

PREGARE IN FAMIGLIA

«A casa mia la religione non aveva nessun carattere solenne. Ci si limitava a recitare quotidianamente le preghiere della sera tutti insieme.

Mi rimase scolpita nella memoria la posizione che prendeva mio padre. Egli tornava stanco dal lavoro nei campi con un gran fascio di legna sulle spalle.

Dopo cena si inginocchiava per terra, senza guardarci, senza fare un movimento, né dare il minimo segno di impazienza. E io pensavo: "mio padre è così forte che sa guidare i buoi, che non si piega davanti al sindaco. Mio padre davanti a Dio diventa come un bambino. Come cambia aspetto quando si mette a parlare con Lui. Deve essere molto grande Dio se mio padre gli si inginocchia davanti!

Al contrario non vidi mai mia madre inginocchiarsi. Era troppo stanca la sera per farlo. Si sedeva in mezzo a noi tenendo in braccio il più piccolo. Ci guardava ma non diceva niente. E io pensavo: "Deve essere molto semplice Dio se gli si può parlare tenendo un bambino in braccio e vestendo il grembiule.

Le mani di mio padre e le labbra di mia madre mi insegnarono Dio molto più del catechismo.»

Pierre Duval

Iniziamo la preghiera con un minuto di silenzio: pensiamo che Dio è con noi, ci guarda con simpatia ed è contento che parliamo con lui. Cosa ci è capitato di bello oggi?: possiamo comunicarlo alle persone che sono con noi e insieme gli diciamo grazie

Poi continuiamo:

(La parte chiara la dice il papà o la mamma, quella in neretto gli altri)

Lieti e riconoscenti, preghiamo Dio nostro Padre, che gode nel dispensare i suoi benefici:

Riempi di amore e di pace la nostra famiglia, Signore.

Dio eterno, mille anni per te sono come il giorno che è passato,
- fa' che non dimentichiamo che la nostra vita è come il fiore del campo che spunta al mattino e sfiorisce la sera.

Fa' che non perdiamo mai la fede e il senso cristiano della vita,
- e viviamo assieme a te il tempo della fatica e del riposo.

Concedi a noi una stagione favorevole,
- perché la terra produca un raccolto abbondante.

I nostri morti possano vedere il tuo volto,
- fa' che un giorno possiamo godere con loro la gioia dei beati.

La benedizione dei figli

Figlio: Benedicimi papà (mamma).

Genitore (ponendo la mano sulla testa del figlio):

Il Signore ti benedica e ti protegga. Figlio: Amen.

Gen.: Faccia risplendere il suo volto su di te e ti doni il suo amore.

F.: Amen.

Gen.: Rivolga su di te il suo sguardo e ti doni la sua pace F.: Amen.

Tutti fanno il segno della croce dicendo:

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito

PREGHIAMO CON UN SALMO

I salmi sono le preghiere che troviamo nella Bibbia, la Parola di Dio. Ce ne sono 150 ed esprimono la vita di un popolo nei momenti più diversi. Essendo appunto Parola di Dio è come se lui ci dicesse come gli piace essere pregato. La traduzione è fatta per essere compresa dai ragazzi. Alla fine del salmo ci si può fermare un po' e ripetere una frase che sentiamo più nostra.

Salmo 4 SEI TU LA MIA PACE

(Un genitore) Lo devi proprio ringraziare. Ti ha mostrato la via. È stato per te chiara luce. Ti capisce fino in fondo. In mezzo a tanto male hai trovato chi ti aiuta, un amico. Ogni paura è svanita. Con la gioia nel cuore ti addormenti sereno: il Signore è con te.

Dal Vangelo si può leggere questo brano: Lc 19,1-10:
La salvezza è entrata in questa casa (Zaccheo)

(F) Desidero tanto pregarti, Signore:
sono sicuro che tu mi capisci e mi liberi dalla paura.

