

Diocesi di Pescia  
Parrocchia di San Jacopo Maggiore  
Altopascio

# *Gli Angeli della Preghiera*

*Anno 3 Sussidio 2*



*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

# *Cristo Parola Di Amore*

## **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

## **Inno allo Spirito Santo**

O Santo Spirito  
Amore che procede dal Padre e dal Figlio  
Fonte inesauribile di grazia e di vita  
a te desidero consacrare la mia persona,  
il mio passato, il mio presente, il mio futuro, i miei desideri,  
le mie scelte, le mie decisioni, i miei pensieri, i miei affetti,  
tutto quanto mi appartiene e tutto ciò che sono.

Tutti coloro che incontro, che penso che conosco, che amo  
e tutto ciò con cui la mia vita verrà a contatto:  
tutto sia beneficato dalla Potenza della tua Luce, del tuo Calore,  
della tua Pace.

Tu sei Signore e dai la vita  
e senza la tua Forza nulla è senza colpa.

O Spirito dell'Eterno Amore  
vieni nel mio cuore, rinnovalo  
e rendilo sempre più come il Cuore di Maria,  
affinché io possa diventare, ora e per sempre,  
Tempio e Tabernacolo della Tua Divina presenza.

## **Salmo**

### Salmo 109

Oracolo del Signore al mio signore:

“Siedi alla mia destra  
finché io ponga i tuoi nemici  
a sgabello dei tuoi piedi”.

Lo scettro del tuo potere  
stende il Signore da Sion:  
domina in mezzo ai tuoi nemici!

A te il principato  
nel giorno della tua potenza  
tra santi splendori;  
dal seno dell'aurora,  
come rugiada, io ti ho generato.

Il Signore ha giurato e non si pente:  
“Tu sei sacerdote per sempre  
al modo di Melchisedek”.

Il Signore è alla tua destra!  
Egli abatterà i re nel giorno della sua ira,

sarà giudice fra le genti,  
ammucchierà cadaveri,  
abatterà teste su vasta terra;

lungo il cammino si disseta al torrente,  
perciò solleva alta la testa.

## **Vangelo** Gv 3, 1-2

<sup>1</sup> C'era tra i farisei un uomo chiamato Nicodèmo, un capo dei Giudei. <sup>2</sup> Egli andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbì, sappiamo che sei un maestro venuto da Dio; nessuno infatti può fare i segni che tu fai, se Dio non è con lui».

Tempo di silenzio per la riflessione personale

### **Spunti di riflessione**

L'impegno ci spinge più in là: verso Qualcuno che resti anche quando noi passiamo; verso Qualcuno che ci prenda in mano il cuore, se il cuore non regge al salire.

In un primo momento, forse ci manca solo qualcosa: più tardi ci si accorge che ci manca Qualcuno.

L'uomo non è mai tanto povero come quando s'accorge che gli manca tutto, non è mai tanto grande come quando, da questa stessa povertà tende le braccia e il cuore verso Qualcuno.

Chi ha Qualcuno davanti non si ferma più e nessuno lo ferma, neanche la morte, perché Lui è più forte della morte.

Chi prende sulle proprie spalle il dolore degli altri è un Salvatore. Finora, uno solo ha fatto questo: e non per qualcuno soltanto ma per tutti: non una sola volta ma sempre.

Cristo non si alza come uno che deve fare un discorso. Chi vuol bene veramente e ha cose importanti da dirci, non fa discorsi; parla a tu per tu. Se non fosse per la stanchezza che la strada mette sulle nostre povere spalle, a Lui non importerebbe né la strada che battiamo per arrivare a Lui, né come arriviamo, né i motivi che ci spingono, né chi ci tiene compagnia. Gli importa che ci s'avvii, che si abbia nel cuore il desiderio di cercarlo.

Tutte le strade conducono a un unico approdo: il Cristo, che, a braccia spalancate, ci attende al termine di ognuna, perché l'amore è sempre davanti.

E Cristo rimane con noi anche se noi non lo vogliamo: ci ama anche se noi rifiutiamo di amarlo; viene sempre, anche se noi blocchiamo

le strade. Con Lui che viene, arriva la gioia. Se lo vuoi ti è vicino; anche se non lo vuoi ti è vicino. Ti parla anche se tu non gli parli: se non sai camminare ti porta. Colui che ha messo una sete infinita e una capacità limitata nel cuore dell'uomo, si è fatto acqua saliente e vita eterna, conciliando in una maniera mirabile la contraddizione più tragica della vita.

- Perché c'è bisogno di Qualcuno?
- Quali esperienze hai fatto di incontro con Gesù?
- Incontri Gesù nell'Eucarestia?
- Incontri Gesù nel Vangelo?
- Incontri Gesù nella gente che ti sta' attorno ogni giorno?

### **Preghiera di intercessione**

La carità è il riflesso del volto di Cristo sul volto del povero, del sofferente, del perseguitato.

La carità è amarsi. Amarsi gli uni gli altri. Amare tutti gli altri, non ad ore fisse, ma tutta la vita.

