di una famiglia più grande nella quale altre coppie come noi possono aver bisogno del nostro aiuto o essere in grado di aiutarci.

La Tua grazia ci accompagni sempre. Amen!

Dal Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica

534. Che cos'è la preghiera?

2558-2505

2590

La preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la domanda a Dio di beni conformi alla sua volontà. Essa è sempre dono di Dio che viene ad incontrare l'uomo. La preghiera cristiana è relazione personale e viva dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo

e con lo Spirito Santo che abita nel loro cuore.

535. Perché esiste una chiamata universale alla preghiera?

2566-2567

Perché Dio, per primo, tramite la creazione, chiama ogni essere dal nulla, e, anche dopo la caduta, l'uomo continua ad essere capace di riconoscere il suo Creatore conservando il desiderio di Colui che l'aveva chiamato all'esistenza. Tutte le religioni, e in modo particolare tutta la storia della salvezza, testimoniano questo desiderio di Dio da parte dell'uomo, ma è Dio il primo ad attrarre incessantemente ogni persona all'incontro misterioso della preghiera.

536. In che cosa Abramo è un modello di preghiera?

2570-2573

2592

Abramo è un modello di preghiera perché cammina alla presenza di Dio, lo ascolta e gli obbedisce. La sua preghiera è un combattimento della fede perché egli continua a credere nella fedeltà di Dio anche nei momenti della prova. Inoltre, dopo aver ricevuto nella propria tenda la visita del Signore che gli confida il proprio disegno, Abramo osa intercedere per i peccatori con audace confidenza.

537. Come pregava Mosè?

2574-2577

2593

La preghiera di Mosè è tipica della preghiera contemplativa: Dio, che chiama Mosè dal Roveto ardente, s'intrattiene spesso e a lungo con lui «faccia a faccia, come un uomo con il suo amico» (Es 33,11). Da questa intimità con Dio, Mosè attinge la forza per intercedere con tenacia a favore del popolo: la sua preghiera prefigura così l'intercessione dell'unico mediatore, Cristo Gesù.

538. Quali rapporti hanno nell'Antico Testamento il tempio e il re con la preghiera?

2578-2580

2594

All'ombra della dimora di Dio — l'Arca dell'Alleanza, poi il tempio — si sviluppa la preghiera del Popolo di Dio sotto la guida dei suoi pastori. Fra loro, Davide è il re «secondo il cuore di Dio», il pastore che prega per il suo popolo. La sua preghiera è un modello per la preghiera del popolo, poiché è adesione alla promessa divina e fiducia, colma d'amore, in Colui che è il solo Re e Signore.

539. Qual è il ruolo della preghiera nella missione dei profeti?

2581-2584

I profeti attingono dalla preghiera luce e forza per esortare il popolo alla fede e alla conversione del cuore. Entrano in una grande intimità con Dio e intercedono per i fratelli, ai quali annunciano quanto hanno visto e udito dal Signore. Elia è il padre dei profeti, di coloro cioè che cercano il Volto di Dio. Sul Monte Carmelo egli ottiene il ritorno del popolo alla fede grazie all'intervento di Dio, da lui supplicato così: «Rispondimi, Signore, rispondimi!» (1 Re 18,37).

540. Qual è l'importanza dei Salmi nella preghiera?

2579
2585-2589
2596-2597

I Salmi sono il vertice della preghiera nell'Antico Testamento: la Parola di Dio diventa preghiera dell'uomo. Inseparabilmente personale e comunitaria, questa preghiera, ispirata dallo Spirito Santo, canta le meraviglie di Dio nella creazione e nella storia della salvezza. Cristo ha pregato i Salmi e li ha portati a compimento. Per questo essi rimangono un elemento essenziale e permanente della preghiera della Chiesa, adatti agli uomini di ogni condizione e di ogni tempo.

541. Da chi Gesù ha imparato a pregare?

2599
2620

Gesù, secondo il suo cuore di uomo, ha imparato a pregare da sua Madre e dalla tradizione ebraica. Ma la sua preghiera sgorga da una sorgente più segreta, poiché è il Figlio eterno di Dio che, nella sua santa umanità, rivolge a suo Padre la preghiera filiale perfetta.