(G) Abbi pietà di me, Signore,
ascolta la mia preghiera.

Nella mia giornata scopro uomini dal cuore di pietra:
perché si affannano per cose inutili
e abbandonano la verità?

A tutti vorrei tanto dire:
Il Signore fa cose stupende per chi lo segue.

Cambiate il vostro cuore, non fate più il male, riflettete nei momenti di riposo avendo fiducia nel Signore ».

Molti si domandano: « Chi ci darà la felicità? ».

Nelle cose, Signore, non la cerco: sei tu la mia gioia.

Vado a dormire tranquillo e subito m'addormento:

sei tu la mia pace.

(Un figlio) Padre buono, nelle mie quotidiane difficoltà, quando trovo Uomini che non mi capiscono o mi fanno del male io mi rivolgo a te che sempre m'accogli. Mi indichi la strada del bene. Gustando le tenerezze del tuo amore sono colmo di gioia e vado a riposare con la pace nel cuore. Amen.

3

SERA

NON PREOCCUPATEVI TROPPO

Genitore) Scende la sera, Signore.

(gli altri) Vieni a visitarci nella tua pace

Pregare è parlare con Dio. Come si fa? Si ascolta e si risponde come facciamo sempre con gli altri. Allora prendiamo una pagina del Vangelo, come ci raccomanda sempre Papa Francesco. È Gesù, Dio, che parla a noi: ascoltiamo.

La vita e le vere preoccupazioni (Mt 6, 25)

²⁵Perciò io vi dico: non preoccupatevi troppo del mangiare e del bere che vi servono per vivere, o dei vestiti che vi servono per coprirvi. Non è forse vero che la vita è più importante del cibo e il corpo è più importante del vestito? ²⁶Guardate gli uccelli del cielo: essi non seminano, non raccolgono e non mettono il raccolto nei granai. Eppure il Padre vostro che è in cielo li nutre! Ebbene, voi non valete forse più di loro?

²⁷E chi di voi con tutte le sue preoccupazioni può vivere un giorno più di quel che è stabilito? ²⁸Anche per i vestiti, perché vi preoccupa-

te tanto? Guardate come crescono i fiori dei campi: non lavorano, non si fanno vestiti. ²⁹Eppure vi assicuro che nemmeno Salomone, con tutta la sua ricchezza, ha mai avuto un vestito così bello! ³⁰Se dunque Dio rende così belli i fiori dei campi che oggi ci sono e il giorno dopo vengono bruciati, a maggior ragione procurerà un vestito a voi, gente di poca fede!

³¹Dunque, non state a preoccuparvi troppo, dicendo: 'Che cosa mangeremo?, che cosa berremo?, come ci vestiremo?'. ³²Sono gli altri, quelli che non conoscono Dio, a cercare sempre tutte queste cose. Il Padre vostro che è in cielo sa che avete bisogno di tutte queste cose.

³³Voi invece cercate prima il regno di Dio e fate la sua volontà: tutto il resto Dio ve lo darà in più. ³⁴Perciò, non preoccupatevi troppo per il domani: ci pensa lui, il domani, a portare altre pene. Per ogni giorno basta la sua pena.

Proviamo a capire, pensando per qualche minuto, cosa centrano queste parole con la mia vita. Poi possiamo rispondere a Gesù con frasi che potrebbero, per essere come queste, ma che dipendono dai pensieri che io ho fatto. Ad esempio:

- È proprio vero, Gesù, che tante volte mi preoccupo troppo delle cose materiali e penso poco a quelle più importanti.
- Caro Gesù, come genitori noi dobbiamo pensare a quello di cui i nostri figli hanno bisogno e qualche volta facciamo fatica perché i soldi non bastano mai: ti preghiamo di aiutarci.
- Oggi abbiamo tante cose che la pubblicità ci propone come necessarie: da a noi il buon senso di saper distinguere per scegliere quelle giuste.
- ...

