



Collana: **LIBERAZIONE E GUARIGIONE**

**PREGHIERE DI
GUARIGIONE,
LIBERAZIONE,
CONSOLAZIONE**



Revisione dei testi: **Padre Cesare Truqui**

© Editrice Shalom s.r.l. - 15.04.2001 Risurrezione del Signore

© Libreria Editrice Vaticana (testi Sommi Pontefici)

© Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena

ISBN **978 88 86616 68 3**



SHALOM

editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per ordinare citare il codice 8169:

www.editriceshalom.it
ordina@editriceshalom.it

Tel. 071 74 50 440
dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

Whatsapp 36 66 06 16 00 (solo messaggi)

Fax 071 74 50 140
in qualsiasi ora del giorno e della notte

Indice

<i>Introduzione</i>	19
---------------------------	----

Preghiere comuni

<i>Introduzione</i>	26
---------------------------	----

Preghiere tradizionali	29
-------------------------------------	-----------

Segno della croce	29
-------------------------	----

Gloria al Padre	29
-----------------------	----

Padre nostro	30
--------------------	----

Ave, Maria	30
------------------	----

Angelo di Dio	30
---------------------	----

L'eterno riposo	31
-----------------------	----

Credo o Simbolo degli Apostoli	31
--------------------------------------	----

Salve Regina	32
--------------------	----

Atto di fede	32
--------------------	----

Atto di speranza	33
------------------------	----

Atto di carità	33
----------------------	----

Atto di dolore	33
----------------------	----

Confessione della colpa	33
-------------------------------	----

Sequenza allo Spirito Santo	34
-----------------------------------	----

Vieni, o Spirito creatore	35
---------------------------------	----

Angelus	36
---------------	----

Regina dei cieli	37
------------------------	----

Per benedire la casa e i luoghi di lavoro	37
---	----

Preghiere del mattino	38
-----------------------------	----

Ti adoro	38
----------------	----

Signore Dio nostro	38
--------------------------	----

Offerta della giornata al sacro cuore di Gesù.....	38
Consacrazione della famiglia alla Madonna	39
Preghiere della sera e prima del riposo notturno	41
Ti adoro.....	41
Al termine del giorno	41
Visita, Padre, la nostra casa.....	42
Memorare.....	42
Sotto la tua protezione.....	43
Benedizione finale.....	43
Altre preghiere.....	44
Coroncina alla divina misericordia.....	44
A te, o beato Giuseppe.....	45
Ti invoco, san Giuseppe.....	46
Acclamazioni.....	46
Benedizione.....	47
I sacramenti dell'iniziazione cristiana	49
Il Battesimo.....	50
Rinnovo delle promesse battesimali.....	51
L'Eucaristia	54
Preghiere prima della Comunione.....	55
Signore, non sono degno.....	55
Sono davanti a te.....	56
O Padre, prepara il mio cuore	57
Vieni nell'anima mia.....	58
Ti prego di guarirmi	58
Atto di affidamento.....	59
Preghieria a Maria.....	59
Preghiere dopo la Comunione.....	60
Anima di Cristo.....	60

Eucaristia centro della mia vita	60
Rimani con noi, Signore.....	61
Gesù, mio salvatore.....	62
Silenzio	63
Grazie Gesù.....	64
Accresci la mia fede.....	65
Litanie per chiedere il dono dell'umiltà.....	65
La comunione spirituale	71
Preghiera per la comunione spirituale.....	71
Adorazione eucaristica.....	72
Stare con Gesù per lasciarsi guarire il cuore	72
I sacramenti di guarigione.....	83
La Riconciliazione.....	84
<i>Preparazione per una buona Confessione</i>	85
<i>In confessionale</i>	89
Atto di dolore	90
L'Unzione degli infermi.....	92
Dio della vita.....	95
Per un malato dopo aver ricevuto	
l'Unzione degli infermi	96
Per una persona anziana che ha ricevuto	
l'Unzione degli infermi	96
Per un agonizzante.....	97
I salmi: le preghiere più potenti contro il male.....	99
Salmo 1: La beatitudine del giusto.....	100
Salmo 4: Preghiera della sera	101
Salmo 5: Preghiera del mattino.....	103
Salmo 6: Invocazione a Dio nel dolore	105
Salmo 13: Grido di fiducia in Dio	107

