



# “INSEGNACI A PREGARE”

---

Vivere l'Anno della Preghiera  
in preparazione al Giubileo 2025

---



DICASTERO PER L'EVANGELIZZAZIONE  
SEZIONE PER LE QUESTIONI FONDAMENTALI  
DELL'EVANGELIZZAZIONE NEL MONDO



# **“INSEGNACI A PREGARE”**

---

**Vivere l'Anno della Preghiera  
in preparazione al Giubileo 2025**

---



## INDICE

INTRODUZIONE .....	7
<b>1. L'INSEGNAMENTO DI PAPA FRANCESCO SULLA PREGHIERA .....</b>	<b>9</b>
<b>2. «INSEGNACI A PREGARE» (Lc 11,1): .....</b>	<b>15</b>
<b>PER UNA SCUOLA DI PREGHIERA</b>	
<b>3. LA PREGHIERA NELLA COMUNITÀ PARROCCHIALE .....</b>	<b>21</b>
3.1 L'Eucaristia .....	23
3.2 La Liturgia delle Ore .....	25
3.2.1 «Pregate incessantemente» (1Ts 5,17): la preghiera pubblica della Chiesa	
3.2.2 La Liturgia delle Ore nella comunità parrocchiale	
3.3 24 Ore per il Signore .....	27
3.3.1 L'iniziativa voluta da Papa Francesco	
3.3.2 La Quaresima di preghiera e riconciliazione	
3.4 L'Adorazione Eucaristica.....	29
3.4.1 Stare alla presenza del Signore	
3.4.2 Introdurre al silenzio contemplativo: una proposta di schema di preghiera	
<b>4. LA PREGHIERA IN FAMIGLIA .....</b>	<b>33</b>
4.1 La famiglia come scuola di preghiera .....	35
4.2 Esempi di preghiera familiare .....	36
4.2.1 A tavola prima e dopo i pasti	
4.2.2 La preghiera a inizio e fine giornata	
4.2.3 La domenica con la preghiera delle lodi	

<b>5. LA PREGHIERA DEI GIOVANI</b> .....	41
5.1 «Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta» (1Sam 3,9): .....	43
la via per comprendere la volontà di Dio	
5.2 Eventi e incontri per coinvolgere i giovani nella preghiera .....	44
<b>6. «SI RITIRÒ A PREGARE» (Mc 1,35):</b> .....	47
<b>RITIRI SPIRITUALI SULLA PREGHIERA</b>	
6.1 «Dove sono due o tre sono riuniti nel mio nome» (Mt 18,20): .....	49
il senso del ritiro spirituale	
6.2 Il Padre Nostro: modello di ogni preghiera .....	51
<b>7. LA CATECHESI SULLA PREGHIERA</b> .....	53
7.1 «Quando Mosè alzava le mani» (Es 17,11):.....	55
la preghiera esortativa del pastore	
7.2 Linee guida per le catechesi sulla preghiera .....	56
<b>8. LA PREGHIERA DEI CLAUSTRALI:</b> .....	59
<b>LA LAMPADA ACCESA DELL’ORAZIONE</b>	
8.1 «Pregate senza stancarvi mai» (Col 4,2): .....	61
la vocazione contemplativa della Chiesa	
8.2 Il pellegrinaggio ai monasteri .....	62
<b>9. LA PREGHIERA NEI SANTUARI</b> .....	65
9.1 Luogo di riconciliazione e di speranza .....	67
<b>10. LA PREGHIERA DEI FEDELI PER IL GIUBILEO 2025</b> .....	71
10.1 L'importanza della preghiera del popolo per l'Anno Santo .....	73
10.2 Esempi di preghiera dei fedeli in preparazione al Giubileo 2025 .....	73

## INTRODUZIONE

Nel cammino di avvicinamento al Giubileo del 2025, Papa Francesco desidera che questo anno 2024 sia dedicato alla preghiera, invitando tutta la Chiesa a un tempo di grande impegno, in preparazione dell'Apertura della Porta Santa.

La celebrazione di un Anno Santo, che trova la sua origine più remota nella tradizione ebraica del giubileo (*yobel*) come tempo di perdono e riconciliazione, rappresenta, a partire dal 1300 un'occasione speciale per meditare sul grande dono della misericordia divina che sempre ci attende e sull'importanza della conversione interiore, necessari per poter vivere i doni spirituali profusi ai pellegrini durante l'Anno Santo, facendo nuovo il legame che unisce i battezzati, come fratelli e sorelle in Cristo, con l'umanità tutta in quanto amata da Dio.

Il Giubileo coinvolgerà non solo la città di Roma, ma si estenderà come un annuncio della misericordia di Dio al mondo intero, diventando, in questo modo, una grande occasione di evangelizzazione. Come cristiani, siamo invitati a dare testimonianza in veste di autentici "Pellegrini di speranza" che camminano verso il Signore, che apre le braccia del suo perdono, braccia misericordiose tese anche verso i fratelli, che ancora attendono che sia portato loro l'annuncio del Vangelo.