542. Quando pregava Gesù?

2600-2604
2620

Il Vangelo mostra spesso Gesù in preghiera. Lo vediamo ritirarsi in solitudine, anche la notte. Prega prima dei momenti decisivi della sua missione o di quella degli Apostoli. Di fatto, tutta la sua vita è preghiera, poiché è in costante comunione d'amore con il Padre.

543. Come ha pregato Gesù nella sua passione?

2605-2606
2620

La preghiera di Gesù durante la sua agonia nell'Orto del Getsemani e le sue ultime parole sulla Croce rivelano la profondità della sua preghiera filiale: Gesù porta a compimento il disegno d'amore del Padre e prende su di sé tutte le angosce dell'umanità, tutte le domande e le intercessioni della storia della salvezza. Egli le presenta al Padre che le accoglie e le esaudisce, al di là di ogni speranza, risuscitandolo dai morti.

544. Come Gesù ci insegna a pregare?

2608-2014
2621

Gesù ci insegna a pregare, non solo con la preghiera del Padre nostro, ma anche quando prega. In questo modo, oltre al contenuto, ci mostra le disposizioni richieste per una vera preghiera: la purezza del cuore, che cerca il Regno e perdona i nemici; la fiducia audace e filiale, che va al di là di ciò che sentiamo e comprendiamo; la vigilanza, che protegge il discepolo dalla tentazione.

545. Perché è efficace la nostra preghiera?

2615-2616

La nostra preghiera è efficace, perché è unita nella fede a quella di Gesù. In lui la preghiera cristiana diventa comunione d'amore con il Padre. Possiamo in tal caso presentare le nostre richieste a Dio e venire esauditi: «Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena» (Gv 16,24).

546. Come pregava la Vergine Maria?

2617; 2018

2622; 2674

2679

La preghiera di Maria è caratterizzata dalla sua fede e dall'offerta generosa di tutto il suo essere a Dio. La Madre di Gesù è anche la Nuova Eva, la «Madre dei viventi»: essa prega Gesù, suo Figlio, per i bisogni degli uomini.

547. Esiste nel Vangelo una preghiera di Maria?

2619

Oltre all'intercessione di Maria a Cana di Galilea, il Vangelo ci consegna il Magnificat (Lc 1,46-55), che è il cantico della Madre di Dio e quello della Chiesa, il grazie gioioso che sale dal cuore dei poveri perché la loro speranza è realizzata dal compimento delle promesse divine.

548. Come pregava la prima comunità cristiana di Gerusalemme?

2623-2624

All'inizio degli Atti degli Apostoli è scritto che nella prima comunità di Gerusalemme, educata dallo Spirito Santo alla vita di preghiera, i credenti «erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli Apostoli, e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere» (At 2,42).

549. Come interviene lo Spirito Santo nella preghiera della Chiesa?

2623; 2625

Lo Spirito Santo, Maestro interiore della preghiera cristiana, forma la Chiesa alla vita di preghiera e la fa entrare sempre più profondamente nella contemplazione e nell'unione con l'insondabile mistero di Cristo. Le forme di preghiera, quali sono espresse negli Scritti apostolici e canonici, rimarranno normative per la preghiera cristiana.

550. Quali sono le forme essenziali della preghiera cristiana?

2643-2644

Sono la benedizione e l'adorazione, la preghiera di domanda e l'intercessione, il ringraziamento e la lode. L'Eucaristia contiene ed esprime tutte le forme di preghiera.

551. Che cos'è la Benedizione?

2626-2627

2645

La Benedizione è la risposta dell'uomo ai doni di Dio: noi benediciamo l'Onnipotente che per primo ci benedice e ci colma dei suoi doni.

552. Come si può definire l'adorazione?

2628

L'adorazione è la prosternazione dell'uomo, che si riconosce creatura davanti al suo Creatore tre volte santo.

553. Quali sono le diverse forme della preghiera di domanda?

2629-2633
2646

Può essere una domanda di perdono o anche una richiesta umile e fiduciosa per tutti i nostri bisogni sia spirituali che materiali. Ma la prima realtà da desiderare è l'avvento del Regno.