Dal salmo 18: Inno di lode e di ringraziamento a Dio.....	108
Salmo 23: Il Signore è il mio pastore	112
Salmo 25: Inno alla bontà di Dio.....	113
Salmo 38: Richiesta di perdono, di liberazione e di salvezza.....	116
Salmo 51: Preghiera dell'angoscia di un peccatore	119
Salmo 57: Preghiera a Dio nel pericolo.....	121
Salmo 59: Invocazione di aiuto.....	123
Salmo 90: Eternità di Dio e brevità della vita dell'uomo.....	126
Salmo 116,1-9: Rendimento di grazie	129
Salmo 138: Ti rendo grazie, Signore.....	130
Salmo 147: Pazienza e bontà del Signore.....	132
Il Rosario: la preghiera che fa tremare l'Inferno.....	135
<i>Come si recita il Rosario</i>	<i>136</i>
Misteri della gioia	139
Misteri della luce.....	143
Misteri del dolore.....	147
Misteri della gloria.....	150
Litanie lauretane.....	154
La croce di Cristo: la risposta al male	161
Via Crucis.....	162
Adorazione della santa croce.....	186
Il preziosissimo sangue: prezzo della redenzione.....	197
Invocazione al sangue di Gesù	198
Al preziosissimo sangue	199
Coroncina al preziosissimo sangue	202
Litanie al preziosissimo sangue	207

Preghiere di guarigione

<i>Introduzione</i>	212
Benedizione dei malati	229
Rito breve della benedizione	229
Preghiere di guarigione fisica	233
Guariscimi, Trinità Santa	235
Ricordati Signore (<i>San Paolo VI</i>)	235
Noi abbiamo fiducia in te	235
Guarisci tu quel che l'uomo non sa curare	236
Innalzo a te il mio cuore	236
Per chiedere il dono della salute	237
Allontana questa sofferenza	237
Preghiera per l'ammalato	238
Donami la salute	238
Guariscimi, o Padre	239
Per chiedere il dono della speranza	239
Padre nostro, aiutaci	239
Comanda alle malattie e guarisci	240
Preghiera dei sofferenti	241
Preghiera per chiedere l'efficacia di una medicina	242
Preghiera della famiglia colpita dalla malattia	242
Il credo di chi soffre	243
Guariscimi, o Figlio	245
Preghiera per la guarigione fisica (<i>Padre Emiliano Tardif</i>)	245
O Signore, guarisci i corpi che tu hai creato	247
Per implorare la guarigione fisica	248
Guariscimi, Signore	249

Intercessione per un malato	250
Prima di un intervento chirurgico	251
Per un bambino malato	252
Preghiera per un malato in grave pericolo	252
Gesù che ridai la salute ai malati	253
Medico dei corpi e delle anime	253
Azione di grazie	254
Preghiera del malato	254
Preghiera di un malato al mattino	255
Preghiera di guarigione per intercessione del venerabile Pio Bruno Lanteri	257
Guariscimi, Spirito Santo	258
Preghiere allo Spirito Santo	258
Invocazione allo Spirito Santo (<i>T. Forrest e J.H. Prado Flores</i>)	264
Per ottenere la salute	266
Guariscimi, per intercessione di Maria	267
Preghiera per i malati	267
Preghiera per gli afflitti	268
Preghiera per le famiglie	269
Preghiera per i giovani	269
Preghiera per i bambini	270
Per un bambino ammalato (<i>Santa Teresa di Calcutta</i>)	271
Preghiera alla Madonna “salute degli infermi”	272
Aiutami	273
Consacrazione degli ammalati a Maria (<i>Missionarie dell’Immacolata - Padre Kolbe</i>)	274
Affidamento degli ammalati alla Madonna	275
Preghiere di guarigione interiore	277
Per la guarigione interiore (<i>Padre Emiliano Tardif</i>)	280