Questo sussidio, ispirato dal magistero di Papa Francesco, intende essere uno strumento per accompagnare i fedeli in questo tempo in vista dell'apertura della Porta Santa: l'invito è quello di intensificare la preghiera come dialogo personale con Dio, un invito che deve condurci a riflettere sulla nostra fede, sul nostro impegno nel mondo di oggi, nei diversi ambiti in cui siamo chiamati a vivere, così che possa essere alimentato un rinnovato ardore per l'Evangelizzazione dell'uomo moderno. Papa Francesco, annunciando all'Angelus l'Anno della Preghiera che precede il Giubileo 2025 ha così esortato i fedeli: «Vi chiedo di

intensificare la preghiera per prepararci a vivere bene questo evento di grazia e sperimentarvi la forza della speranza di Dio. [...] Un anno dedicato a riscoprire il grande valore e l'assoluto bisogno della preghiera nella vita personale, nella vita della Chiesa e del mondo» (*Angelus*, 21 gennaio 2024).

Nelle sue catechesi, il Papa ha in più occasioni indicato come la preghiera sia la strada per entrare in contatto con la verità più profonda di noi stessi, dove è presente la stessa luce di Dio, come insegnava sant'Agostino. Papa Francesco incoraggia a pregare con perseveranza, sottolineando come la preghiera costante trasformi non solo la persona, ma anche la comunità che lo circonda, persino laddove il male sembra aver il sopravvento.

La preghiera sia dunque per ogni cristiano la bussola che orienta, la luce che illumina il cammino e la forza che sostiene nel pellegrinaggio che condurrà a varcare la Porta Santa. Attraverso la preghiera, potremo arrivare con un cuore pronto ad accogliere i doni di grazia e di perdono che il Giubileo offrirà, in quanto espressione viva della nostra relazione con Dio. Immergiamoci, dunque, con la preghiera in un dialogo continuo con il Creatore, scoprendo la gioia del silenzio, la pace dell'abbandono e la forza dell'intercessione nella comunione dei santi.

Questo sussidio ha il solo compito di aiutare a rinnovare lo spirito di preghiera in tutti quei contesti nei quali siamo chiamati a vivere nel quotidiano. Ogni sua parte - dal significato della preghiera nella dimensione personale alla sua pratica nella vita comunitaria - si propone di offrire riflessioni, indicazioni e consigli per vivere più pienamente il dialogo con il Signore presente, nel rapporto con gli altri e in ogni momento della nostra giornata, con sezioni dedicate alla preghiera nella comunità parrocchiale, in quella familiare, e altre dedicate ai giovani, alle comunità claustrali, alla catechesi e ai ritiri spirituali.



# 1

---

## L'INSEGNAMENTO DI PAPA FRANCESCO SULLA PREGHIERA

---



Nell'Anno della Preghiera 2024, siamo chiamati ad avvicinarci al Giubileo del 2025, guidati, in particolar modo, dagli insegnamenti del Santo Padre in merito alla preghiera. Papa Francesco, attraverso le sue riflessioni – soprattutto nel ciclo di “Catechesi sulla preghiera”, svolto tra il 6 maggio 2020 e il 26 giugno 2021 - ricorda, in più occasioni, che l'orazione è un dialogo intimo con il Creatore, un dialogo che parte dal cuore umano per giungere al “Cuore” di Dio, alla Sua misericordia capace di trasformare la nostra vita, amplificando, nella sua semplicità, la ricchezza del magistero della Chiesa.

La preghiera dovrebbe essere per il cristiano «il respiro della vita» (*Udienza generale*, 9 giugno 2021) spirituale, capace di non interrompersi mai, «nemmeno mentre dormiamo» - come afferma il Papa -, e senza la quale mancherebbe quell'atto vitale che ci mette in relazione con il Padre. 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, “anche nei momenti in cui non è esplicitata”. Essa è capace di alimentare quella lampada che illumina il volto di Cristo presente nei fratelli, proprio come insegna il Catechismo quando afferma che l'orazione 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» (CCC 2565). In questo dialogo, il fedele non solo parla a Dio, ma apprende anche ad ascoltarLo, trovando le risposte e la direzione alla luce della Sua presenza silenziosa. La preghiera diventa così il ponte tra il cielo e la terra, un luogo di incontro dove il cuore dell'uomo e il cuore di Dio si intrecciano in un dialogo d'amore incessante.

Papa Francesco ci incoraggia a trovare momenti di preghiera in tutte le circostanze che siamo chiamati ad affrontare, sia nelle gioie

che nelle sfide della vita: nella preghiera, dice il Papa, scopriamo quanto siamo amati da Dio, e questa scoperta ci dà la speranza e il coraggio per vivere la giornata, così che i problemi da affrontare non siano più intralci alla nostra felicità, ma appelli di Dio, occasioni per il nostro incontro con Lui (Cf. *Angelus*, 9 gennaio 2022).

Il Santo Padre evidenzia che nella preghiera, la misericordia divina si manifesta in modo profondo e personale, perché in essa scopriamo che ogni umano bisogno è, nel profondo, un richiamo continuo alla misericordia del Padre: solo con la preghiera umile, si può ottenere, infatti, la misericordia. È necessario un cuore puro perché la preghiera sia vitale e mostri a Dio ciò di cui abbiamo bisogno, proprio come ha fatto il pubblicano al Tempio. «La preghiera non è una bacchetta magica!» - dice il Papa -, non è una formula rigida che, se ripetuta correttamente, dona come in un commercio, il prodotto richiesto; «nella preghiera, è Dio che deve convertire noi, non siamo noi che dobbiamo convertire Dio» (*Udienza generale*, 26 maggio 2021), ciò che viene offerto deve essere la nostra stessa vita, perfino la nostra miseria! Solo così potremo sperimentare «la compassione di Dio, che come un Padre viene incontro ai suoi figli pieno di amore misericordioso» (*Udienza generale*, 25 maggio 2016).