554. In cosa consiste l'intercessione?

2634-2636
2647

L'intercessione consiste nel chiedere in favore di un altro. Essa ci conforma e ci unisce alla preghiera di Gesù, che intercede presso il Padre per tutti gli uomini, in particolare per i peccatori. L'intercessione deve estendersi anche ai nemici.

555. Quando si rende a Dio l'azione di grazie?

2637-2638
2648

La Chiesa rende grazie a Dio incessantemente, soprattutto celebrando l'Eucaristia, in cui Cristo la fa partecipare alla sua azione di grazie al Padre. Ogni avvenimento diventa per il cristiano motivo d'azione di grazie.

556. Che cos'è la preghiera di lode?

2639-2043
2649

La lode è la forma di preghiera che più immediatamente riconosce che Dio è Dio. É completamente disinteressata: canta Dio per se stesso e gli rende gloria perché egli è.

557. Qual è l'importanza della Tradizione in rapporto alla preghiera?

2050-2051

Nella Chiesa è attraverso la Tradizione vivente che lo Spirito Santo insegna a pregare ai figli di Dio. Infatti, la preghiera non si riduce allo spontaneo manifestarsi di un impulso interiore, ma implica contemplazione, studio e comprensione delle realtà spirituali di cui si fa esperienza.

558. Quali sono le sorgenti della preghiera cristiana?

2652-2662

Esse sono:

- la *Parola di Dio*, che ci dà la « sublime scienza» di Cristo (*Fil 3,8*); la *Liturgia della Chiesa*, che annuncia, attualizza e comunica il mistero della salvezza; le *virtù teologiche*; le *situazioni quotidiane*, perché in esse possiamo incontrare Dio.

«Vi amo, Signore, e la sola grazia che vi chiedo è di amarvi eternamente. Mio Dio, se la mia lingua non può ripetere, ad ogni istante, che vi amo, voglio che il mio cuore ve lo ripeta tutte le volte che respiro» (san Giovanni Maria Vianney).

559. Nella Chiesa esistono diversi cammini di preghiera?

2663

Nella Chiesa esistono diversi cammini di preghiera, legati ai differenti contesti storici, sociali e culturali. Spetta al Magistero discernere la loro fedeltà alla tradizione della fede apostolica, e ai pastori e ai catechisti di spiegarne il senso, che è sempre riferito a Gesù Cristo.

560. Qual è la via della nostra preghiera?

2664

2680-2681

La via della nostra preghiera è Cristo, perché essa si rivolge a Dio nostro Padre, ma giunge fino a lui solo se, almeno implicitamente, noi preghiamo nel Nome di Gesù. La sua umanità è, in effetti, l'unica via per la quale lo Spirito Santo ci insegna a pregare il nostro Padre. Perciò le preghiere liturgiche si concludono con la formula: «Per il nostro Signore Gesù Cristo».

561. Qual è il ruolo dello Spirito Santo nella preghiera?

2670-2672

2680-2681

Poiché lo Spirito Santo è il Maestro interiore della preghiera cristiana e «noi non sappiamo che cosa dobbiamo chiedere» (Rm 8,26), la Chiesa ci esorta a invocarlo e ad implorarlo in ogni occasione: «Vieni, Spirito Santo!».

562. In che cosa la preghiera cristiana è mariana?

2673-2679

2682

Per la sua singolare cooperazione all'azione dello Spirito Santo, la chiesa ama pregare Maria e pregare con Maria, l'Orante perfetta, per magnificare e invocare il Signore con Lei. Maria, in effetti, ci «mostra la via» che è Suo Figlio, l'unico Mediatore.

563. Come la Chiesa prega Maria?

2676-2678

2682

Anzitutto con l'Ave Maria, preghiera con cui la Chiesa chiede l'intercessione della Vergine. Altre preghiere mariane sono il *Rosario*, l'inno *Acatisto*, la *Paraclisis*, gli inni e i cantici delle diverse tradizioni cristiane.

