

## PREGHIERA ALLO SPIRITO SANTO

Discendi Santo Spirito, / le nostre menti illumina;  
del Ciel la grazia accordaci / tu, Creator degli uomini.  
Chiamato sei Paràclito / e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpidissima, / d'amore fiamma vivida.  
I sette doni mandaci, / onnipotente Spirito;  
le nostre labbra trepide / in te sapienza attingano.  
I nostri sensi illumina, / fervor nei cuori infondici;  
rinvigorisci l'anima / nei nostri corpi deboli.  
Dal male tu ci libera, / serena pace affrettaci;  
con te vogliamo vincere / ogni mortal pericolo.  
Il Padre tu rivelaci / e il Figlio, l'Unigenito;  
per sempre tutti credano / in te, divino Spirito. Amen.

## PREGHIERA A MARIA: MADONNA in CAMPAGNA intercedi per noi!

Tu, Maria, sei un perfetto esempio per noi;  
esempio di santità, esempio di fede  
e di speranza in Dio e nella sua provvidenza.  
Eccoci perciò ad invocare / il tuo aiuto Madonna in Campagna  
certi che in questi giorni difficili, / tu ci sei vicina;  
ti preghiamo: aiuta, sostieni, / incoraggia tutti noi,  
ma soprattutto intercedi / presso il Figlio tuo Gesù  
perché ci liberi da ogni male / e da questo male che oggi ci affligge. Amen.

## PREGHIERA PER LA PACE

O Signore fa' di me uno strumento della tua pace.  
Dove c'è odio, fa' che io porti l'amore.  
Dove c'è offesa, che io porti il perdono.  
Dove c'è discordia, che io porti l'unione.  
Dove c'è dubbio, che io porti la fede.  
Dove c'è errore che io porti la verità.  
Dove c'è disperazione, che io porti la speranza.  
Dove c'è tristezza, che io porti la gioia.  
Dove ci sono tenebre, che io porti la luce.  
O 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.

Poiché donando, si riceve; perdonando, si è perdonati;  
morendo si risuscita a vita eterna. Amen.

**San Francesco**

# LA VISITA IN CHIESA alla presenza del Signore

*Proponiamo di fare visita in chiesa per pregare alla presenza del Signore Gesù in un momento fuori dalla Messa. Noi sappiamo che il Signore è presente in ogni luogo, ma il luogo dove lo celebriamo con la comunità ci richiama il senso cristiano della preghiera, che è sempre prolungamento dell'eucaristia e preparazione ad essa. Meglio, quindi, se entri nella tua chiesa dove vai a Messa, ma può essere una chiesa che è più facile da raggiungere, accanto alla scuola o al luogo di lavoro. Meglio che una volta scelta sia sempre quella; che il giorno sia fissato e anche l'ora, come una regola, che poi si può cambiare, ma se è così l'appuntamento col Signore dà ordine e ritmo al nostro tempo.*

**IL SEGNO DELLA CROCE.** Fatto all'ingresso della chiesa, fatto bene con gesti ampi della mano, pronunciando le parole che accompagnano il gesto, tutte:

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

**LA GENUFLESSIONE.** Se si fa, deve essere fatta bene. Non si fa in fondo alla chiesa. Ci si avvicina all'altare, si trova una panca dove ci sia la possibilità di mettersi in ginocchio. Prima di entrare nella panca si fa la genuflessione. Il ginocchio, tocchi terra. Se il segno della croce si è fatto all'ingresso, non si ripete. Si può fare in alternativa un profondo inchino. Ci si rivolge al tabernacolo dove è conservata l'Eucaristia, il Corpo del Signore, presente.

**INGINOCCHIARSI.** Il cristiano si inginocchia solo davanti a Dio. E' un atto di adorazione e di affidamento. Può essere il primo momento di preghiera: si saluta il Signore presente nel Santissimo sacramento dell'Eucaristia.

**METTERSI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE.** Ci può aiutare ripetere la preghiera

**Sia lodato e ringraziato ogni momento,**

**il santissimo e divinissimo sacramento.**

**Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo,**

**come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.**

Si può proseguire con quella che nel Vangelo è la preghiera del pubblicano e che viene chiamata "la preghiera del cuore" o "la preghiera di Gesù", recitata più volte, in modo ritmico, quasi seguendo il respiro:

**Signore Gesù / Figlio di Dio / abbi pietà di me / peccatore (peccatrice)**

Oppure la preghiera di Pietro, ripetuta più volte

**Signore Gesù / tu sai tutto / tu sai che ti amo / mi affido a te.**

Oppure l'invocazione della misericordia, ripetuta più volte

**Gesù mio / misericordia / perdonami.**

**INTENZIONE DI PREGHIERA.** Di cosa rendo grazie oggi al Signore? Di cosa chiedo perdono? Quale promessa o proposito posso fare mentre esco?

## PREGHIERE DELLA TRADIZIONE CRISTIANA

**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 anche noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

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

**Gloria.** Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito santo. Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. 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.

**Preghiera per i defunti.** 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, rivolgici 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.

**Ti adoro** [al mattino]. Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà per la maggiore tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

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

**Atto di dolore.** Pietà di me, o Signore, secondo la tua misericordia; non guardare ai miei peccati e cancella tutte le mie colpe; crea in me un cuore puro e rinnova in me uno spirito di forza e di santità.

## PREGHIERA AL PADRE

Padre mio, mi abbandono a te,  
fa' di me quello che tu vuoi.

Qualsiasi cosa tu faccia di me, io ti ringrazio.

Sono pronto a tutto, accetto tutto.

Purché si compia la tua volontà in me, in tutte le tue creature.

Non desidero altro, mio Dio.

Rimetto la mia anima nelle tue mani,

la do a te, mio Dio, con tutto l'amore che ho nel cuore,  
perché ti amo,

e perché ho bisogno di amore, di far dono di me,

di rimettermi nelle tue mani senza misura, con infinita fiducia,

perché tu sei mio Padre.

**San Charles de Foucauld**

## PREGHIERA AL FIGLIO

Gesù, tu sei il Cristo, Figlio del Dio vivo. Tu sei il rivelatore del Dio invisibile, il primogenito di ogni creatura, il fondamento di ogni cosa.

Tu sei il maestro dell'umanità. Tu sei il Redentore.

Tu sei nato, sei morto, sei risorto per noi. Tu sei il centro della storia e del mondo. Tu sei colui che ci conosce e ci ama.

Tu sei il compagno e l'amico della nostra vita.

Tu sei l'uomo del dolore e della speranza.

Tu sei colui che deve venire

e che deve essere un giorno il nostro giudice,

e, noi speriamo, la nostra felicità.

Io non finirei mai di parlare di te:

tu sei la luce, la verità, anzi: tu sei «la via, la verità e la vita».

Tu sei il pane, la fonte dell'acqua viva per la nostra fame e la nostra sete.

Tu sei il pastore, la nostra guida,

il nostro esempio, il nostro conforto, il nostro fratello. Gesù Cristo tu sei il principio e la fine; l'alfa e l'omega;

Tu sei il re del nuovo mondo. Tu sei il segreto della storia.

Tu sei la chiave dei nostri destini.

Tu sei il mediatore, il ponte fra la terra e il cielo.

Io voglio gridare: Gesù Cristo!

Voglio celebrarti, o Cristo.

Tu sei il nostro salvatore.

**San Paolo VI, Manila, 29 nov. 1970**