Il Papa, sin dai primi mesi del suo pontificato, ha descritto come la preghiera sia il luogo nel quale i cristiani si riconoscono parte dell'«unica famiglia di Dio» (*Udienza generale*, 25 settembre 2013), perché con essa si rinforzano quei legami di fraternità che ci uniscono allo stesso Padre. Parole che fanno da eco a quelle del Catechismo, che insegna che è nella preghiera liturgica che la Chiesa si riconosce come un Corpo unico che si rivolge al suo Signore (Cf. CCC 2641-2643) – “Dove c'è preghiera, c'è comunione; e dove c'è comunione c'è preghiera”.

Riprendendo le parole di San Pio da Pietrelcina, il Papa ci esorta a fare nostra la preghiera come una chiave capace di aprire il cuore

di Dio, un cuore che «non è blindato» - afferma Papa Francesco -: «Tu puoi aprirlo con una chiave comune, con la preghiera. Perché [Dio] ha un cuore d'amore, un cuore di padre. [La preghiera] è la più grande forza della Chiesa!» (*Discorso per il Giubileo dei gruppi di preghiera di Padre Pio*, 6 febbraio 2016).

Con queste parole nel cuore, incoraggiamo tutti i fedeli a intraprendere il cammino verso i doni del Giubileo, scoprendo la misericordia, la forza e l'amore di Dio e a dare concretezza all'invito del Papa, trasformando questo 2024 in «una grande “sinfonia” di preghiera, [...] per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo», facendo così della preghiera la «via maestra verso la santità, che conduce a vivere la contemplazione anche in mezzo all'azione» (*Lettera a S.E. Mons. Rino Fisichella per il Giubileo 2025*, 11 febbraio 2022).

- riprendiamo tra le mani le 38 “Catechesi sulla preghiera” che Papa Francesco ha tenuto tra maggio 2020 e giugno 2021 e lasciamoci guidare dai suoi insegnamenti:

«La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti. Io direi che la preghiera apre la porta alla speranza. La speranza c'è, ma con la mia preghiera apro la porta» (*Udienza generale*, 20 maggio 2020)

«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» (*Udienza generale*, 4 novembre 2020)

«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»  
(*Udienza generale*, 27 gennaio 2021)

«Tutto nella Chiesa nasce nella preghiera, e tutto cresce grazie alla preghiera. Quando il Nemico, il Maligno, vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare. [...] La preghiera è quella che apre la porta allo Spirito Santo, che è quello che ispira per andare avanti. I cambiamenti nella Chiesa senza preghiera non sono cambiamenti di Chiesa, sono cambiamenti di gruppo»  
(*Udienza generale*, 14 aprile 2021)

«Gesù non solo vuole che preghiamo come Lui prega, ma ci assicura che, se anche i nostri tentativi di preghiera fossero del tutto vani e inefficaci, noi possiamo sempre contare sulla sua preghiera. Dobbiamo essere consapevoli: Gesù prega per me»  
(*Udienza generale*, 2 giugno 2021)

# 2

---

**«INSEGNACI A PREGARE» (Lc 11,1):  
PER UNA SCUOLA  
DI PREGHIERA**

---





Nel Vangelo di Luca troviamo i discepoli di Gesù che si avvicinano al Maestro con una richiesta profonda e significativa: «Signore, insegnaci a pregare» (Lc 11,1). Questa domanda, che riflette certamente la consapevolezza del loro limite e della necessità di una indicazione anche pratica rispetto al modo di pregare, nasconde, al suo interno, anche una dimensione propria di ogni persona: il bisogno di un maestro, di una guida che accompagni verso le cose più importanti della vita. Alla scuola di un maestro, il discepolo può crescere solo se cammina nel solco segnato da chi lo precede: camminando sulle stesse orme del maestro, infatti, ne saprà cogliere l'abilità e, pian piano, nascerà quel senso di emulazione che un giorno gli permetterà di raggiungere le stesse conoscenze: «Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando», «chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi» (Gv 15,12; 14,12).

Queste parole sono avvertite dai discepoli, anche per quel che riguarda la preghiera: stando alla presenza del Maestro, sono attratti dal suo modo di pregare, dal suo ritirarsi in disparte, dal rapporto con il Padre che si manifesta anche per mezzo della coscienza profondamente radicata nell'orazione continua. Nasce così l'attrazione per quel rapporto di Figliolanza al punto che gli apostoli desiderano esserne resi partecipi. Grazie a questo desiderio, il Maestro decide di insegnar loro a pregare, dando così vita ad un'autentica "Scuola di Preghiera" che trasformerà un desiderio in una vera e propria esperienza capace di plasmare il loro rapporto con Dio e, dunque, con gli altri uomini.