564. In che modo i Santi sono guide per la preghiera?

2683-2684

2692-2693

I Santi sono i nostri modelli di preghiera e a loro domandiamo anche di intercedere, presso la Santissima Trinità, per noi e per il mondo intero. La loro intercessione è il più alto servizio che

rendono al disegno di Dio. Nella comunione dei Santi, si sono sviluppati, lungo la storia della Chiesa, diversi tipi di *spiritualità*, che insegnano a vivere e a praticare la preghiera.

565. Chi può educare alla preghiera?

2685-2690

2694-2695

La famiglia cristiana costituisce il primo focolare dell'educazione alla preghiera. La preghiera familiare quotidiana è particolarmente raccomandata, perché è la prima testimonianza della vita di preghiera della Chiesa. La catechesi, i gruppi di preghiera, la «direzione spirituale» costituiscono una scuola e un aiuto alla preghiera.

566. Quali sono i luoghi favorevoli alla preghiera?

2691

2696

Si può pregare dovunque, ma la scelta di un luogo appropriato non è indifferente per la preghiera. La chiesa è il luogo proprio della preghiera liturgica e dell'adorazione eucaristica. Anche altri luoghi aiutano a pregare, come un «angolo di preghiera» in casa; un monastero; un santuario.

567. Quali momenti sono più indicati per la preghiera?

2697-2698

2720

Tutti i momenti sono indicati per la preghiera, ma la Chiesa propone ai fedeli ritmi destinati ad alimentare la preghiera continua: preghiere del mattino e della sera, prima e dopo i pasti; liturgia delle Ore; Eucaristia domenicale; santo Rosario; feste dell'anno liturgico.

«È necessario ricordarsi di Dio più spesso di quanto si respiri» (san Gregorio Nazianzeno).

568. Quali sono le espressioni della vita di preghiera?

2697-2699

La tradizione cristiana ha conservato tre modi per esprimere e vivere la preghiera: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Il loro tratto comune è il raccoglimento del cuore.

569. Come si caratterizza la preghiera vocale?

2700-2704

2722

La preghiera vocale associa il corpo alla preghiera interiore del cuore. Anche la più interiore delle preghiere non potrebbe fare a meno della preghiera vocale. In ogni caso essa deve sempre sgorgare da una fede personale. Con il Padre Nostro Gesù ci ha insegnato una formula perfetta di preghiera vocale.

570. Che cos'è la meditazione?

2705-2708

2723

La meditazione è una riflessione orante, che parte soprattutto dalla Parola di Dio nella Bibbia. Mette in azione l'intelligenza, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio, per approfondire la nostra fede, convenire il nostro cuore e fortificare la nostra volontà di seguire Cristo. È una tappa preliminare verso l'unione d'amore con il Signore.

571. Che cos'è la preghiera contemplativa?

2709-2719

2724

2739-2741

La preghiera contemplativa è un semplice sguardo su Dio nel silenzio e nell'amore. È un dono di Dio, un momento di fede pura, durante il quale l'orante cerca Cristo, si rimette alla volontà amorosa del Padre e raccoglie il suo essere sotto l'azione dello Spirito. Santa Teresa d'Avila la definisce un intimo rapporto di amicizia, «nel quale ci si intrattiene spesso da solo a solo con Dio da cui ci si sa amati».

572. Perché la preghiera è un combattimento?

2725

La preghiera è un dono della grazia, ma presuppone sempre una risposta decisa da parte nostra, perché colui che prega combatte contro se stesso, l'ambiente, e soprattutto contro il Tentatore, che fa di tutto per distoglierlo dalla preghiera. Il combattimento della preghiera è inseparabile dal progresso della vita spirituale. Si prega come si vive, perché si vive come si prega.

573. Ci sono obiezioni alla preghiera?

2726-2728

2752-2753

Oltre a concezioni erranee, molti pensano di non avere il tempo di pregare o che sia inutile pregare. Coloro che pregano possono scoraggiarsi di fronte alle difficoltà e agli apparenti insuccessi. Per vincere questi ostacoli sono necessarie l'umiltà, la fiducia e la perseveranza.