Amare i ricchi che sono molto spesso dei poveri. Amare il vicino. Amare lo sconosciuto. Amare il prossimo che è in capo al mondo.

Amare. Amare.

Finché ci sarà sulla terra un innocente che avrà fame che avrà freddo o che sarà perseguitato, finché ci sarà sulla terra una carestia evitabile, una prigionia arbitraria, il grande messaggio di Cristo non sarà compiuto.

Allora facciamo insieme questa preghiera:

Signore, dacci l'angoscia della miseria del mondo.

Signore, facci sentire la sofferenza degli altri.

Signore, non permettere che accettiamo di essere felici da soli.

### **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.

# *Lo Spirito mi consacra all'Amore*

## **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**

O Spirito Santo,  
vieni nel mio cuore:  
per la tua potenza  
attiralo a te, o Dio,  
e concedimi la carità  
con il tuo timore.  
Liberami, o Cristo,  
da ogni mal pensiero:  
riscaldami e infiammami  
del tuo dolcissimo amore,  
così ogni pena  
mi sembrerà leggera.  
Santo mio Padre,  
e dolce mio Signore,  
ora aiutami  
in ogni mia azione.  
Cristo amore,  
Cristo amore. Amen.

## **Salmo**

Salmo 22

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;  
Su pascoli erbosi mi fa riposare,

ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.  
Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.  
Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.  
Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.

## **Vangelo**

**Gv 4, 7-16**

<sup>7</sup> Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: "Dammi da bere". <sup>8</sup> I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. <sup>9</sup> Allora la donna samaritana gli dice: "Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?". I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. <sup>10</sup> Gesù le risponde: "Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva". <sup>11</sup> Gli dice la donna: "Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? <sup>12</sup> Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?". <sup>13</sup> Gesù le risponde: "Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; <sup>14</sup> ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna". <sup>15</sup> "Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e

non continui a venire qui ad attingere acqua".<sup>16</sup> Le dice: "Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui".

Tempo di silenzio per la riflessione personale

### **Spunti di riflessione**

E' amando gli uomini che si impara ad amare Dio. Ama gli uomini come Dio li ama. Gesù esclamò, la sera della Cena, che non c'è amore più grande che dare la propria vita per coloro che si amano. Quando si è ripieni di Gesù si è ripieni di amore.

L'amore è il mezzo più potente per attirare l'amore. Amare è il mezzo più potente per farsi amare. Soffrire per chi si ama è il mezzo più invincibile per dimostrare che si ama. E più le sofferenze sono grandi, più la prova è convincente, più l'amore di cui si dà dimostrazione è profondo, ed essere amati significa veder seguiti i propri esempi, ascoltare le proprie parole, resi efficaci i propri consigli, credute le proprie affermazioni, adottate le proprie credenze.

L'amore imita, l'amore vuole conformità con l'essere amato. Tende a tutto unire: le anime negli stessi sentimenti, tutti i minuti dell'esistenza nell'identico genere di vita.

Si fa del bene non nella misura di ciò che si dice e di ciò che si fa, ma nella misura di ciò che si è.

Dobbiamo considerare ogni povero, ogni malato che venga a noi, come un essere sacro in cui vive Gesù. Il povero che bussa timidamente alla porta, il superiore che viene a farci visita. Tutti, tutti, tutti: accogliendo loro, si accoglie Gesù.

Siamo tutti figli dell'Altissimo! Tutti il più povero, il più peccatore, il più ignorante, l'ultimo degli uomini.

### **Pregiera di intercessione**

"La bocca parla dalla pienezza del cuore. L'uomo buono dal suo tesoro trae cose buone, mentre l'uomo cattivo dal suo cattivo tesoro trae cose cattive" (Mt 12,35). E' ancora Gesù che parla ai suoi

discepoli. Ha appena fatto osservare, sulle colline circostanti, come dagli alberi buoni si possono raccogliere solo frutti buoni, mentre, purtroppo, un albero cattivo non può dare che frutti cattivi. Così è anche per noi. Saremo capaci di piccoli o grandi gesti di bontà, se avremo educato il cuore ad amare le cose belle, pure, semplici; se avremo imparato ad aprire la porta del nostro animo a tutti coloro che ci stanno accanto; se ci saremo abituati a far palpitare il nostro cuore con i battiti silenziosi di chi è povero, solo, trascurato.

O Signore, aiutaci ad aprire il cuore:

- Per essere attenti a chi ci sta accanto e aprire gli occhi sulle sue necessità
- Per saper vedere negli altri gli aspetti più positivi
- Per abituarci a piccoli gesti di generosità
- Per imparare ad offrire sempre un sorriso d'amore

Grande e infinita è la bontà del Signore. Ci ha chiamati non solo ad essere uomini, ma cristiani con vocazione speciale.

Aiutaci O Signore, affinché anche per noi si verifichi il detto di Paolo: "Non sono io che vivo, è Cristo che vive in me".