Diciamo insieme, lentamente, l'Ave Maria

Il Signore ci conceda una notte serena
e un riposo tranquillo. Amen

GRAZIE, SIGNORE, PER QUESTA GIORNATA

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

(Gen.) Anche oggi abbiamo sperimentato l'amore di Dio Padre. Adoriamolo e ringraziamolo.

(Tutti) Ti adoro, mio Dio, e vorrei amarti con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno. Perdonami il male oggi 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.

Dio ci parla nella sera che viene

Siate contenti, anche se ora, per un po' di tempo, dovete sopportare difficoltà di ogni genere. Anche l'oro, benché sia una cosa che non dura in eterno, deve passare attraverso il fuoco, perché si veda se è genuino. Lo stesso avviene per la vostra fede, che è ben più preziosa dell'oro: è messa alla prova dalle difficoltà, perché si veda se è genuina.

(Dalla prima lettera di S. Pietro 1,6-9).

Oggi hai lasciato il mondo migliore di come l'hai trovato?

“La mia vita è stata molto felice, e quindi desidero che ognuno di voi abbia una vita altrettanto felice. Cercate di lasciare il mondo un po' migliore di come lo avete trovato. E quando sarà la vostra ora, potrete morire sereni nel pensiero che avrete fatto del vostro meglio”.

(R. Baden-Powell, fondatore degli scouts)



**Preghiamo con fiducia il Padre
che ascolta la preghiera dei suoi figli.**

Custodisci coloro che tu hai chiamato a governare la Chiesa: il papa, il nostro vescovo, i sacerdoti e coloro che ci aiutano nella crescita della fede.

Sono tanti che si interessano di noi, della nostra educazione: ai nostri cari e a tutti i nostri educatori dona la tua felicità.

Oggi abbiamo incontrato tante persone: ad alcune abbiamo fatto del bene, per altre siamo stati forse occasione di male: conservaci la loro amicizia e confortali tu per quanto non siamo capaci di fare noi.

Tu, o Dio, ci hai chiamato a trascorrere tanto tempo insieme: conservaci in questa comunità e aiutaci a farla crescere nell'amore.

Anche per coloro che hai chiamato a te da questa vita ti preghiamo: L'eterno riposo dona loro, o Signore, e splenda ad essi la luce perpetua.

Il Signore ci protegga oggi e sempre.
E l'amore materno di Maria vegli sul nostro riposo.



LA PREGHIERA DEL ROSARIO

Questa sera vi propongo come preghiera la recita di una decina del Rosario, ma in una maniera particolare che ora vi spiego.

Prenderemo in considerazione i misteri gaudiosi (della gioia).

Si comincia con "O Dio vieni a salvarmi..." o "Nel nome del Padre.."

Poi si dice "Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era in principio e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen".

Quindi si enuncia il mistero.

Ad esempio uno dei genitori può dire: "Pensiamo all'annuncio dell'Angelo a Maria"

Padre nostro... (Insieme o in due parti)

Un figlio o un altro familiare dice: "Ave Maria piena di grazia, il Signore è con te. Tu sei benedetta tra le donne e benedetto il frutto del seno tuo Gesù." Qui si ferma e tutti rispondono: "che in te si fece uomo".

Si ricomincia "Ave Maria" e si va avanti come sopra. Così per dieci volte.

Dopodiché si conclude con l'ultima parte dell'"Ave Maria" insieme: "santa Maria, Madre di Dio..." e si finisce la preghiera dicendo tutti il "Gloria al Padre..."



*Un'altra sera si prende in considerazione
il secondo mistero e così via.*

2. Pensiamo a Maria che incontra Elisabetta.

Padre nostro...

Ave Maria ... e benedetto il frutto del seno tuo Gesù
(*tutti*) che tu portasti alla casa di Elisabetta.

Gloria al Padre...

3. Pensiamo a Gesù che nasce a Betlemme.

Padre nostro...