574. Quali sono le difficoltà della preghiera?

2729-2733

2754-2755

La *distrazione* è la difficoltà abituale della nostra preghiera. Essa distoglie dall'attenzione a Dio, e può anche rivelare ciò a cui siamo attaccati. Il nostro cuore allora deve tornare umilmente al Signore. La preghiera è spesso insidiata dall'*aridità*, il cui superamento permette nella fede di aderire al Signore anche senza una consolazione sensibile. L'*accidia* è una forma di pigrizia spirituale dovuta al rilassamento della vigilanza e alla mancata custodia del cuore.

575. Come fortificare la nostra confidenza filiale?

2734-2741

2756

La confidenza filiale è messa alla prova quando pensiamo di non essere esauditi. Dobbiamo chiederci allora se Dio è per noi un Padre di cui cerchiamo di compiere la volontà, oppure è un

semplice mezzo per ottenere quello che vogliamo. Se la nostra preghiera si unisce a quella di Gesù, sappiamo che egli ci concede molto più di questo o di quel dono: riceviamo lo Spirito Santo che trasforma il nostro cuore.

576. È possibile pregare in ogni momento?

2742-2745

2757

Pregare è sempre possibile, perché il tempo del cristiano è il tempo del Cristo risorto, il quale «rimane con noi tutti i giorni» (Mt 28,20). Preghiera e vita cristiana sono perciò inseparabili.

«È possibile, anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate» (san Giovanni Crisostomo).

577. Che cos'è la preghiera dell'Ora di Gesù?

2604

2746-2751

2658

È chiamata così la preghiera sacerdotale di Gesù all'Ultima Cena. Gesù, il Sommo Sacerdote della Nuova Alleanza, la rivolge al Padre quando giunge l'Ora del suo «passaggio» a lui, l'Ora del suo sacrificio.

Il Padre Nostro

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.

578. Qual è l'origine della preghiera del Padre Nostro?

2759-2760

2773

Gesù ci ha insegnato questa preghiera cristiana insostituibile, il *Padre nostro*, un giorno in cui un discepolo, vedendolo pregare, gli chiese: «Insegnaci a pregare» (Lc 11,1). La tradizione liturgica della Chiesa ha sempre usato il testo di san Matteo (6,9-13).

579. Qual è il posto del Padre Nostro nelle Scritture?

2761-2764

2774

Il *Padre Nostro* è la «sintesi di tutto il Vangelo» (Tertulliano), «la preghiera perfettissima» (san Tommaso d'Aquino). Situato al centro del Discorso della Montagna (*Mt* 5-7), riprende sotto forma di preghiera il contenuto essenziale del Vangelo.

580. Perché viene chiamato «la preghiera del Signore»?

2765-2766

2775

Il *Padre Nostro* è chiamato «Orazione domenicale», cioè «la preghiera del Signore», perché ci è stato insegnato dallo stesso Signore Gesù.

581. Quale posto occupa il *Padre Nostro* nella preghiera della Chiesa?

2767-2772

2776

Preghiera della Chiesa per eccellenza, il *Padre Nostro* è «consegnato» nel Battesimo per manifestare la nuova nascita alla vita divina dei figli di Dio. L'Eucaristia ne rivela il senso pieno, poiché le sue domande, fondandosi sul mistero della salvezza già realizzato, saranno pienamente esaudite alla venuta del Signore. Il *Padre Nostro* è parte integrante della Liturgia delle Ore.

582. Perché possiamo «osare avvicinarci in piena confidenza» al Padre?

2777-2778

2797

Perché Gesù, il nostro Redentore, ci introduce davanti al Volto del Padre, e il suo Spirito fa di noi dei figli. Possiamo così pregare il Padre Nostro con una fiducia semplice e filiale, una gioiosa sicurezza e un'umile audacia, con la certezza di essere amati ed esauditi.

583. Com'è possibile invocare Dio come «Padre»?

2779-2785

2789

2798-2800

Possiamo invocare il «Padre» perché il Figlio di Dio fatto uomo ce lo ha rivelato e il suo Spirito ce lo fa conoscere. L'invocazione del Padre ci fa entrare nel suo mistero con uno stupore sempre nuovo, e suscita in noi il desiderio di un comportamento filiale. Con la preghiera del Signore siamo quindi consapevoli di essere figli del Padre nel Figlio.

