

Preghiere varie



PREGHIERA PER CHIEDERE SAPIENZA E FORZA

Signore
nel silenzio di questo giorno che nasce,
vengo a chiederti pace,
sapienza e forza.
Oggi voglio guardare il mondo
con occhi pieni di amore;
essere paziente,
comprensivo, umile,
dolce e buono.
Vedere, dietro le apparenze,
i tuoi figli,
come Tu stesso li vedi,
per poter così apprezzare
la bontà di ognuno.

Chiudi i miei orecchi
alle mormorazioni,
custodisci la mia lingua
da ogni maldicenza;
che in me ci siano solo
pensieri che dicano bene.

Voglio essere
tanto bene intenzionato e giusto
da far sentire la tua presenza
a tutti quelli
che mi avvicineranno.

Rivestimi della tua bontà, Signore,
fa' che durante questo giorno
io rifletta Te.
Amen.

PREGHIERA PER IL LAVORO

O Signore,
voglio che il mio lavoro di quest'oggi
sia un atto di amore per Te,
per la mia famiglia e per il mondo.
Aiutami a viverlo con gioia
come collaborazione
alla Tua opera creativa,
alla realizzazione di me stesso
e al cammino
di liberazione dell'umanità.
Accetto la fatica e la sofferenza
che esso comporta
come partecipazione alla croce di Gesù.
Raccomando al Tuo cuore di Padre
i disoccupati, i poveri, gli infortunati.

Dal Salmo 5

Nel mattino ti prego, o signore,
ascolta la mia voce.

Nel mattino mi presento a te:
guidami nella tua giustizia, o Signore,
in questo giorno.

O Dio, tu sei il mio Dio,
ti cerco dall'aurora.
Ha sete di te l'anima mia,
terra arida e arsa, senz'acqua.

Nel mattino fammi sentire il tuo amore:
a te innalzo l'anima mia.
Fammi conoscere la via da percorrere,
perchè confido in te.

PREGHIERA DEL MATTINO

Ti benedico o Padre, all'inizio di questo nuovo giorno.
Accogli la mia lode e il mio grazie per il dono della vita e della fede.
Con la forza del tuo Spirito guida i miei progetti e le mie azioni:
fà che siano secondo la tua volontà.
Liberami dallo scoraggiamento davanti alle difficoltà e da ogni male.
Rendimi attento alle esigenze degli altri.
Proteggi con il tuo amore la mia famiglia. Così sia.

NELL'ETA' AVANZATA

O Signore,
sento che la mia vita
s'incammina verso il tramonto.
Se guardo il mio passato,
due sentimenti m'invadono l'animo:
il pentimento e il ringraziamento.
Signore, ti domando perdono
di tutto il male che ho fatto
e mi affido al tuo amore misericordioso.
Ti ringrazio per tutti i doni
di cui mi hai colmato durante la vita.
Ti prego, conservami vivo
e aperto ai problemi del mondo,
capace di accettare le nuove generazioni
e di rendermi ancora utile.
Concedimi di trascorrere i miei giorni
nella serenità, nella pace e in buona salute.
Ma se l'infermità dovesse colpirmi,
dammi la forza di accettarla con amore.
Ti prego per coloro
che mi vogliono bene
e che non mi lasciano solo.
Sii vicino a tutti gli anziani
che sono abbandonati.
Signore, mia speranza,
io vengo incontro a te.

GESU', CHE HAI DETTO...

Gesù, che hai detto:
"Qualunque cosa farete
ad uno dei più piccoli di questi miei fratelli,
l'avete fatta a me",
aiutaci ad amare il prossimo
come tu lo hai amato.
Aiutaci a costruire una vera comunità
di persone libere e responsabili
che sanno reciprocamente
accettarsi e rispettarsi
nella loro diversità e difetti,
che non convivono insieme
solo fisicamente,
ma che si comunicano
in una profonda apertura d'animo
la loro interiorità.
Aiutaci ad essere persone
che sanno donare e ricevere,
che sono capaci di condividere,
di portare i pesi gli uni degli altri
per soffrire e godere insieme,
che si perdonano l'un l'altro, con generosità,
capaci di una riconciliazione continua.
Consapevoli dei loro limiti
accettano e si impegnano
in una attiva collaborazione,
che formano una comunità di amore,
per essere comunità di servizio
per i poveri e gli abbandonati.
Signore, non lasciarci chiusi
nel nostro egoismo,
ma rendici persone aperte
capaci di amare,
come tu ci hai amato.

