

SUSSIDIO
PER LA PREGHIERA DEL MATTINO



ICONA BIBLICA dell'anno	pag 3
Preghiere per ogni giorno	pag 4
Preghiamo per i missionari	pag 7
Preghiamo per la pace	pag 8
Preghiamo con le sante Bartolomea e Vincenza	pag 10
Preghiamo con Maria	pag 12

ICONA BIBLICA

Dal vangelo di Marco (Mc 4, 35-41)

Gesù calma il mare in tempesta

In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: «Passiamo all'altra riva». E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?». Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, calmati!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. Poi disse loro: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?». E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?».

Chiediamo a Gesù di aumentare la nostra fede nella sua presenza e affidiamo a Dio Padre questo nuovo giorno, ci aiuti a vivere con impegno e serenità tutte le attività che ci verranno proposte: PADRE NOSTRO ...

PREGHIERE PER OGNI GIORNO

O Dio, apri i nostri occhi e i nostri cuori alle esigenze concrete di tutti i nostri fratelli, affinché possiamo essere sempre più dei costruttori di pace.

Ricordati, Padre di misericordia, di tutti quelli che sono in pena, soffrono e muoiono lottando per la costruzione di un mondo più fraterno.

Che per gli uomini di ogni razza e di ogni lingua venga il tuo regno di giustizia, di pace e di amore.

Amen

Fammi piccolo, Signore,

e nelle tue mani ritroverò la coscienza dell'amore che hai per me.

Ricordami quanto sono prezioso, perché sono tuo figlio.

Rendimi capace di essere sempre attivo nel fare il bene, instancabile nel lavoro quotidiano.

Vorrei agire nel tuo nome.

Scegliere di vivere questo giorno con la fiducia di chi sa che nessuna salita sarà troppo pesante e nessun sentiero troppo ripido, se la tua mano conduce.

Fammi piccolo e umile, Signore,

e niente e nessuno potrà tenermi lontano da te e dalla gioia della vita.

Amen

Grazie, Signore, perché nessun uomo è un'isola!

Signore, a volte noi siamo tentati di essere delle isole!

Preferiamo stare da soli,

preferiamo giocare da soli,

preferiamo studiare da soli.

Pensiamo: Tanto nessuno la pensa come me,

nessuno è bravo come me,

nessuno è intelligente come me.

Grazie, Signore, perché mi hai dato degli amici

che hanno i miei stessi ideali,

che gioiscono per le mie gioie,

che soffrono per i miei problemi.

Signore, fammi sempre meritare gli amici che mi doni.

E quando mi sentirò un'isola,

dammi la forza di cercare altre isole,

perché nessuno debba mai sentirsi solo. Amen.

Signore Gesù,

ti chiedo di diventare non come voglio io, ma come vuoi tu...

Aiutami a vivere e a capire il valore della vita.

Fa' che non mi limiti a vivere soltanto perché respiro.

Aiutami a capire che non sono uno dei tanti: io sono unico.

La vita non è qualcosa di banale, non è una cosa scontata.

Aiutami a non perdere tempo,

ad investire il mio tempo in ciò che vale,

a rendermi più disponibile verso i compagni, i genitori, gli amici.

Dammi la forza di dare una svolta alla mia vita.

Tu che sei vivo, che sei presente nella storia di ogni uomo,

aiutami perché possa bussare spesso alla tua porta ed incontrarti

e fa' che anche io ti possa aprire la porta del mio cuore, con disponibilità. Amen.

Gesù, Maestro e Amico

comprendo che spesso scelgo la via più semplice e meno faticosa;

invento malesseri piuttosto di affrontare momenti impegnativi;

regalo menzogne quando mi è chiesta la verità;

preferisco nascondermi quando mi è chiesto di collaborare;

scarico la colpa sugli altri quando dovrei assumermi le mie responsabilità;

prendo in giro gli amici invece di essere solidale con loro;

do spazio alle lamentele anziché vivere le giornate con gioia.

Signore aiutami a comprendere e a scegliere sempre il bene,

perché il futuro è nelle mie mani

e questo futuro deve essere tempo ricco di serenità

per me e per le persone che mi vivono accanto. Amen.

Signore Gesù, grazie per gli amici,

per la loro sincerità, per la disponibilità a parlare con me.

Grazie per la loro gioia.

Grazie per quelli che ogni giorno lavorano per me.

Grazie per il silenzio: è bello tacere, così ti posso ascoltare meglio!

Grazie per il creato.