Tutto ciò, richiama quel che il Santo Padre ha più volte ricordato, sottolineando come la preghiera non è solo una pratica devota, bensì essendo paragonabile a un «respiro dell'anima», è l'espressione di un bisogno profondo e naturale di ogni essere umano. La preghiera, secondo Papa Francesco, è un vero dialogo con Dio,

un «faccia a faccia con Lui» (*Meditazione mattutina nella Cappella della Domus Sanctae Marthae*, 15 marzo 2018), un momento di ascolto e di risposta, dove il fedele si apre alla volontà e alla guida del Signore. Sotto questo punto di vista, la richiesta dei discepoli rivela come la preghiera non sia una formula di comunicazione automatica, ma, al contrario, richiede l'insegnamento, la disciplina, le modalità che solo il Maestro può indicare. Come i discepoli hanno chiesto a Gesù di insegnare loro a pregare, anche noi, per entrare in un rapporto più intimo e personale con Dio, non dobbiamo temere di chiedere aiuto, in primis, al Maestro e, successivamente, a chi, come guida spirituale, da più tempo cammina alla presenza del Signore e ha già imparato a riconoscerne i passi e la strada.

**Adorazione:** L'adorazione è un atto di umiltà e reverenza davanti alla grandezza di Dio. Il Papa, nelle sue riflessioni, ci ricorda spesso che nell'adorazione riconosciamo la sovranità di Dio e la nostra totale dipendenza da Lui. Questa forma di preghiera ci apre a un più profondo senso di meraviglia e stupore di fronte all'onnipotenza e alla bontà di Dio, rafforzando la nostra fede e la nostra fiducia in Lui. Si distingue per essere un atto di riconoscimento della maestà di Dio, non solo come Creatore ma anche come Fonte Viva di amore e di misericordia infiniti. Nell'adorazione, il cristiano è chiamato a mostrarsi a Dio con cuore puro e umile, riconoscendo la propria limitatezza di fronte all'immensità divina. Questo tipo di preghiera non richiede richieste o suppliche, ma è un'espressione pura dell'anima che si rivolge a Dio in gratitudine e reverenza, come davanti al Mistero Increato.

**Lode e Ringraziamento:** La preghiera di lode e ringraziamento rappresenta un'espressione di gioia e gratitudine verso Dio per i

suoi innumerevoli doni e benedizioni. Nella lode, celebriamo la grandezza, la bellezza e la bontà di Dio, riconoscendo la Sua Presenza viva e vivificante nella nostra vita e nel mondo che ci circonda. Nel ringraziamento, rispondiamo con gratitudine alle opere di Dio, dalle più piccole alle più grandi, consapevoli che ogni bene che riceviamo è un segno della Sua infinita bontà. Questa forma di preghiera ci aiuta a coltivare un atteggiamento di riconoscenza, capace di plasmare il nostro sguardo verso i fratelli come segno e testimonianza della carità con cui Dio ci ama.

**Intercessione:** La preghiera di intercessione è la preghiera che meglio esprime la Comunione dei Santi: ci permette di pregare per le esigenze degli altri, mostrando solidarietà, comprensione e compassione. È bene sottolineare l'importanza di questa forma di preghiera come atto di amore e solidarietà cristiana, che ci unisce agli altri e ci rende partecipi delle loro sofferenze e delle speranze del nostro prossimo. La preghiera di intercessione è un potente strumento di comunione, attraverso il quale possiamo portare davanti a Dio le necessità del mondo e i bisogni dei nostri fratelli e sorelle.

In questo modo, la preghiera di intercessione diventa un ponte che collega i fedeli e le loro intenzioni, trascendendo i confini dello spazio e del tempo, per condividere le gioie e le sofferenze gli uni degli altri davanti a Dio. Nel contesto del Giubileo, anche la grazia dell'indulgenza plenaria da applicare ad un fedele defunto è un'espressione della preghiera di intercessione che ci unisce ancora a tutti i nostri cari defunti, con i quali un giorno potremo godere dei beni celesti.

**Supplica:** La preghiera di supplica riflette la nostra umana vulnerabilità e il nostro bisogno di aiuto: con questo tipo di preghiera, presentiamo a Dio le nostre necessità personali, i nostri desideri

più profondi, e le nostre preoccupazioni più urgenti. Siamo incoraggiati a presentare le nostre richieste a Dio con fiducia e perseveranza, ricordandoci che Lui è sempre pronto ad ascoltare i nostri cuori: «ci chiede costanza, ci chiede di essere determinati, senza vergogna. Perché? Perché io sto bussando alla porta del mio amico. Dio è amico, e con un amico io posso fare questo. Una preghiera costante, invadente» (*Meditazione mattutina nella Cappella della Domus Sanctae Marthae*, 11 ottobre 2018). La supplica, quindi, diventa un momento di intima comunione con Dio, dove la nostra vulnerabilità si incontra con la Sua infinita misericordia e amore: attraverso di essa, impariamo a fidarci più profondamente di Dio, affidandogli tutta la nostra vita, le nostre preoccupazioni, le nostre speranze e i nostri desideri.