Ave Maria ... e benedetto il frutto del seno tuo Gesù
(*tutti*) che da te nacque per opera dello spirito santo.

Gloria al Padre...

4. Pensiamo a Gesù che è presentato al tempio.

Padre nostro...

Ave Maria ... e benedetto il frutto del seno tuo Gesù
(*tutti*) che tu offrisci al tempio.

Gloria al Padre...

5. Pensiamo a Gesù che è ritrovato nel tempio.

Padre nostro...

Ave Maria ... e benedetto il frutto del seno tuo Gesù
(*tutti*) che ritrovasti nel tempio ad insegnare.



6

SERA

PENSARE ALL'AMORE DI DIO È UNA GIOIA

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

Preghiamo con le parole dei Salmi

O Dio, nella quiete della sera
ripensiamo al tuo amore.

Signore, rispondimi: il tuo amore è bontà;
rivolgiti a me nel tuo affetto.

Sono tanti i prodigi che hai fatto per noi:
ti ringraziamo, o Signore Dio nostro.

La mia anima esulta in te, o Signore,
è piena di gioia per la tua salvezza.

A te offriamo la nostra vita, o Signore,
il sacrificio della giornata come preghiera della sera.

Dal Vangelo di Luca

Siate misericordiosi, come è misericordioso il Padre vostro.

Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e vi sarà perdonato; date e vi sarà dato; una buona misura, pigiata, scossa e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con cui misurate, sarà misurato a voi in cambio (Lc 6,36-38).

Pensiamo alla nostra giornata: ringraziamo del bene che abbiamo potuto fare e domandiamo perdono del male commesso.

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore:
nel tuo affetto cancella il mio peccato
e lavami da ogni mia colpa,
purificami da ogni mio errore.

Invocazione alla Vergine Maria

Ave Regina dei cieli, ave, signora degli angeli;
porta e radice di salvezza, rechi nel mondo la luce.
Godi, vergine gloriosa, bella fra tutte le donne;
salve, o tutta santa, prega per noi Cristo Signore.
Signore, ci hai custodito da ogni male nel giorno,
Veglia su di noi nella notte.

7

SERA

LE PREGHIERE TRADIZIONALI

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, rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

AVE MARIA

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

GLORIA AL PADRE

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

L'ETERNO RIPOSO

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

ANGELO DI DIO

Angelo di Dio, che sei il mio custode, illuminami, custodiscimi, reggi e governa me che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

La benedizione dei figli

Figlio: Benedicimi papà (mamma).

Genitore (ponendo la mano sulla testa del figlio):

Il Signore ti benedica e ti protegga. Figlio: Amen.

Gen.: Faccia risplendere il suo volto su di te e ti doni il suo amore.

F.: Amen.

Gen.: Rivolga su di te il suo sguardo e ti doni la sua pace.

F.: Amen.

Tutti fanno il segno della croce dicendo:

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

***I GENITORI PREGANO PER I FIGLI***

O Dio, ti ringraziamo per i figli che ci hai donato ed affidato.

Noi sentiamo la responsabilità e la difficoltà di aiutarli a crescere

come persone libere e responsabili, e a maturare nella fede che abbiamo scelto per loro nel giorno del battesimo.



Guidali con la luce del tuo spirito perché possano conoscere la vocazione alla quale tu li chiami, e siano generosi e aperti all'amore. Concedi a noi di poterli aiutare.

I FIGLI PREGANO PER I GENITORI

Signore Gesù, tu hai amato teneramente Maria e Giuseppe.

Aiutami ad amare i miei genitori, a manifestare loro la mia riconoscenza per quello che fanno per me.

Dona loro salute e lunga vita, benedici le loro fatiche e proteggili da ogni pericolo.

Ti prego, la nostra famiglia sia un riflesso della famiglia di Nazaret, e regni in essa la tua pace, il tuo amore, la tua grazia.