Grazie perché anche quando non ti cerco,

tu vieni sempre a me per essere il mio compagno di viaggio.

Gesù ogni volta che scopro qualcosa di nuovo,

di stupendo, mi accorgo che lì c'è la tua presenza. Grazie!

A te offro questo giorno che inizio con i miei compagni e i professori.

Signore, infondi in noi pace e tenerezza. Amen.

Grazie Signore per tutto quello che mi hai dato.

Più ci penso e più riconosco che è proprio vero:

Tu mi hai creato con tanto amore al di là di quanto avrei potuto chiederti.

Purtroppo, dimentico spesso di dirti grazie,

troppo occupato di me stesso e dei miei piccoli problemi.

Non vedo più l'essenziale.

E l'essenziale me l'hai donato tu: la felicità di esistere!

Grazie per la vita, grazie per quello che sono.

Tu mi hai creato e non mi lasci solo.

Donami sempre la tua grazia perché io possa crescere a immagine del Tuo Figlio:

ascoltando la Tua Parola e le parole delle persone adulte che mi sono vicine,

che talvolta non apprezzo, ma che vogliono solo il mio vero bene.

Grazie per il dono della vita, la mia e quella delle persone che mi poni accanto.

Amen.

Grazie, Signore, per questo nuovo giorno.

Aiutami a vivere con serenità il tempo a scuola,

fidandomi di chi mi guida.

Donami di vivere le difficoltà come momento di crescita

e di capire ciò che è importante e ciò che non lo è.

Aiutami a vedere gli altri con il cuore prima che con gli occhi

e a camminare insieme, a piccoli passi, verso di te.

Amen.

PREGHIAMO PER I MISSIONARI

Così scriveva Madre Teresa di Calcutta:

Non permettere mai che qualcuno venga a te
e vada via senza essere migliore e più contento.
Sii l'espressione della bontà di Dio.
Bontà sul tuo volto e nei tuoi occhi,
bontà nel tuo sorriso e nel tuo saluto.
Ai bambini, ai poveri
e a tutti coloro che soffrono nella carne e nello spirito,
offri sempre un sorriso gioioso.
Dai a loro non solo le tue cure,
ma anche il tuo cuore. Amen.

Preghiamo insieme: ANGELO DI DIO ...

Preghiamo con le parole del missionario Raoul Follereau:

Signore, insegnaci a non amare solo noi stessi
a non amare soltanto i "nostri",
a non amare soltanto quelli che ci amano.
Insegnaci a pensare agli altri
e ad amare quelli che nessuno ama.
Dacci la grazia di capire che ad ogni istante,
mentre noi viviamo una vita molto felice, protetta da Te,
ci sono milioni di essere umani,
che sono pure tuoi figli e nostri fratelli
che muoiono di fame,
senza meritare di morire di fame,
che muoiono di freddo,
senza meritare di morire di freddo.
Signore, abbi pietà di tutti i poveri del mondo.
E non permettere più, Signore, che noi viviamo felici da soli. Amen.

PREGHIAMO PER LA PACE

Preghiamo con le parole di Madre Teresa di Calcutta;

Conducimi dalla morte alla vita
dalla menzogna alla verità.
Conducimi dalla disperazione alla speranza,
dalla paura alla verità.
Conducimi dall'odio all'amore,
dalla guerra alla pace.
Fa' si che la pace riempi i nostri cuori,
il nostro mondo, il nostro universo. Amen.

Diciamo insieme: ANGELO DI DIO ...

HO DIPINTO LA PACE

(Tali Sorek, 12 anni, Medio Oriente)

Avevo una scatola di colori, brillanti decisi e vivi
avevo una scatola di colori, alcuni caldi, alcuni molto freddi.
Non avevo il rosso per il sangue dei feriti,
non avevo il nero per il pianto degli orfani,
non avevo il bianco per i volti dei morti
non avevo il giallo per le sabbie ardenti.
Ma avevo l'arancio per la gioia della vita,
e il verde per i germogli e per i nidi,
e il celeste per i chiari cieli splendenti
e il rosa per il sogno e il riposo.
Mi son seduta e ho dipinto la pace.

Preghiamo insieme: ANGELO DI DIO ...