AMARE NON A PAROLE MA CON I FATTI

O Signore,
tu ci dici che l'amore vero si nutre di fatti,
non di belle parole.
Donaci un po'
della tua fantasia creatrice
per inventare forme concrete
di donazione al prossimo,
che ci impegnino a pagare di persona,
nel lavoro faticoso e disinteressato.

AMARE PER PRIMI

O Signore,
ti ringraziamo
per averci amato per primo,
quando eravamo ancora peccatori.
Concedi a noi di imitare il tuo esempio,
di saper fare il primo passo verso gli altri,
di abbattere per primi
i muri della diffidenza
e del risentimento.

AMORE PERSONALE E AMORE PER TUTTI

O Signore,
il nostro amore sia sempre concreto
ma abbia insieme
una grande apertura universale.
Non permetterci mai
di scambiarlo con le sue contraffazioni,
con quella forza di egoismo,
di solitudine a due o a più
a cui condanniamo noi stessi,
quando facciamo ghetto.

SIGNORE, INSEGNACI AD AMARE QUELLI CHE NESSUNO AMA

Signore, insegnaci a non amare noi stessi,
a non amare soltanto i nostri cari,
a non amare soltanto quelli che ci amano.
Insegnaci a pensare a gli altri,
ad amare anzitutto quelli che nessuno ama.
Concedi la grazia di capire
che ad ogni istante,
mentre noi viviamo una vita troppo felice,
protetta da te,
ci sono milioni di esseri umani,
che sono pure tuoi figli e nostri fratelli,
che muoiono di fame
senza aver meritato di morire di fame,
che muoiono di freddo
senza aver meritato di morire di freddo.
Signore,
abbi pietà di tutti i poveri del mondo.
E non permettere più, o Signore,
che noi viviamo felici da soli.
Facci sentire l'angoscia della miseria universale,
e liberaci dal nostro egoismo.

(Raul Follereau)

VINCERE IL MALE CON IL BENE

O Signore, dacci la forza di amare
quelli che non ci amano,
che ci fanno soffrire,
volontariamente o involontariamente.
così il nostro amore,
opererà il miracolo
di vincere il male con il bene,
di trasformare il nemico in amico.

PER AMARE ALLA MANIERA DI DIO

Quanta inquietudine e sofferenza nel mondo!
Tu sai quanto sia penoso vivere senza di te.
Tu ci dici che dobbiamo vivere per te.
Tu ti fai conoscere.
Ma noi ti rifiutiamo.
Tu però sai quanto sia difficile
amare alla tua maniera,
quando si è abituati ad amare
alla maniera del mondo.
Tu stesso sei stato uomo:
conosci le nostre debolezze,
le nostre tentazioni, le nostre passioni.
Ma tu sei l'Amore per eccellenza,
tu sei la libertà;
allora fa' giungere ancora una volta a noi
il tuo amore.
Porgici la tua mano,
liberaci da quelle sabbie mobili
che ci stanno per inghiottire.
Aiutaci a scoprirti, ad amarti,
e sceglierti fino in fondo,
perchè la nostra mente ed il nostro cuore
riescano a vedere, a scoprire la tua luce.
Mettici in cuore un desiderio immenso
di testimoniarti.