PER L'AMORE RECIPROCO IN FAMIGLIA (TUTTI INSIEME)

O Signore, ti ringraziamo per la felicità
e l'amore della nostra vita comune,
vogliamo viverli come un tuo dono.
Aiutaci a superare
tutte le difficoltà e le incomprensioni:
così l'unione e l'amore tra noi
cresceranno ogni giorno più.



SERA

PREGHIAMO CON I NOSTRI CARI DEFUNTI

Cristo è risorto, alleluia.
La nostra speranza è compiuta, alleluia.

Ai tuoi defunti dona, Signore, l'eterno riposo
e vivano nello splendore della tua luce.

Siamo contenti di ringraziarti, Signore perché di fronte alla tristezza della morte non ci fai stare al buio nel nostro cuore, ma ci assicuri uno splendido avvenire di gioia in una luce che non tramonterà mai quando il nostro corpo, come il tuo risorgerà. A noi e ai nostri cari, Signore, la vita non è tolta, ma trasformata; e mentre si distrugge la dimora di questo esilio terreno, viene preparata un'abitazione eterna nel cielo. Per questo con grande riconoscenza diciamo che tu sei davvero buono e santo.

INVOCAZIONI

Cristo Gesù, figlio di Dio, che sei venuto fra noi per donarci l'amore del Padre,
accogli i nostri fratelli defunti nella gioia del cielo.

Cristo Gesù, uomo come noi,
che hai sofferto i dolori della
morte per portarci la speranza
della salvezza,

dona la salvezza ai nostri fratelli
defunti e ricordati delle loro sofferenze.

Cristo Gesù, redentore nostro,
che ci hai donato il perdono,
perdona ai nostri fratelli defunti
le colpe e uniscili ai tuoi santi.

Cristo Gesù, Signore della vita,
non permettere che noi moriamo
nel peccato,
ma donaci la gioia di ricongiungerci
ai fratelli defunti nella vita
eterna.

(altre intenzioni)

Padre nostro...

Ascolta, o Padre, la preghiera della nostra famiglia che crede in Gesù risorto e donaci la speranza sicura che, assieme ai nostri cari che sono morti, anche noi raggiungeremo la vita eterna. Per Cristo nostro Signore. Amen

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

Amen



Venite, ringraziamo Dio Padre perché ci ha chiamati suoi figli e lo siamo veramente.

Non siamo stati noi ad amare Dio per primi: egli ci ha preceduti mandando a noi Gesù nostro salvatore.

Noi sappiamo che abitiamo in Dio e che Dio abita in noi.

Egli infatti ci ha donato il suo Spirito che nei nostri cuori grida: «Padre!».

Gesù disse: «Vi assicuro che se due di voi, in terra, si troveranno d'accordo su ciò che debbono fare e chiederanno aiuto nella preghiera, il Padre mio che è in cielo glielo concederà. Perché se due o tre si riuniscono per invocare il mio nome io sono in mezzo a loro...

Chiedete e vi sarà dato. Cercate e troverete. Bussate e la porta vi sarà aperta. Perché chiunque chiede riceve, chi cerca trova, a chi bussa sarà aperta la porta» (Mt 18,19-20; 7,7-8).

O Signore, con te dobbiamo essere sinceri: a volte pregare ci annoia. Preferiamo giocare o fare altro.

Eppure stare insieme con una persona che ci vuol bene è una gioia.

E tu ci vuoi veramente bene: tu sei un Padre che ci ama infinitamente. Sei un Padre presente, ma invisibile.

Alla sera, quando siamo lontani dai genitori, ci viene spontaneo pensare ad essi. O Signore, tu sei con noi, però lontano da noi, perché non ti vediamo. Ogni sera vogliamo stare un po' con te, vogliamo pensare a te.

