



Paolo maestro di preghiera

**La preghiera è raccontare a Dio
la propria vita, consegnando a
Lui ogni preoccupazione**

Introduzione: La preghiera dovrebbe essere per il cristiano «il respiro della vita» spirituale, capace di non interrompersi mai, «nemmeno mentre dormiamo», come afferma il Papa. Vissuta in questo modo, la vita della preghiera non si presenta come un'alternativa al lavoro e agli impegni che siamo chiamati a svolgere durante la giornata, ma piuttosto come ciò che accompagna ogni azione della vita. (...) È «la relazione vivente dei figli di Dio con il loro Padre infinitamente buono, con il Figlio suo Gesù Cristo e con lo Spirito Santo» (...) un luogo di incontro dove il cuore dell'uomo e il cuore di Dio si intrecciano in un dialogo d'amore incessante.

(Dal sussidio "Insegnaci a pregare", per la preparazione al Giubileo del 2025)

CANTO DI ESPOSIZIONE EUCARISTICA

BREVE SPAZIO DI ADORAZIONE SILENZIOSA

Invocazione dello Spirito

*Siamo qui dinanzi a te, Spirito Santo: siamo tutti riuniti nel tuo nome.
Vieni a noi, assistici, scendi nei nostri cuori.
Insegnaci tu ciò che dobbiamo fare,
mostraci tu il cammino da seguire tutti insieme.
Non permettere che da noi peccatori sia lesa la giustizia,
non ci faccia sviare l'ignoranza,
non ci renda parziali l'umana simpatia,
perché siamo una sola cosa in te e in nulla ci discostiamo dalla verità.
Lo chiediamo a Te, che agisci in tutti i tempi e in tutti i luoghi,
in comunione con il Padre e con il Figlio, per tutti i secoli dei secoli. Amen.*

Gesù Verità

CANTO DI ACCOGLIENZA DELLA PAROLA

Guida: La lettera ai Filippesi è conosciuta anche come “lettera della gioia” ed è proprio con questo invito a essere lieti (nel testo greco Paolo usa la parola gioia, kairo) che hanno inizio i nostri versetti. Nella lettera tratta tematiche varie, ma con un filo unitario che cuce insieme questioni differenti: annunciare la gioia, **comunicare la gioia**, peraltro a partire da una esperienza che egli stesso per primo vive, quella, cioè, di poter rallegrarsi e gioire persino nella situazione di difficoltà e di pericolo. **Il Signore è vicino**, questo è il motivo della gioia che nasce dalla consapevolezza che Dio ci fa grazia, ci salva gratuitamente, ci ama in modo preveniente, ci benedice ancor prima della creazione del mondo. La gioia autentica nasce dal fare esperienza di questa grazia di Dio nella nostra vita personale e nella storia degli uomini e si manifesta con l'**affabilità**, parola che in greco vuol dire mitezza, dolcezza nel giudizio. È come un invito a vivere la preghiera come consegna a Dio di tutta la nostra vita perché chi ci incontra possa vedere in noi persone che annunciano, vivendo nella gioia e agendo con mitezza, che il Signore è vicino.

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi (4,4-7)

Fratelli, siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti. La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino! Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.

RILEGGO PIÙ VOLTE IL BRANO, MI FERMO SULLA PAROLA O L'ESPRESSIONE CHE MI CATTURA, LA RIPETO DENTRO DI ME FINCHÉ SCENDE IN PROFONDITÀ.

Gesù Via

VIA: Assimilazione di un aspetto che sento efficace per la mia vita e che desidero ricordare...

Guida: *La giusta dimensione.* «La preghiera di Gesù è il luogo dove si percepisce che tutto viene da Dio e a Lui ritorna. A volte noi esseri umani ci crediamo padroni di tutto, oppure al contrario perdiamo ogni stima di noi stessi, andiamo da una parte all'altra. La preghiera ci aiuta a ritrovare la giusta dimensione, nella relazione con Dio, nostro Padre, e con tutto il creato».

(papa Francesco, Udienza generale, 4 novembre 2020)

Essere tabernacoli viventi. «Attraverso la preghiera avviene come una nuova incarnazione del Verbo. E siamo noi i "tabernacoli" dove le parole di Dio vogliono essere ospitate e custodite, per poter visitare il mondo [...]. Attraverso la preghiera, la Parola di Dio viene ad abitare in noi e noi abitiamo in essa. La Parola ispira buoni propositi e sostiene l'azione; ci dà forza, ci dà serenità, e anche quando ci mette in crisi ci dà pace.

(papa Francesco, Udienza generale, 27 gennaio 2021)

A quali cose, persone, "ruoli", sono "attaccato/a" adesso? Quali aspetti della mia vita faccio fatica ad affidare al Signore?

A cosa mi invita il Signore adesso ripetendomi: "non angustiatevi in nulla"? La preghiera fiduciosa mi aiuta in questo?

In quali situazioni, ora, lì dove vivo, la Trinità mi chiede di essere "tabernacolo" per poter visitare il mondo?

Gesù Vita

Guida: Ogni circostanza della vita, soprattutto le situazioni di difficoltà e angustia, sono per Paolo luoghi in cui prendo coscienza dei miei limiti, del mio peccato, di ciò che mi manca e diventano occasione per pregare, supplicare, ringraziare, **far conoscere le mie richieste a Dio**, non perché Lui non sa ciò di cui ho bisogno, ma perché io possa imparare a riconoscere i miei bisogni e i doni che il Signore mi offre.

La Parola mi apre alla preghiera:

Gesù Maestro, accetta il patto che ti presentiamo per le mani di Maria, Regina degli Apostoli, e del nostro padre san Paolo.

Noi dobbiamo corrispondere alla tua altissima volontà, arrivare al grado di perfezione e gloria celeste cui ci hai destinati, e santamente esercitare l'apostolato dei mezzi della comunicazione sociale. Ma ci vediamo debolissimi, ignoranti, incapaci, insufficienti in tutto: nello spirito, nella scienza, nell'apostolato, nella povertà. Tu invece sei la Via e la Verità e la Vita, la Risurrezione, il nostro unico e sommo Bene. Confidiamo solo in te che hai detto: «Qualunque cosa chiederete al Padre in nome mio, voi l'avrete».

Per parte nostra, promettiamo e ci obblighiamo: a cercare in ogni cosa e con pieno cuore, nella vita e nell'apostolato, solo e sempre, la tua gloria e la pace degli uomini. E contiamo che da parte tua voglia darci spirito buono, grazia, scienza, mezzi di bene. Moltiplica, secondo la immensa tua bontà e le esigenze della nostra vocazione speciale, i frutti del nostro lavoro spirituale, del nostro studio, del nostro apostolato, della nostra povertà. Non dubitiamo di te, ma temiamo la nostra incostanza e debolezza.

Perciò, o Maestro buono, per la intercessione della nostra madre Maria, trattaci con la misericordia usata con l'apostolo Paolo: sicché, fedeli nell'imitare questo nostro padre in terra, possiamo essergli compagni nella gloria in cielo.

PADRE NOSTRO

REPOSIZIONE DEL SANTISSIMO E CANTO FINALE