Signore Dio di pace, ascolta la nostra supplica! Signore, aiutaci Tu!
Donaci Tu la pace, insegnaci Tu la pace, guidaci Tu verso la pace.
Apri i nostri occhi e i nostri cuori e donaci il coraggio di dire: "mai più la guerra!";
"con la guerra tutto è distrutto!".
Infondi in noi il coraggio di compiere gesti concreti per costruire la pace.
Signore, Dio di Abramo e dei Profeti, Dio Amore che ci hai creati e ci chiami a vivere da fratelli,
donaci la forza per essere ogni giorno costruttori di pace;
donaci la capacità di guardare con benevolenza tutti i fratelli che incontriamo sul nostro
cammino.
Signore, disarmala lingua e le mani, rinnova i cuori e le menti,
perché la parola che ci fa incontrare sia sempre "fratello",
e lo stile della nostra vita diventi: pace. Amen.

(Papa Francesco)

PREGHIAMO CON BARTOLOMEA e VINCENZA

Bartolomea ha pregato tante volte ai piedi del Crocifisso, riconoscendo che Gesù morendo per noi sulla croce ha compiuto l'atto più grande d'amore per l'umanità

A Gesù crocifisso

Ho conosciuto quanto è grande il tuo amore verso di me.

Se mi doni il tuo cuore
io potrò amarti e amarti tanto.

Io non posso nulla.
Tu fa di me ciò che più ti piace.

Io so soltanto questo
che troverò grande pace
quando sarò tutta tua.
Amen.

Guardando il Crocifisso affidiamo anche noi la giornata al Padre: PADRE NOSTRO ...

I santi ci ricordano che il cristiano non può essere felice da solo, Dio ci chiama a vivere la solidarietà con i fratelli.

Così pregava Bartolomea:

Gesù il tuo amore mi spinge
a una vera carità verso il mio prossimo.
Ti ringrazio dell'amore che hai per me,
della luce che mi dai, delle ispirazioni,
di ciò che mi fai conoscere:
la mia tiepidezza e miei difetti,
la mia superbia e la mia ingratitudine,
ma più ancora perché mi fai comprendere
la bellezza della virtù:
il raccoglimento, la dolcezza, l'umiltà
e la felicità di appartenerti.
Mio Gesù,
mi abbandono interamente nelle tue mani. Amen.

I santi, e quindi anche Vincenza, ci ricordano che Dio è più vicino a noi di quanto pensiamo, Egli si presenta a noi attraverso le persone che ci pone accanto.

Dalla vita di santa Vincenza Gerosa:

Della Gerosa si può con ragione affermare che "dei suoi averi non si serviva che per aiutare i più poveri ... La sua porta era sempre aperta, tutto il giorno era un flusso e riflusso di gente che a lei ricorrevano, e mai invano.

Chi fosse andato a casa sua, specialmente all'ora del pranzo, la trovava piena di poveri, e nessuno partiva inasaudito.

Visitava gli ammalati e portava loro sempre qualche cosa, vino, burro, riso e altro".

Preghiamo per ciascuno di noi perché sappiamo essere sensibili ai bisogni delle persone che ci sono vicine: GLORIA AL PADRE...

PREGHIAMO CON MARIA

Maria

ti preghiamo per tutti giovani del mondo:

per chi è felice e per chi soffre

per chi è contento di sé

e per chi vorrebbe cambiare.

Perché sappiamo interrogarci sul senso della vita

e possiamo scoprire la dignità di ognuno di noi,

riconoscendoci figli di un solo Padre

che ci ama personalmente e teneramente.

Fa' fiorire in noi

la capacità di stupirci

per tutto ciò che di bello e di buono

siamo e possiamo diventare.

Amen.

Santa Maria, madre di Dio,
conservami un cuore umile,
puro e limpido come acqua di sorgente.
Ottienimi un cuore semplice
che non si ripieghi sulle proprie tristezze,
un cuore largo nel donarsi, pieno di compassione,
un cuore fedele e generoso
che non dimentichi alcun bene
e non serbi rancore di alcun male.
Formami un cuore dolce e umile
che nessuna ingratitudine possa chiudere
e nessuna indifferenza possa stancare,
un cuore appassionato alla vita,
come quello del tuo figlio, Gesù.
Amen.

Preghiamo con le parole di san Bernardo di Chiaravalle

Maria non si allontani mai dal tuo labbro,
non si allontani mai dal tuo cuore;
e perché tu abbia ad ottenere l'aiuto della sua preghiera,
non dimenticare mai l'esempio della sua vita.

Se tu la segui, non puoi smarrirti;
se tu la preghi, non puoi disperare;
se tu la pensi, non puoi sbagliare.

Appoggiato a lei non scivolerai;
sotto la sua protezione non hai da temere;
con la sua guida non ti stancherai;
con la sua protezione giungerai alla meta.

Monza, settembre 2018