Abbiamo capito che pregare è «stare con te», è «ascoltarti e parlarti». O nostro invisibile Amico, ti promettiamo che non mancheremo mai all'appuntamento che tu ci dai ogni giorno. Amen.

Quando il dubbio ci assale abbiamo bisogno di una guida.

Cerchiamo un cibo che appaghi la vera fame di verità, amicizia, gioia, autenticità.

Il Signore viene incontro a noi come pastore buono. Imbandisce per noi una mensa che sazia il desiderio di sentirci amati, compresi e vince ogni paura.

Gv 10,1-6: *Le pecore lo seguono, perché conoscono la sua voce*

"In verità, in verità io vi dico: chi non entra nel recinto delle pecore dalla porta, ma vi sale da un'altra parte, è un ladro e un brigante. Chi invece entra dalla porta, è pastore delle pecore. Il guardiano gli apre e le pecore ascoltano la sua voce: egli chiama le sue pecore, ciascuna per nome, e le conduce fuori. E quando ha spinto fuori tutte le sue pecore, cammina davanti a esse, e le pecore lo seguono perché conoscono la sua voce. Un estraneo invece non lo seguiranno, ma fuggiranno via da lui, perché non conoscono la voce degli estranei". Gesù disse loro questa similitudine, ma essi non capirono di che cosa parlava loro.



Salmo 22

Il Signore è il mio pastore nulla mi manca,
mi conduce per prati verdi verso l'acqua ristoratrice.

Mi ridona forza e coraggio, mi guida su sentieri sicuri,
è fedele e premuroso: sono prezioso ai suoi occhi.

Se cammino in luoghi oscuri non ho paura:
il Signore è con me, con lui a fianco sono sicuro.

Alla tua mensa mi inviti, mi tratti con amore, come ospite atteso.
Tu sei buono, Signore.

In ogni istante mi seguano bontà e amore:
desidero abitare per sempre con te, mio Dio.

Come pastore buono sempre m'accompagni, Signore Gesù.
Con il Battesimo mi hai fatto entrare nella Chiesa, la tua casa.
Mi inviti alla mensa, mi doni il tuo Corpo, cibo prezioso per il lungo
cammino. Rimani con me, Signore. sul tuo cuore potrò riposare e go-
dere la tua sincera amicizia.



PREGHIERA DI S. FRANCESCO

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

è dando, che si riceve;
è perdonando, che si è perdonati;
è morendo, che si risuscita a Vita Eterna

BENEDIZIONE DEL PRANZO O DELLA CENA

Benedici, Signore noi e il cibo che ci doni, e rendi i nostri cuori generosi come tu sei generoso con noi. Amen



Benedici, Signore noi e il cibo che ci doni, ricompensa quanti ci fanno del bene e concedi loro la vita eterna. Amen



O Padre, che ci nutri con il pane e benedici il nostro cibo, saziaci anche con il tuo amore. Amen.



O Dio, che dai il cibo ai tuoi figli con il continuo prodigio della creazione, accogli la nostra preghiera di lode e fa' che, mentre ristoriamo il corpo, anche la nostra fede, alimentata dalla tua parola, cresca sempre più. Amen



Ti ringraziamo signore perché ci hai riuniti intorno a questa mensa; fa' che, rinvigoriti nel corpo, possiamo continuare

con impegno in questa giornata a fare la tua volontà. Amen.



Ti ringraziamo o Padre buono: il cibo che stiamo per prendere a questa mensa giovi sempre alla crescita nel corpo e nello spirito. Per Cristo nostro Signore. Amen.



Salga a te la nostra lode, o Padre, e scenda la tua benedizione su questo cibo che ci sostiene nel cammino della vita. Amen.



Benedetto sei tu, signore Dio, che ci doni il pane per nutrirci. Benedici noi, perché sappiamo dividerlo con i più poveri. Amen.



Da te, Signore, discende ogni bene: benedici in noi e questo cibo che riceviamo con tanta gratitudine. Amen.