Signore Gesù, tu sei venuto a guarire i cuori feriti e afflitti	282
Gesù, guarisci la mia anima	283
Per la guarigione dalle ferite della vita	284
Preghiera per la guarigione interiore	287
Affidamento di sé a Gesù	292
Consacrazione al sangue di Cristo	293
Medico e soccorritore	295
Preghiera di guarigione interiore	296
Preghiera di crescita spirituale (<i>Theodore E. Dobson</i>)	299
Preghiera di guarigione interiore nelle difficoltà presenti	310
Preghiera dei genitori per la conversione e la santificazione dei figli	303
Preghiera dei figli per la conversione e la santificazione dei genitori	305
Per alimentare la vita e l'amore della famiglia	306
Per la conversione delle famiglie in crisi	307
Per la riconciliazione delle famiglie divise	308
Orazione di conclusione della preghiera di guarigione	309
Il perdono: condizione per la guarigione interiore	310
Padre, voglio perdonare	311
Per i miei nemici	312
Per avere la forza di perdonare	312
Preghiera del perdono (<i>Theodore E. Dobson</i>)	313
Concedimi la grazia del perdono	317
Rosario per la guarigione interiore	318

Preghiere di liberazione

<i>Introduzione</i>	328
Preghiere di liberazione	371
Preghiere a uso privato dei fedeli che si trovano a dover lottare contro il potere delle tenebre	371
Orazioni	371
Invocazioni alla Santissima Trinità	373
Invocazioni a Cristo Signore	374
Invocazioni alla beata Vergine Maria	376
Invocazioni a san Michele arcangelo	377
Preci litaniche	378
Santissima Trinità, liberami	380
Alla Santissima Trinità	380
Camminando nella luce	381
Invocazioni alla Santissima Trinità (<i>Dal Rito degli esorcismi e preghiere per circostanze particolari</i>)	382
Per la gioia di vivere	383
Padre, liberami	384
Preghiere al Padre	384
Invocazione al Padre	386
Preghiera contro il maleficio (<i>Dal Rituale Greco</i>)	387
Preghiera di liberazione	388
Preghiera per la propria liberazione (<i>Padre Gabriele Amorth</i>)	389
Preghiera per spezzare ogni maleficio (<i>Padre Robert De Grandis</i>)	390
Preghiera di liberazione a Dio Padre	393
Per la liberazione intergenerazionale	394
Per la liberazione dell'albero genealogico dagli influssi del male	396

Preghiera di liberazione	
per le famiglie oppresse dal male.....	397
Preghiera di pentimento	
e di liberazione dal peccato	399
Preghiera per il combattimento spirituale.....	401
Figlio, liberami.....	403
A Gesù salvatore.....	403
A Gesù liberatore	403
Ti prego, Gesù, liberami	
(<i>Adattamento di una preghiera di padre Petar Ljubicic</i>).....	404
Signore Gesù, se tu vuoi, puoi liberarmi.....	405
Preghiera per chiedere la liberazione	
dai nemici della gioia.....	405
Atto di rinuncia al male	406
Atto di rinuncia a Satana	407
Liberami dal male	408
Preghiera di liberazione a Gesù.....	408
La preghiera di perdono.....	410
Invocazione al nome di Gesù.....	411
Liberaci, o Signore.....	412
Spirito Santo, liberami.....	413
Invocazione allo Spirito Santo.....	413
Preghiera di perdono nello Spirito Santo	414
Preghiera di liberazione sotto l'unzione	
dello Spirito Santo	418
Liberami, per intercessione di Maria.....	421
Preghiera alla regina del cielo (<i>San Pio X</i>).....	421
Maria, fiducia mia	421
Maria, madre di grazia	421
Accogli, o madre di Cristo (<i>San Giovanni Paolo II</i>)	423