SIGNORE, FAMMI AMICO

Signore, fammi amico.
Fa' che la mia persona ispiri fiducia
a chi soffre e si lamenta,
a chi cerca luce perchè lontano da te,
a chi vorrebbe incominciare
e non se ne sente capace.
Signore, aiutami

a non passare accanto ad alcuno
con volto indifferente,
con un cuore chiuso, con un passo affrettato.
signore, aiutami ad accorgermi subito
di quelli che mi stanno accanto.
Fammi vedere quelli preoccupati e disorientati,
quelli che soffrono e non lo mostrano,
quelli che si sentono isolati senza volerlo,
e dammi quella sensibilità
che mi fa incontrare i loro cuori.
Signore, liberami da me stesso
perchè ti possa servire,
perchè ti possa amare,
perchè riesca ad ascoltarti
in ogni mio fratello che tu mi fai incontrare.

(G. Volpi)

CHE NON SIA MAI DI OSTACOLO, MA DI AIUTO

Signore Gesù,
ti ringrazio di avermi chiamato
a collaborare più direttamente con te
per la diffusione del Regno di Dio.
Illumina con la luce della tua verità
la mia intelligenza
e sostieni con la forza del tuo amore
la mia volontà,
perchè io possa seguire in tutto il tuo esempio.
Fa' che la mia parola e la mia vita
non siano mai a nessuno di ostacolo
per un autentico incontro con te.
ma siano piuttosto di valido aiuto.
Guarda, o Signore,
alla mia buona volontà
e supplisci con la tua grazia
ai miei limiti.

PER APRIRCI AI PROBLEMI DEL MONDO

Chiediamo al Signore
che doni al nostro amore
un'apertura universale,
perchè le gioie e le speranze,
le tristezze e le angosce
degli uomini d'oggi,
specialmente dei poveri,
e di tutti coloro che soffrono
siano le gioie e le speranze,
le tristezze e le angosce
di noi, discepoli di Cristo,
e perchè non ci sia nulla
di genuinamente umano
che non trovi eco nel nostro cuore.

PREGHIERA SEMPLICE

O Signore,
fa' di me uno strumento della tua pace.
dov'è odio, fa' che io porti amore.
Dov'è offesa, che io porti il perdono.
Dov'è discordia, che io porti l'unione.
dov'è il dubbio, che io porti la fede.
Dov'è errore, che io porti la verità.
Dov'è disperazione, che io porti la speranza.
Dov'è tristezza, che io porti la gioia.
Dove sono le tenebre, che io porti la luce.
Signore, fa' che io non cerchi tanto
di essere consolato, quanto di consolare;
di essere compreso, quanto di comprendere;
di essere amato, quanto di amare.
Poichè è donando che si riceve;
è perdonando che si è perdonati;
è morendo che si risuscita a vita eterna.

(S. Francesco d'Assisi)

A MARIA MODELLO DI OGNI VIRTU'

Santa Maria, Madre di Dio,
conservami un cuore di fanciullo
puro e trasparente come l'acqua di sorgente.
Ottienimi un cuore semplice
che non si ripieghi
ad assaporare le proprie tristezze,
un cuore magnanimo nel donarsi,
facile alla compassione;
un cuore fedele e generoso,
che non dimentichi alcun bene
e non serbi rancore per nessun male.
Fammi un cuore umile
che ami senza esigere di essere riamato,
felice di scomparire in altri cuori
sacrificandosi davanti al tuo figlio divino.
Un cuore grande e indomabile
che nessuna ingratitudine possa chiudere
e nessuna indifferenza possa stancare.
Un cuore tormentato
dalla passione della gloria di Gesù Cristo,
ferito dal suo amore,
e la cui ferita non guarisca che in cielo.

(L. de Grandmaison)

PADRE, MI ABBANDONO A TE

Padre, mi abbandono a te,
fa' di me ciò che ti piacerà.
Qualunque cosa tu faccia di me,
ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto.
Purchè la tua volontà si faccia in me,
in tutte le tue creature;
non desidero altro, mio Dio.
Rimetto la mia anima nelle tue mani,
te la dono, mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore,
perchè ti amo,

ed è per me un'esigenza d'amore il donarmi,
il rimettermi nelle tue mani,
senza riserve, con infinita fiducia,
perchè tu sei mio Padre.