# 3

---

## LA PREGHIERA NELLA COMUNITÀ PARROCCHIALE

---



### 3.1 L'Eucarestia

---

L'Anno della Preghiera, che prepara al Giubileo ordinario del 2025, offre un'occasione preziosa di preparazione e di maggior approfondimento del vero significato dell'Eucarestia. Vivere in maniera piena questo grande mistero richiede una propensione e una disposizione adeguata del cuore e della mente ogni volta che ci si accosta all'Eucarestia. Le piccole come le grandi decisioni quotidiane aiutano il cristiano ad essere più cosciente di ciò che si celebra durante la Messa e, pertanto, una maggiore consapevolezza e una maggiore partecipazione alla mensa eucaristica lo aiuterà a crescere rendendolo testimone sempre più credibile e autentico, diventando in maniera più incisiva: «sale della terra e luce del mondo» (Mt 5,13-16).

La celebrazione domenicale dell'Eucarestia del Signore è al centro della vita della Chiesa (Cf. CCC 2177) e della parrocchia in quanto è «fonte e culmine di tutta la vita cristiana» (Cost. dogm. *Lumen gentium*, 11: AAS 57, 21 novembre 1964, n. 15), memoriale della Pasqua di Cristo e attuazione del suo sacrificio per la salvezza dell'umanità: il momento più alto della preghiera, vissuta in maniera comunitaria, raduna l'intera assemblea intorno alla mensa del corpo e sangue di Gesù. Per questa ragione, proponiamo un percorso di preghiera che può aiutarci a vivere con più consapevolezza e coinvolgimento il grande dono che è per noi cattolici l'Eucarestia.

- **Prepararsi bene alla Santa Messa:** avvicinarsi al momento comunitario dell'Eucarestia con una breve preparazione personale in raccolto silenzio che aiuti a uscire dal ritmo frenetico del quotidiano per riflettere sul mistero che si sta per vivere. Si può sostare davanti tabernacolo, dove è presente il Santissimo Sacramento, per qualche minuto, nel riconoscimento che presto si renderà

presente sull'altare, per donarsi a noi nel suo vero Corpo. Sarebbe molto utile, inoltre, leggere in anticipo i brani della Parola di Dio che saranno proclamati nella liturgia.

- **Fare bene il segno della croce:** le parole e i gesti che si compiono nei riti iniziali permettono, fin da subito, di essere coinvolti anima, corpo e intelligenza nella celebrazione. Il segno della croce, infatti, è un compendio di tutta la nostra fede cristiana: segnandoci, nel corpo, con il simbolo della croce, ricordiamo l'incarnazione, la redenzione e la risurrezione del Signore; mentre, pronunciando il nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, facciamo memoria del grande Mistero della SS. Trinità.
- **Ascoltare con attenzione la Parola di Dio:** mantenere un atteggiamento di accoglienza, di meditazione che illumina il cuore e la mente di ogni cristiano poiché la Parola è "viva" e, attraverso l'ascolto e il raccoglimento personale, è possibile tradurla nella quotidianità ottenendo beneficio e conforto. Per questo, soprattutto alzandoci in piedi nel momento della proclamazione del Vangelo, siamo chiamati a riconoscere la presenza del Signore che, attraverso il ministro, parla ancora a noi oggi nella celebrazione eucaristica.
- **Pregare il Padre Nostro con attenzione:** meditare la preghiera che Gesù ha insegnato riflettendo sul significato delle parole che si pronunciano; per questo, anche nell'orazione personale, sarebbe bene non procedere speditamente nella recita delle parole, ma al contrario bisognerebbe soffermarsi con attenzione e reverenza su ogni espressione con cui si dialoga col Padre.



- **Accogliere Gesù Eucarestia:** il pane spezzato diventa nutrimento per la vita e presenza di Dio che fortifica e sostiene. È necessario vivere con più consapevolezza questo momento importante nella certezza che il Signore entra nella vita di ciascuno e desidera essere accolto in un cuore generoso e attento. Nel procedere per accostarsi alla Santa Comunione si possono recitare, nel proprio cuore, alcune orazioni in silenzio che dispongano a ricevere il Signore con maggior consapevolezza e gratitudine.
- **“La Messa è finita, andate in Pace”:** con il saluto finale si è invitati a diventare portatori di pace e, di conseguenza, nutriti alla mensa del pane e del vino, testimoni credibili di Cristo nel mondo.
- **Ringraziamento:** Prima di uscire dalla chiesa, è bene sostare in ringraziamento per il dono ricevuto con la Santa Comunione (almeno per cinque minuti), coscienti che il Signore è venuto a trovarci. In questo modo, potremo custodire con più attenzione la grazia che è in noi e poter affrontare il mondo con il Suo aiuto.

## 3.2 La Liturgia delle Ore

---

### 3.2.1 «Pregate incessantemente» (1Ts 5,17): la preghiera pubblica della Chiesa

La Liturgia delle Ore - chiamata anche Ufficio divino - costituisce la preghiera pubblica della Chiesa, che, lungo i secoli, ha risposto alla missione di «pregare incessantemente». Consapevoli che il mistero di Cristo penetra e trasfigura il tempo presente, questa preghiera ci permette di santificare tutto il corso del giorno e della notte, per mezzo della lode a Dio.