584. Perché diciamo Padre «Nostro»?

2786-2790

2801

«Nostro» esprime una relazione totalmente nuova con Dio. Quando preghiamo il Padre, lo adoriamo e lo glorifichiamo con il Figlio e lo Spirito. Siamo in Cristo il «suo» Popolo, e lui è il «nostro» Dio, da ora e per l'eternità. Diciamo, infatti, Padre «nostro», perché la Chiesa di Cristo è la comunione di una moltitudine di fratelli che hanno «un cuore solo e un'anima sola» (*At* 4,32).

585. Con quale spirito di comunione e di missione preghiamo Dio Padre «nostro»?

2791-2793
2801

Poiché pregare il Padre «nostro» è un bene comune dei battezzati, questi sentono l'urgente appello di partecipare alla preghiera di Gesù per l'unità dei suoi discepoli. Pregare il «Padre Nostro» è pregare con tutti gli uomini e per l'umanità intera, affinché tutti conoscano l'unico e vero Dio e siano riuniti in unità.

586. Che cosa significa l'espressione «che sei nei cieli»?

2794-2796
2802

Questa espressione biblica non indica un luogo, ma un modo di essere: Dio è al di là e al di sopra di tutto. Essa designa la maestà, la santità di Dio, e anche la sua presenza nel cuore dei giusti. Il cielo, o la Casa del Padre, costituisce la vera patria verso cui tendiamo nella speranza, mentre siamo ancora sulla terra. Noi viviamo già in essa «nascosti con Cristo in Dio» (*Col 3,3*).

587. Come è composta la preghiera del Signore?

2803-2806
2857

Essa contiene sette domande a Dio Padre. Le prime tre, più teologali, ci portano verso di lui, per la sua gloria: è proprio dell'amore pensare innanzitutto a colui che si ama. Esse suggeriscono che cosa dobbiamo in particolare domandargli: la santificazione del suo Nome, l'avvento del suo Regno, la realizzazione della sua volontà. Le ultime quattro presentano al Padre di misericordia le nostre miserie e le nostre attese. Gli chiedono di nutrirci, di perdonarci, di sostenerci nelle tentazioni e di liberarci dal Maligno.

588. Che cosa significa: «Sia santificato il tuo nome»?

2807-2812
2858

Santificare il Nome di Dio è innanzitutto una lode che riconosce Dio come Santo. Infatti, Dio ha rivelato il suo santo Nome a Mosè e ha voluto che il *suo* popolo gli fosse consacrato come una nazione santa in cui egli dimora.

589. Come è santificato il Nome di Dio in noi e nel mondo?

2813-2815

Santificare il Nome di Dio che ci chiama «alla santificazione» (*1 Ts 4,7*) è desiderare che la consacrazione battesimale vivifichi tutta la nostra vita. Inoltre, è domandare, con la nostra vita e con la nostra preghiera, che il Nome di Dio sia conosciuto e benedetto da ogni uomo.

590. Che cosa domanda la Chiesa pregando: «Venga il tuo Regno»?

2816-2821
2859

La Chiesa invoca la venuta finale del Regno di Dio attraverso il ritorno di Cristo nella gloria. Ma la Chiesa prega anche perché il Regno di Dio cresca fin da oggi mediante la santificazione degli uomini nello Spirito e, grazie al loro impegno, con il servizio della giustizia e della pace, secondo le

Beatitudini. Questa domanda è il grido dello Spirito e della Sposa: «Vieni, Signore Gesù!» (Ap 22,20).

591. Perché domandare: «Sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra»?

2822-2827
2860

La volontà del Padre è che «tutti gli uomini siano salvati» (1 Tm 2,3). Per questo Gesù è venuto: per compiere perfettamente la Volontà salvifica del Padre. Noi preghiamo Dio Padre di unire la nostra volontà a quella del Figlio suo, sull'esempio di Maria Santissima e dei Santi. Domandiamo che il suo disegno benevolo si realizzi pienamente sulla terra come già nel cielo. È mediante la preghiera che possiamo «discernere la volontà di Dio» (Rm 12,2) e ottenere la «costanza per compierla» (Eb 10,36).