(Charles de Foucauld)

IO MI ABBANDONO

Io mi abbandono, o Dio, nelle tue mani.
Gira e rigira quest'argilla
come creta nelle mani del vasaio.
Dalle una forma e poi spezzala se vuoi.
Domanda, ordina:
"Cosa vuoi che io faccia,
cosa vuoi che io non faccia?".
Innalzato, umiliato, consolato,
sofferente, inutile a tutto,
non mi resta che dire,
ad esempio della tua Madre:
"Sia fatto di me secondo la tua parola".
Dammi l'Amore per eccellenza,
l'amore della Croce,
ma non delle croci eroiche
che potrebbero nutrire l'amor proprio,
ma di quelle croci volgari,
che purtroppo porto con ripugnanza...
di quelle che s'incontrano ogni giorno
nella contraddizione, nell'oblio,
nell'insuccesso, nei falsi giudizi,
nella freddezza, nei rifiuti
e nei disprezzi degli altri,
nel malessere e nei difetti del corpo,
nelle tenebre della mente
e nel silenzio e aridità del cuore.
Allora solamente tu saprai che ti amo,
anche se non lo saprò io,
ma questo mi basta.

(Robert Kennedy)

CHIESI A DIO...

Chiesi a Dio di essere forte per eseguire progetti grandiosi:
Egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.
Domandai a Dio che mi desse la salute
per realizzare grandi imprese:
egli mi ha dato il dolore per comprenderla meglio.
Gli domandai la ricchezza per possedere tutto:
mi ha fatto povero per non essere egoista.
Gli domandai il potere
perché gli uomini avessero bisogno di me:
egli mi ha dato l'umiliazione
perché io avessi bisogno di loro.
Domandai a Dio tutto per godere la vita:
mi ha lasciato la vita
perché potessi apprezzare tutto.
Signore, non ho ricevuto niente di quello
che chiedevo,
ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno
e quasi contro la mia volontà.
Le preghiere che non feci furono esaudite.
Sii lodato; o mio Signore,
fra tutti gli uomini
nessuno possiede quello che ho io!

Kirk Kilgour

*Preghiera scritta da famoso campione olimpionico nella pallacanestro
rimasto paralizzato nel '76 a seguito di un incidente durante un allenamento.
La preghiera è stata letta dall'autore in sedia a rotelle di fronte al Papa
durante il Giubileo dei malati a Roma.*

LA STRETTA DELLA TUA MANO

Ti prego:
non togliermi i pericoli,
ma aiutami ad affrontarli.

Non calmar le mie pene,
ma aiutami a superarle.

Non darmi alleati nella lotta della vita,
eccetto la forza che mi proviene da te.

Non donarmi salvezza nella paura,
ma pazienza per conquistare la mia libertà.

Concedimi di non essere un vigliacco
usurpando la tua grazia nel successo,
ma non mi manchi la stretta della tua mano
nel mio fallimento.

Tagore

*Tagore nasce a Calcutta 6 maggio 1861
Poeta e mistico, premio nobel per la letteratura 1913
Muore a Calcutta nel 1941.*

PREGHIERA

Dammi il supremo coraggio dell'Amore,
questa è la mia preghiera,
coraggio di parlare,
di agire, di soffrire,
di lasciare tutte le cose,
o di essere lasciato solo.
Temperami con incarichi rischiosi,
onorami con il dolore,
e aiutami ad alzarmi ogni volta che cadrò.
Dammi la suprema certezza nell'amore,
e dell'amore,
questa è la mia preghiera,
la certezza che appartiene alla vita nella morte,
alla vittoria nella sconfitta,
alla potenza nascosta nella più fragile bellezza,
a quella dignità nel dolore,
che accetta l'offesa,
ma disdegna di ripagarla con l'offesa.
Dammi la forza di amare
sempre
e ad ogni costo.

Tagore

PREGHIERA DI SERENITÀ

Che Dio mi conceda la serenità
di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare,
e la saggezza di distinguere tra le due.