Tutto il popolo di Dio esercita il sacerdozio regale dei battezza-

ti, unendosi in una sola voce, con Cristo, nella lode al Padre. Per questa ragione, la Liturgia delle Ore non è mai un'azione privata, ma appartiene a tutto il Corpo della Chiesa. Inoltre, quando preghiamo la Liturgia delle Ore, veniamo santificati dalla parola di Dio presente in tutto l'Ufficio, in un modo speciale nei salmi, suo nucleo centrale, ancorché nelle letture e negli altri canti, testi e preci, che traggono la loro ispirazione primaria dalla Scrittura.

### *3.2.2 La Liturgia delle Ore nella comunità parrocchiale*

La preghiera della Liturgia delle Ore, essendo una celebrazione propria della Chiesa, rifulge di piena luce quando è recitata nella comunità ecclesiale, radunata con il suo presbitero. Di grande valenza l'invito a proporre questa preghiera in parrocchia, soprattutto con la recita delle Ore principali (Lodi mattutine e Vespri), le quali, secondo la tradizione della Chiesa, sono il duplice cardine dell'ufficio quotidiano:

- una celebrazione liturgica svolta in chiesa, alla quale un numero di fedeli il più ampio possibile possa parteciparvi, tenendo conto degli orari lavorativi, in modo che anche i laici possano parteciparvi prima di andare a lavorare e, alla sera, al ritorno; con l'auspicio che i giovani vi prendano parte.
- in ogni comunità, un gruppo di volontari potrebbe dedicarsi alla preparazione delle celebrazioni, imparando il canto degli inni, distribuendo le letture o altre mansioni. Ai volontari si dovrebbe offrire la catechesi necessaria per svolgere al meglio - con una coscienza più formata - il servizio.
- nella recita della liturgia delle ore, può essere di aiuto l'accompagnamento musicale di un organo che, insieme ad un cantore, sappia coinvolgere i fedeli con alcune melodie salmiche

semplici; qualora si valutasse più opportuno recitare a voce piana il salterio, si riservi particolare attenzione al canto del *Benedictus* e del *Magnificat*, invitando i presenti ad alzarsi e riflettere sulle parole del cantico.

- (nelle comunità religiose) si può sostare per un breve tempo di silenzio fra la recita di un salmo e l'altro, facendo risuonare liberamente, a voce alta, un versetto che ha particolarmente destato il cuore.
- attribuire un'attenzione particolare nel curare le celebrazioni dei primi vesperi del sabato sera e dei secondi vesperi della domenica.

### 3.3 24 Ore per il Signore

---

#### 3.3.1 L'iniziativa voluta da Papa Francesco

L'iniziativa denominata "24 Ore per il Signore" è un evento di preghiera voluto da Papa Francesco, da celebrarsi tra il venerdì e il sabato che precedono la IV domenica di Quaresima. Ha come obiettivo di offrire ai fedeli la possibilità di vivere un momento di intensa preghiera e ritrovare il cammino per riavvicinarsi al Signore. Concretamente, si propone alle comunità, nella serata di venerdì e durante l'intera giornata di sabato, di prevedere un'apertura straordinaria delle chiese e dei santuari, offrendo la possibilità di accedere alle Confessioni, preferibilmente in un contesto di Adorazione Eucaristica animata, ben consapevoli tutti che «al centro della vita cristiana il sacramento della Riconciliazione, [...] permette di toccare con mano la grandezza della misericordia» (*Bolla di indizione del Giubileo straordinario della misericordia Misericordiae Vultus*, 11 aprile 2015, n.17).

### 3.3.2 La Quaresima di preghiera e riconciliazione

La proposta “24 Ore per il Signore” costituisce un’ottima possibilità per riavvicinare i cattolici lontani dalla Chiesa. L’invito rivolto alle comunità ecclesiali è quello di riscoprire, con più ardore e più entusiasmo, la bellezza di quest’iniziativa e i sorprendenti frutti di conversione che questo evento può portare. È auspicabile che si approfitti del tempo di grazia della Quaresima per proporre tempi forti di preghiera e riconciliazione.

- nelle comunità si può iniziare il venerdì sera con la Santa Messa o con la Liturgia della Parola, cui far seguire l’esposizione del Santissimo Sacramento e l’adorazione eucaristica, animata dai diversi gruppi parrocchiali.
- i responsabili potranno stabilire sia il programma dell’Adorazione che la sua durata, con possibilità di turni di confessioni. Nelle diverse ore di Adorazione si potrebbero intercalare momenti di canto, di silenzio, di *Lectio divina*, di recita del Rosario meditato, etc.

L’evento potrebbe concludersi con la celebrazione della Santa Messa festiva del sabato pomeriggio.

- in comunità di dimensioni più piccole, l’Adorazione notturna può essere sostituita, da un breve tempo di preghiera il venerdì sera del tipo: 1) liturgia penitenziale 2) esposizione del Santissimo Sacramento 3) adorazione eucaristica silenziosa o animata da un gruppo di preghiera, invitando tutti alla riconciliazione sacramentale con Dio.

La presenza dei Missionari della Misericordia che, sin dal Giubileo Straordinario della Misericordia, svolgono il loro servizio sacramentale, sarà di grande aiuto nella celebrazione di questo evento.