592. Qual è il senso della domanda: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano»?

2828-2834
2861

Chiedendo a Dio, con l'abbandono fiducioso dei figli, il nutrimento quotidiano necessario a tutti per la propria sussistenza, riconosciamo quanto Dio nostro Padre sia buono al di là di ogni bontà. Domandiamo anche la grazia di saper agire perché la giustizia e la condivisione permettano all'abbondanza degli uni di sopperire ai bisogni degli altri.

593. Qual è il senso specificamente cristiano di questa domanda?

2835-2837
2861

Poiché «l'uomo non vive soltanto di pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4), questa domanda riguarda ugualmente la fame della *Parola di Dio* e quella del *Corpo di Cristo* ricevuto nell'Eucaristia, come pure la fame dello Spirito Santo. Noi lo domandiamo con una confidenza assoluta, per *oggi*, l'oggi di Dio, e questo ci viene dato soprattutto nell'Eucaristia, che anticipa il banchetto del Regno che verrà.

594. Perché diciamo: «Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori»?

2838-2839
2862

Chiedendo a Dio Padre di perdonarci, ci riconosciamo peccatori dinanzi a lui. Ma confessiamo al tempo stesso la sua misericordia, perché, nel Figlio suo e attraverso i sacramenti, «riceviamo la redenzione, la remissione dei peccati» (Col 1,14). La nostra domanda, tuttavia, verrà esaudita solo a condizione che noi, prima, abbiamo a nostra volta perdonato.

595. Com'è possibile il perdono?

2840-2845
2862

La misericordia penetra nel nostro cuore solo se noi pure sappiamo perdonare, persino ai nostri nemici. Ora, anche se per l'uomo sembra impossibile soddisfare a questa esigenza, il cuore che si offre allo Spirito Santo può, come Cristo, amare fino all'estremo della carità, tramutare la ferita in

compassione, trasformare l'offesa in intercessione. Il perdono partecipa della misericordia divina ed è un vertice della preghiera cristiana.

596. Che cosa significa: «Non ci indurre in tentazione»?

2846-2849
2863

Noi domandiamo a Dio Padre di non lasciarci soli e in balia della tentazione. Domandiamo allo Spirito di saper discernere, da una parte, fra la *prova* che fa crescere nel bene e la *tentazione* che conduce al peccato e alla morte, e, dall'altra, fra *essere tentati* e *consentire* alla tentazione. Questa domanda ci unisce a Gesù che ha vinto la tentazione con la sua preghiera. Essa sollecita la grazia della vigilanza e della perseveranza finale.

597. Perché concludiamo domandando: «Ma liberaci dal Male»?

2850-2854
2864

Il Male indica la persona di Satana, che si oppone a Dio e che è «il seduttore di tutta la terra» (Ap 12,9). La vittoria sul diavolo è già conseguita da Cristo. Ma noi preghiamo affinché la famiglia umana sia liberata da Satana e dalle sue opere. Domandiamo anche il dono prezioso della pace e la grazia dell'attesa perseverante della venuta di Cristo, che ci libererà definitivamente dal Maligno.

598. Cosa significa l'Amen finale?

2855-2856
2865

«Al termine della preghiera, tu dici: Amen, sottoscrivendo con l'Amen, che significa "Così sia", tutto ciò che è contenuto nella preghiera, insegnata da Dio» (san Cirillo di Gerusalemme).

Segno della Croce

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

Gloria al Padre

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

Ave, Maria

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.

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.

L'Eterno riposo

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

Salve, Regina

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, avvocata nostra,
rivolgi 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!

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

Sotto la tua protezione

Sotto la tua protezione
cerchiamo rifugio,
santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche
di noi che siamo nella prova,
ma liberaci da ogni pericolo,
o Vergine gloriosa e benedetta.

Vieni, Santo Spirito

Vieni, Santo Spirito,
manda a noi dal cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni; dare dei doni,
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,
nella calura, riparo,
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi nell'intimo
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,

nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.
Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
raddrizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli
che solo in te confidano
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona gioia eterna. Amen.