A Maria soccorritrice.....	423
Maria, mia signora e mia madre	423
Invocazione a Maria	
contro le insidie del maligno	424
Alla beata Vergine Maria.....	425
La protezione di san Michele arcangelo	427
Per chiedere la protezione	
a san Michele (<i>Papa Francesco</i>).....	428
Invocazione ai tre arcangeli	428
Glorioso san Michele arcangelo.....	429
A san Michele arcangelo,	
aiuto in qualsiasi tribolazione.....	429
A san Michele arcangelo,	
capo dell'esercito celeste.....	430
A san Michele arcangelo, custode della Chiesa	431
A san Michele arcangelo,	
umile difensore della Chiesa	432
Supplica a san Michele	433
Consacrazione a san Michele arcangelo	434
Consacrazione a san Michele arcangelo	
(forma breve)	435
Affidamento a san Michele arcangelo	435

Preghiere di consolazione

<i>Introduzione</i>	438
Preghiere di consolazione	447
Santissima Trinità, consolami	448
Da te attendo ogni consolazione	448
Mi abbandono a te.....	448

Il credo della speranza.....	449
Dio di ogni consolazione.....	450
Aiutami, Signore (<i>Venerabile Léon-Gustave Dehon</i>).....	450
Ti affidiamo ogni nostra sofferenza (<i>Cardinale Dionigi Tettamanzi</i>).....	451
Dio di ogni consolazione.....	452
Consolami, o Padre.....	453
Padre, mi abbandono a te (<i>Beato Charles de Foucauld</i>).....	453
Nulla potrà strapparmi da te (<i>da Rm 8,18-39</i>).....	453
Signore, tu dai (<i>Servo di Dio Tonino Bello</i>).....	454
Ho bisogno di pace.....	455
Noi ci affidiamo a te (<i>San Pio da Pietrelcina</i>).....	455
Pregliera di consolazione (<i>San Claudio De La Colombière</i>)....	456
Pregliere per un figlio malato.....	458
Quando si ha bisogno di speranza (<i>Padre Nicola Colangelo</i>)..	459
Nella malattia (<i>Padre Nicola Colangelo</i>).....	460
Quando abbiamo bisogno che Dio aumenti la nostra fede (<i>Padre Nicola Colangelo</i>).....	460
Per un moribondo.....	461
Padre di misericordia e Dio di ogni consolazione (<i>Pregliera per i familiari in lutto, dal Rito delle esequie</i>).....	462
Per sentirti Dio vicino (<i>Padre Nicola Colangelo</i>).....	463
Consolami, Figlio.....	464
Ti presento, Gesù.....	464
Tu solo puoi farmi felice.....	464
Signore, concedimi la serenità (<i>Adattamento di una pregliera di Reinhold Neibuhr</i>).....	465
A Gesù misericordioso (<i>Santa Faustina Kowalska</i>).....	465
Signore Gesù, se tu vuoi, puoi consolarmi.....	466
A Gesù misericordioso (<i>Padre Matteo La Grua</i>).....	466