## 3.4 L'Adorazione Eucaristica

---

### *3.4.1 Stare alla presenza del Signore*

Approfondendo la fede nella presenza reale di Cristo nell'Eucaristia, la Chiesa ha preso coscienza del significato dell'adorazione silenziosa del Signore presente sotto le specie eucaristiche (Cf. CCC 1379). L'Adorazione eucaristica permette di prolungare e dare più spazio all'incontro personale con Gesù realmente presente nelle specie eucaristiche, fuori del tempo della Messa. Se nell'Eucaristia la Chiesa dimostra la sua fedeltà al comando del Signore «Fate questo in memoria di me», adorare il Corpo sacramentale del Signore è continuare a fare Sua memoria. Contempliamo Colui che riceviamo nella Comunione, per rimanere con Lui, stare alla Sua presenza, l'unica capace di trasformare la nostra vita e darle un senso. Infatti, è il corpo reale di Cristo, l'Eucaristia, che dà forza per il cammino di questo pellegrinaggio terreno e santifica il corpo mistico, che è la Chiesa.

### *3.4.2 Introdurre al silenzio contemplativo: una proposta di schema di preghiera*

In questo Anno della Preghiera si invitano dunque tutte le comunità a promuovere momenti di Adorazione Eucaristica, elemento indispensabile per l'incontro con il Signore. Ogni comunità trovi i modi e tempi più adeguati a sviluppare questa pratica che porta tanti frutti di santità alla Chiesa.

Offriamo qui uno schema classico di Adorazione che può essere di aiuto per favorire i fedeli nella preghiera e nel riconoscimento della presenza del Signore che attende che ci rivolgiamo a Lui:

- **Esposizione del SS. Sacramento:** nell'attesa che il Signore sia esposto sull'altare, è bene che ci si prepari in raccolto silen-

zio, coscienti che presto noi saremo davanti a Lui, pronti ad ascoltare nella preghiera ciò che vuole dirci e pronti a porre ai suoi piedi le nostre richieste. Per favorire il clima di preghiera, è auspicabile che l'esposizione sia accompagnata da un canto e dall'uso dell'incenso: tutto ciò favorisce il riconoscimento dell'eccezionalità del momento e della divinità del Signore presente sotto le specie del pane consacrato.

- **Richiesta di perdono:** una volta conclusa l'esposizione, per disporre al meglio il proprio cuore, si può dedicare un breve momento ad una richiesta di perdono per i propri peccati. Il Signore conosce le nostre ferite, i nostri limiti e i nostri peccati: nessuno può vantare nulla davanti a Lui, ciò che ci è chiesto è di porre tutto alla Sua Presenza, certi che la grandezza della Sua misericordia può abbracciare tutto il nostro essere.
- **Invocazione dello Spirito Santo:** seguendo l'insegnamento di san Paolo, anche per l'Adorazione Eucaristica, facciamo nostro l'invito a invocare «lo Spirito di Dio per conoscere ciò che Dio ci ha donato» (1Cor 2,12): nessuno, infatti, può riconoscere la presenza reale del Signore nell'Ostia consacrata se non è lo Spirito a suggerirlo dentro ognuno di noi. Per questo, è bene disporre il cuore all'incontro con il Signore attraverso un'invocazione al Paraclito, possibilmente anche in forma di canto, chiedendo di illuminare le nostre menti con il dono della fede.
- **Adorazione silenziosa:** il momento centrale dell'Adorazione Eucaristica può essere lasciato ad uno spazio speciale dedicato alla preghiera silenziosa, a quel dialogo speciale con il Signore Gesù nel quale il cuore di Dio parla al cuore dell'uomo - *cor ad*

*cor loquitur* - come ci ha insegnato san John Henry Newman. In questo momento, possiamo presentare al Signore delle intenzioni di preghiera particolari cui dedicare l'Adorazione Eucaristica: ad esempio, per le vocazioni al sacerdozio e alla vita consacrata, per i malati, per le famiglie, etc.

Questo silenzio può essere intervallato da brevi canti - anche litanici - o da alcune letture brevi, tratte o dalla Sacra Scrittura o dall'insegnamento dei santi; al contempo, può essere di grande giovamento recitare, davanti al SS. Sacramento, il Santo Rosario sapendo che invociamo colei che, per prima, ha accolto le parole del Signore - permettendo a Dio, incarnandosi, di operare l'inizio della Redenzione - e che, con noi, è presente nell'adorare suo Figlio nell'Ostia consacrata.

- **Benedizione Eucaristica:** la celebrazione si conclude con la benedizione dei fedeli con il SS. Sacramento. Questa benedizione, seppur mantenga sempre il carattere di sacramentale, possiede un carattere unico rispetto a tutti gli altri tipi di benedizioni (con l'acqua benedetta, con le reliquie dei santi, per l'intercessione della B.V. Maria, etc.) perché in questa benedizione è presente il Signore con il suo Corpo, in modo vero, reale e sostanziale. Con la benedizione eucaristica, Egli si fa a noi vicino in modo specialissimo, coinvolgendo tutti i presenti e attraendo tutti a sé. Questo momento può essere considerato l'apice del rito di adorazione, il coronamento di quel dialogo che si è protratto nel silenzio davanti a Gesù e che, ora, come un sole che illumina, infonde il suo calore nella nostra anima.
- **Reposizione nel Tabernacolo:** arricchiti dal dono ricevuto nella benedizione, accompagniamo la reposizione dell'Ostia