Vivere giorno per giorno,
godersi un momento per volta,
accettare le avversità come una via verso la pace,
prendere, come Lui fece,
questo mondo corrotto
per quello che è, non per quello che vorrei,
confidare che Lui sistemerà tutto
se mi abbandonerò alla Sua volontà.

Che io possa essere
ragionevolmente felice in questa vita
e sommamente felice accanto a Lui
nella prossima, per sempre.

Reinhold Niebuhr

PREGHIERE PRIMA E DOPO I PASTI

I figli di Dio, quando si riuniscono a tavola, rendono grazie al Signore nel ricordo dell'Eucaristia e anticipano la gioia di essere un giorno accolti al banchetto del cielo nella casa del Padre.

- 1) Benedici Signore questo cibo, che per tua bontà stiamo per prendere. Provedine anche a coloro che non ne hanno e rendici partecipi della tua benedizione. Per Cristo nostro Signore. Amen.
- 2) Benedici, Signore, questa mensa e tutti coloro che l'hanno preparata e aiutaci a condividere il nostro pane con coloro che non ne hanno.
- 3) Signore, che ci doni la gioia di stare attorno a questa tavola, radunaci tutti un giorno al banchetto del cielo.
- 4) Signore, che nutri gli uccelli del cielo e provvedi ai gigli del campo, non permettere che nessuno sia privo del pane.
- 5) Signore, grazie per i tuoi doni, grazie per questo cibo, che ci permette di meglio servirti in ognuno dei nostri fratelli.
- 6) Signore, ti ringraziamo per la gioia di essere riuniti attorno a questa tavola; non permettere che in nessuna famiglia manchi il tuo amore.
- 7) Grazie, Signore, per il cibo che ci doni; ti preghiamo per tutti coloro che hanno fame del tuo amore.
- 8) Signore, benedici questo cibo e da' il pane a quelli che non ne hanno, perchè tutti conoscano la tua bontà e il nostro amore.
- 9) Signore, fa' che noi, che partecipiamo a questa mensa, possiamo lodarti con un cuore solo e un'anima sola.
- 10) Signore, questo pane che noi spezziamo fortifichi il nostro corpo, e il tuo pane celeste nutra le nostre anime.

- 11) Signore, conserva nel tuo amore noi che mangiamo di quest'unico pane, perchè un giorno possiamo ritrovarci uniti al banchetto del cielo.
- 12) Dio, Padre nostro, sii sempre benedetto, tu che ci colmi dei tuoi beni. Sia che mangiamo, sia che beviamo, concedici di fare tutto per la tua gloria e di ringraziarti senza fine per Gesù Cristo nostro Signore.
- 13) Sii benedetto, Dio nostro Padre, che sostenti ogni creatura. Donaci un cuore aperto e generoso per glorificarti e per condividere gioiosamente ciò che riceviamo dalla tua mano, per Cristo nostro Signore.
- 14) Sii benedetto, Dio nostro Padre, che ci raduni per il pasto fraterno. Conservaci uniti nello Spirito di amore, affinché ti ringraziamo con cuore unanime ora e sempre, per Gesù Cristo nostro Signore.
- 15) Padre che sei nei cieli, sii benedetto per questo pasto fraterno; e poichè l'uomo non vive di solo pane, dacci la fame della tua parola ora e sempre, per Gesù Cristo nostro Signore.
- 16) Sii benedetto, Signore Dio nostro: per salvarci mandasti il tuo Figlio, venuto tra noi come un servo. Concedici di essere come lui, attenti ai bisogni dei nostri fratelli, per condividere il nostro pane nell'inno di grazie e nella gioia della tua presenza. Per Cristo nostro Signore.
- 17) Signore, ti ringraziamo per il cibo; ristorati nelle forze, aiutaci a servirti sempre.
- 18) Signore, con questo pasto tu ci hai radunati nella gioia e nella pace. Conservaci sempre uniti nel tuo amore.