Per una persona anziana inferma.....	468
Quando ci si sente soli (<i>Padre Nicola Colangelo</i>)	468
Quando si è felici (<i>Padre Nicola Colangelo</i>)	469
Per la scomparsa di una persona cara	
(<i>Padre Nicola Colangelo</i>)	469
Preghiera per liberare le anime del Purgatorio	470
Per chiedere aiuto	
dalle anime sante del Purgatorio.....	471
Spirito Santo, consolami	472
Sequenza allo Spirito Santo	472
Vieni, o Spirito creatore	472
Inno allo Spirito Santo	472
Infondi in noi lo Spirito Paràclito	472
Vieni, Spirito consolatore	473
Preghiera allo Spirito Santo (<i>San Giovanni Paolo II</i>)	474
Preghiera della famiglia	474
Preghiera dei genitori	475
Per una ricchezza di frutti nella famiglia	476
Rendici partecipi dei tuoi doni	477
Rosario per invocare lo Spirito consolatore	478
Coroncina per ricevere lo Spirito Santo	479
Litanie in onore dello Spirito Santo	482
Consolami, per intercessione di Maria.....	487
Consolatrice degli afflitti (<i>San Giovanni Paolo II</i>)	487
Madre della consolazione	488
Mediatrice di tutte le grazie	489
Alla Vergine della consolazione (<i>Fra Giuseppe Sinopoli</i>)...	490
Soccorri e consola	491
I misteri della consolazione	493

Litanie	502
Litanie della consolazione	502
Litanie al sacro cuore.....	503

Preghiere di ringraziamento e di lode

<i>Introduzione</i>	508
Riconoscenza.....	511
Benedite il Signore.....	513
Mi hai dato tutto (<i>Kirk Kilgour</i>).....	514
Tu sei medico (<i>San Gregorio di Narek</i>).....	515
Eppure voglio ringraziarti	516
Il calice amaro (<i>Santa Faustina Kowalska</i>).....	517
Lode a Dio nella sofferenza e nella prova.....	517
Grazie, Signore, perché sei sempre vicino (<i>Papa Francesco</i>)	519
Accogli la mia lode.....	520
Grazie, Signore (<i>Dalla Liturgia armena</i>).....	520
Grazie, Signore (<i>Pietro Lombardo</i>)	521
Io ti ringrazio.....	521
Pregiera di ringraziamento.....	522
<i>Te Deum</i> Inno di ringraziamento.....	524



Introduzione

Gesù mostra una particolare predilezione per i poveri, i peccatori, gli indemoniati, i malati, gli emarginati. Egli è il buon Samaritano che lascia il suo cammino per soccorrere l'uomo ammalato, per incontrare l'uomo bisognoso di salvezza e prendersi cura delle sue ferite e del suo dolore con «l'olio della consolazione e il vino della speranza» (cfr. Lc 10, 30-37). Egli così si rivela il medico «mandato dal Padre per guarire le malattie dell'umanità e sanare anche le nostre ferite interiori» (Papa Francesco). I Padri della Chiesa affermano che Cristo è «il sommo medico» (Origene), «il medico umile» (Agostino), «il medico e la medicina» (Agostino) delle malattie fisiche e spirituali dell'uomo. Scrive Ambrogio: «Cristo è tutto per noi. Se vuoi curare una ferita, egli è il medico; se bruci dalla febbre, egli è la fonte d'acqua; se sei oppresso dall'iniquità, egli è la giustizia; se hai bisogno di aiuto, egli è la forza; se temi la morte, egli è la vita; se desideri il cielo, egli è la via; se fuggi le tenebre, egli è la luce; se cerchi cibo, egli è il nutrimento» (De virginitate 16,9). Anche il Concilio Vaticano II parla di Gesù quale «medico del corpo e dello spirito» (Sacrosanctum Concilium, 5).

L'opera salvifica di Cristo non si esaurisce con la sua persona e nell'arco della sua vita terrena: essa continua mediante la Chiesa, sacramento dell'amore e della tenerezza di Dio per gli uomini. Inviando in missione i suoi discepoli, Gesù conferisce loro un duplice mandato: annunziare il Vangelo della salvezza e guarire gli infermi (Mt 10,7-8). Fedele a questo insegnamento, la Chiesa accarezza le nostre sofferenze e cura le nostre ferite con tenerezza di madre.