## **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.

# *Nella Chiesa per vivere di Amore*

## **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**

O Spirito Santo,  
anima dell'anima mia,  
in te solo posso esclamare: Abbà, Padre.  
Sei tu, o Spirito di Dio,  
che mi rendi capace di chiedere  
e mi suggerisci che cosa chiedere.  
O Spirito d'amore,  
suscita in me il desiderio  
di camminare con Dio:  
solo tu lo puoi suscitare.  
O Spirito di santità,  
tu scruti le profondità dell'anima  
nella quale abiti,  
e non sopporti in lei  
neppure le minime imperfezioni:  
bruciale in me, tutte,  
con il fuoco del tuo amore.  
O Spirito dolce e soave,  
orienta sempre più  
la mia volontà verso la tua,  
perché la possa conoscere chiaramente,  
amare ardentemente  
e compiere efficacemente. Amen.

## Salmo

### Salmo 61

Solo in Dio riposa l'anima mia;  
da lui la mia salvezza.  
Lui solo è mia rupe e mia salvezza,  
mia roccia di difesa: non potrò vacillare.  
Fino a quando vi scaglierete contro un uomo,  
per abbatterlo tutti insieme,  
come muro cadente,  
come recinto che crolla?  
Tramano solo di precipitarlo dall'alto,  
si compiacciono della menzogna.  
Con la bocca benedicono,  
e maledicono nel loro cuore.  
Solo in Dio riposa l'anima mia,  
da lui la mia speranza.  
Lui solo è mia rupe e mia salvezza,  
mia roccia di difesa: non potrò vacillare.  
In Dio è la mia salvezza e la mia gloria;  
il mio saldo rifugio, la mia difesa è in Dio.  
Confida sempre in lui, o popolo,  
davanti a lui effondi il tuo cuore,  
nostro rifugio è Dio.  
Sì, sono un soffio i figli di Adamo,  
una menzogna tutti gli uomini,  
insieme, sulla bilancia, sono meno di un soffio.  
Non confidate nella violenza,  
non illudetevi della rapina;  
alla ricchezza, anche se abbonda,  
non attaccate il cuore.  
Una parola ha detto Dio,  
due ne ho udite:  
il potere appartiene a Dio,  
tua, Signore, è la grazia;

secondo le sue opere  
tu ripaghi ogni uomo.

### **Vangelo** Mt 5, 13-16

<sup>13</sup> Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente.

<sup>14</sup> Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, <sup>15</sup> né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. <sup>16</sup> Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

### **Spunti di riflessione**

Il tema è il nostro inserimento nella grande famiglia del popolo di Dio. A questa famiglia ciascuno di noi è stato chiamato, inserito e iniziato. La nostra collaborazione è essenziale. Dal momento in cui abbiamo capito il dono della vocazione cristiana, questo dono deve diventare conquista per ognuno.

Voi sarete infatti la generazione più disgraziata che mai sia esistita se stupidamente entrate nella vita con il desiderio mostruoso che noi abbiamo avuto prima di voi: io, la mia carriera, la mia ricchezza, il mio comfort.

Sarete infelici, se metterete il vostro benessere a vostro esclusivo servizio, indifferenti degli altri. Sarete infelici, perché la brutalità, la rapidità degli sconvolgimenti vi sorprenderà come una valanga, in modo che quelli che affronteranno la vita con questa follia, si troveranno schiacciati, spezzati, su questa terra stessa, in una dannazione della terra prima di quella eterna.

Sarete invece la più felice generazione che sia esistita nel mondo se avrete l'intelligenza di capire che soltanto l'amore è capace di

mettere il benessere al servizio di tutti. Ma per fare questo abbiate cura di non vivere neppure un giorno nella prosperità, nella comodità, nel benessere, senza che il dolore degli altri sia venuto fino a voi.

Si può dare di più in famiglia, con un po' di responsabilità in più e con tanta attenzione e generosità;

Si può dare di più in comitiva e senza farci del male, anzi, suggerendo idee buone per tutti e attenti a non emarginare;

Si può dare di più con chi ne ha bisogno senza far l'elemosina, ma dando il nostro tempo e la nostra attenzione;

Si può dare di più nel lavoro quotidiano vissuto non egoisticamente, ma per contribuire al bene comune;

Si può dare di più nel tempo libero perché davvero tutti siano sereni e felici, anche con il mio aiuto;

Si può dare di più... proprio come avrebbe fatto Gesù!

### **Preghiere di intercessione**

Padre, tu riempi della tua luce coloro che hai chiamato alla fede e nulla fai loro mancare per compiere la loro missione tra i fratelli.

Effondi su di noi il tuo Spirito perché possiamo avere la stessa sollecitudine di Gesù nell'annunciare il vangelo, la sua disponibilità all'accoglienza e al perdono, la stessa attenzione ai più piccoli e a coloro che meno contano. Conserva e fa fruttificare i germi di bene che hai comunicato anche a noi oggi. La tua pace sia sempre con noi perché possiamo compiere ogni giorno l'impegno che ci siamo assunti. Amen.

### **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.