Questo avviene anche nel nostro tempo, quando, nonostante le molteplici acquisizioni della scienza, la sofferenza interiore e fisica delle persone suscita forti interrogativi sul senso della malattia e del dolore e sul perché della morte. Si tratta

di domande esistenziali, alle quali la Chiesa risponde alla luce della fede, avendo davanti agli occhi il Crocifisso, nel quale appare tutto il mistero salvifico di Dio Padre, che per amore degli uomini non ha risparmiato il proprio Figlio (Rm 8,32).

La sofferenza fisica, psicologica e spirituale, l'esperienza dell'azione del maligno, lo scoraggiamento, la disperazione, il dolore, la malattia, la stanchezza, la solitudine sono esperienze quotidiane e comuni nella vita di ogni uomo, che scavano in profondità come la lama di un coltello. Eppure, attraverso la sofferenza si scoprono delle dimensioni di sé che prima non si conoscevano e le ferite profonde incise dal dolore diventano spazi di profondità, di sensibilità, di comprensione di sé; diventano occasioni preziose per un incontro benefico, liberante e consolante con il Signore della vita. Ma in che modo le nostre ferite possono diventare feritoie, fessure di speranza? Solo Dio libera, guarisce, consola e salva per cui occorre andare a lui e chiedere che ci guarisca, ci liberi e ci consoli.

Per questo abbiamo pensato di offrire a tutti coloro che hanno necessità dell'aiuto e del conforto che possono giungere solamente da Dio, un'ampia scelta di preghiere per ottenere liberazione, guarigione, consolazione. Queste preghiere aiuteranno ad affrontare, sostenuti e confortati dalla fede, i momenti di dolore, disperazione e sofferenza di ogni genere, alimentando la certezza che solo Dio libera, guarisce e consola; saranno un aiuto per liberare dall'angoscia, dalla solitudine, dall'odio e dal peccato; daranno sollievo nella malattia e consolazione nella sfiducia.

Attenzione, però! Le preghiere non sono formule magiche. Quando ci si rivolge al Signore, il requisito fondamentale richiesto dal Vangelo è la fede. È proprio la fede nella potenza di Dio e nel suo amore per noi a far sì che quanto domandiamo ci venga concesso: «Per questo vi dico: tutto quello che chiederete nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi

accadrà» (Mc 11,24). Inoltre, Dio, nella sua provvidenza e nel misterioso disegno della sua volontà, ci aiuterà ad accettare, nella fede, tutte quelle situazioni che non trovano la soluzione che desidereremmo. È quindi molto importante collocare le preghiere contenute in questo libro in un contesto di fede e di abbandono, recitandole con il fermo desiderio di accogliere la volontà di Dio nella nostra vita. Infine, oltre alla preghiera personale, è importante fare ricorso agli altri mezzi che la Chiesa mette a nostra disposizione per ottenere la guarigione:

- 1. La Confessione.*
- 2. La santa Messa e la Comunione eucaristica.*
- 3. L'adorazione eucaristica.*
- 4. La Parola di Dio, soprattutto il Vangelo.*
- 5. Il digiuno.*

La preghiera è l'incontro con una Persona viva da ascoltare e con cui dialogare; è l'incontro con Dio che rinnova la sua fedeltà incrollabile, il suo «sì» all'uomo, a ciascuno di noi, per donarci la sua liberazione, la sua guarigione, la sua consolazione in mezzo alle tempeste della vita per farci vivere, uniti a lui, un'esistenza piena di gioia e di bene, che troverà il suo compimento nella vita eterna.

Con la preghiera entriamo nel «sì» di Cristo, che afferma: «Il mio cibo è fare la volontà del Padre» (cfr. Gv 4,34). Entrare in questo «sì» di Cristo significa aderire alla volontà di Dio, per giungere a dire con san Paolo che non siamo noi a vivere, ma è Cristo stesso che vive in noi. Allora la nostra preghiera personale e comunitaria avvolgerà e immergerà tutta la nostra vita nell'amore eterno e incrollabile di Dio.

Voglia la Santissima Trinità e la Vergine, regina della pace, guardare con benevolenza questo modesto contributo, sostenendone la diffusione per il sollievo di tanti fratelli, in vista del regno dei cieli.

Per un cammino di liberazione, guarigione e consolazione

Prima di iniziare il tuo cammino di liberazione, guarigione e consolazione, ecco alcuni accorgimenti da mettere in pratica, che ti aiuteranno a perseverare sulla strada della fede, a vincere le tentazioni e a progredire lungo la via della santità giorno dopo giorno.

- Deciditi per un cammino di conversione personale e di riavvicinamento a Dio: è ciò che Dio vuole principalmente.
- Inizia a ringraziare Dio: anche se ti è difficile accorgertene, ogni tuo respiro dipende da lui.
- Rivolgiti a Gesù, affinché la sua presenza prevalga su ogni paura e tempesta; pensa a lui, invocalo.
- Invoca lo Spirito Santo, affinché ti doni la forza e l'amore che ti occorrono per perdonare e chiedere perdono a tutte le persone che nella tua famiglia, a scuola, al lavoro hai offeso o ti hanno offeso, creando rancori e lacerazioni nei rapporti.
- Chiedi perdono a Dio dei tuoi peccati, accostandoti alla Confessione sacramentale con frequenza: se ben fatta è efficacissima per troncare ogni rapporto e dipendenza con il maligno. Fai l'esame di coscienza e abbandonati alla misericordia infinita di Dio. Riconosci peccatore, dichiara il tuo amore al Padre misericordioso, che ti aspetta a braccia aperte per riaccoglierti come figlio amato.
- Ricordati che gli ostacoli più grossi e più frequenti, che impediscono la guarigione, la liberazione e la consolazione, sono il rifiuto di perdonare, il rancore e l'odio che si conserva nel proprio cuore.

- Rivivi il tuo Battesimo e rinnova in piena coscienza le tue scelte, l'atto di fede e le rinunce a Satana, liberando te e la tua famiglia dalle catene di tutto ciò che è odio e rancore, che crea divisione e fratture fra gli uomini e allontana da Dio.
- Fai spazio alla preghiera; la tua giornata inizi e si concluda sempre nel nome del Signore con le preghiere del mattino e della sera; cerca di aumentare sempre di più il tempo in cui preghi, leggendo e meditando la Bibbia, il Catechismo, le vite o gli scritti di santi che possono aiutarti, illuminarti e darti speranza.
- Partecipa alla santa Messa (quotidiana se possibile); Gesù in te ti darà la luce per uscire dalle tenebre del dubbio e della solitudine e scoprirai che non sei solo, perché c'è un'intera comunità che vive, soffre, lavora e prega come te e può aiutarti e sostenerti.
- Invoca Maria, madre di Dio e della Chiesa, con il santo Rosario recitato ogni giorno, meditando i misteri dell'incarnazione, passione, morte e risurrezione di Gesù. Il diavolo trema e fugge di fronte all'invocazione di Maria che ha il potere di schiacciargli la testa: invoca la sua protezione materna su te e la tua famiglia, affinché ella ti avvicini sempre di più a suo Figlio Gesù.
- Esci da te stesso e scopri che c'è un mondo di persone che ha bisogno di te e di cui tu hai bisogno. Scopri che c'è più gioia nel dare che nel ricevere, poiché otterrai il centuplo quaggiù e l'eternità (cfr. Mt 19,29).
- Utilizza le preghiere che sono riportate in questo libro come preghiera personale e, poiché alcune di esse riportano un'ampia casistica, adattale a ciò che tu stai vivendo.



prima parte

PREGHIERE COMUNI



Introduzione

Pregare, per il cristiano, non è un atto automatico o scontato, ma un atto di volontà e di libertà che implica la fede. Una persona prega se ha fede, se nutre la fiducia di ottenere risposta, se è sorretta dalla speranza di trovarsi in una relazione: se è fiduciosa di poter ascoltare un Altro e di poter essere a sua volta ascoltata. Senza preghiera quotidiana non c'è vera vita cristiana; non c'è vita di fede. Pregando esercitiamo la fede poiché ci affidiamo e ci fidiamo di Colui che non vediamo, non sentiamo, non tocchiamo, ma che crediamo vivo e di cui riconosciamo gli effetti salvifici che opera nella nostra vita. Non è l'essere umano che cerca Dio, ma è anzitutto Dio che cerca e desidera incontrare ogni essere umano per stabilire con lui un'alleanza.

«La preghiera non è un accessorio, un optional, ma è questione di vita o di morte. Solo chi prega, infatti, cioè chi si affida a Dio con amore filiale, può entrare nella vita eterna, che è Dio stesso». Questa sottolineatura di Benedetto XVI (Angelus, 4 marzo 2007) evidenzia l'importanza della preghiera che non può essere circoscritta a momenti particolari, eccezionali, straordinari né, tanto meno, può essere esposta ai nostri stati d'animo oppure esercitata quando abbiamo un po' di tempo a disposizione, ma è un'esperienza vitale che deve scandire la vita cristiana giornalmente. A ogni età possiamo sperimentare che la preghiera è in grado di cambiare gli animi, di insegnare a vivere bene, di dare forza per affrontare le difficoltà, di provocare l'avvento del regno di Dio.

La preghiera, dichiara il Catechismo della Chiesa Cattolica, è «l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di lui» (n. 2560). Noi cerchiamo Colui che ci cerca; la preghiera è una risposta a Colui che ci

chiama e suscita in noi il desiderio di pregarlo, di vivere una profonda e intensa relazione con il Dio vivente.

Abitualmente ognuno di noi è diviso fra la molteplicità delle cose da fare, è angustiato da desideri disordinati, da timori esagerati, dalle preoccupazioni. Sempre occupato a combattere o a difendersi, ad acquistare o a respingere qualche cosa, a costruire o a distruggere. Bisogna, dunque, rivolgersi all'unico che ha importanza, dicendosi: «Ora non ho nient'altro da fare che pregare. I prossimi trenta minuti – o qualunque altro tempo prefissato – non devono servire che a questo. Tutto il resto non esiste più».

Pregare diventa così quel ripartire ogni giorno da Cristo nella nostra vita esposta ai pericoli e alle sfide che presenta il mondo di oggi, relativista e consumista. Con Gesù nell'azione dello Spirito, ogni preghiera, anche quelle più comuni, è portatrice di salvezza, di liberazione, di guarigione e di consolazione.

Nella preghiera bisogna impegnare tutta la persona: intelligenza, volontà, immaginazione, sentimenti e, soprattutto, cuore, che è la sede degli affetti. Non dobbiamo avere nessun timore di mostrarci davanti al Signore tali quali siamo, perché lui ci conosce molto meglio di noi e sa di che cosa abbiamo bisogno.

In questa sezione ti proponiamo alcune preghiere tradizionali a cui potrai attingere in qualsiasi momento della giornata per alimentarti alla fonte della pace, così da ricevere nel profondo del tuo cuore liberazione, guarigione e consolazione.



PREGHIERE TRADIZIONALI

Segno della croce

Il segno della croce è una professione di fede, che ricorda l'amore del Padre, la donazione del Figlio, l'effusione dello Spirito Santo. Fai sempre il segno della croce prima di iniziare la tua preghiera e dopo averla finita; prima del lavoro, prima del cibo, prima del riposo e al risveglio. Quando tocchi la fronte offri la mente a Cristo e impegnati a pensare come lui; quando tocchi il petto offri il cuore a Cristo e impegnati ad amare come lui; quando tocchi le spalle offri la vita a Cristo e impegnati ad agire come lui.

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, e ora e sempre
nei secoli dei secoli. **Amen.**