consacrata nel tabernacolo con riverenza, alzandoci in piedi e, possibilmente, intonando un canto adatto per salutare il Signore. Tutto ciò ci aiuti anche a ricordare che Gesù Eucarestia ci attende sempre nel tabernacolo: è continuamente presente nelle nostre chiese e, anche quando non si presenta nessuno per pregarlo, Egli è lì, desideroso di parlare al cuore dei fedeli che si accostano a Lui. Ricordiamoci, anche durante le nostre giornate, piene di impegni e, talvolta, di distrazioni, di fare visita al SS. Sacramento, di dedicare anche pochi minuti per offrire una lode, un ringraziamento o anche solo ad affidare le nostre necessità e sofferenze. Il Signore, che certamente “sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate” (Mt 6,8), non tarderà ad ascoltarci.



# 4

---

## LA PREGHIERA IN FAMIGLIA

---





## 4.1 La famiglia come scuola di preghiera

---

Numerose volte il magistero ribadisce l'importanza della preghiera in famiglia e ricorda come i primi insegnamenti ricevuti da bambini sono quelli decisivi che restano saldi nella vita quotidiana, anche quando si è cresciuti. La famiglia, all'interno della quale il bambino farà i primi passi e dirà le prime parole, come “mamma” o “papà”, “grazie” e “per favore”, rappresenta anche il luogo dell'insegnamento della preghiera e del dire “grazie” al Signore. Crescendo, si dedicherà alla preghiera seguendo l'esempio dei genitori, imparando ad affidarsi al Signore persino nei momenti più difficili, certo del suo sostegno.

Nell'Esortazione Apostolica *Amoris Laetitia*, Papa Francesco ribadisce che «i momenti di preghiera in famiglia e le espressioni della pietà popolare possono avere maggior forza evangelizzatrice di tutte le catechesi e di tutti i discorsi» (Es. Ap. *Amoris Laetitia* [AL], 19 marzo 2016, n. 288), concludendo che «solo a partire da questa esperienza, la pastorale familiare potrà ottenere che le famiglie siano al tempo stesso Chiese domestiche e fermento evangelizzatore nella società» (AL, n. 290).

San Giovanni Paolo II, nell'Esortazione Apostolica *Familiaris Consortio*, riconosceva l'importanza della preghiera condivisa in famiglia, poiché «nella famiglia, infatti, la persona umana non solo viene generata e progressivamente introdotta, mediante l'educazione, nella comunità umana, ma mediante la rigenerazione del battesimo e l'educazione alla fede, essa viene introdotta anche nella famiglia di Dio, che è la Chiesa» (FC, n. 15).

## 4.2 Esempi di preghiera familiare

---

### *4.2.1 A tavola prima e dopo i pasti*

Uno dei principali luoghi di riunione familiare è sicuramente la condivisione di almeno un pasto al giorno. Questo momento potrebbe essere una piccola ma significativa occasione per pregare insieme nella famiglia, ringraziando il Signore per quanto ricevuto e pregando per i più bisognosi. I bambini possono imparare così che il pane quotidiano, che chiediamo con la preghiera del Padre Nostro, non è solamente un concetto astratto, ma una richiesta ben concreta che facciamo da figli al Padre Celeste. Il pasto, che si consuma insieme, è una grazia ricevuta dal Signore per mezzo della provvidenza, che ci accompagna in tutti i momenti della nostra vita. Offriamo qui di seguito un percorso di preghiera che ciascuna famiglia può adattare secondo la propria sensibilità.

- **Prima dei Pasti**

“Padre Santo, ti ringraziamo per questo cibo, fa che possiamo fare della tua volontà il nostro nutrimento quotidiano. Ti preghiamo per i poveri che non ne hanno: dai loro il necessario per vivere secondo il tuo volere. Amen.”

- **Dopo i Pasti**

“Ti ringraziamo, Signore, per tutti i tuoi benefici: fa che possiamo servircene sempre per il bene. Per Cristo nostro Signore. Amen”

### *4.2.2 La preghiera a inizio e fine giornata*

Un'ulteriore occasione favorevole per la preghiera in famiglia è offerta quando i bambini vanno a dormire. Pregare il Signore per la giornata passata, per i parenti malati o anche soltanto ringraziarlo per il pomeriggio passato a giocare con gli amichetti, aiuta i piccoli a riconoscere le grazie ricevute dal Signore in quella giornata. Sarebbe bello poter concludere queste preghiere con lo scambio della pace fra i fratelli, così da non coricarsi ancora adirati per quello che è successo nell'arco della giornata, seguendo così il suggerimento che ama ripetere Papa Francesco: non finire mai la giornata senza fare la pace!

Uno dei più belli esempi di questo tipo di preghiera è costituito da quelle che vengono chiamate comunemente le "Preghiere del Buon Cristiano", quelle preghiere, cioè, che sono entrate a far parte della tradizione cristiana degli ultimi secoli e che molti di noi hanno potuto ricevere come dono dai nonni o da altri parenti.

#### • **Preghiera del 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 maggior tua gloria. Preservami dal peccato e da ogni male. La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen."

#### • **Preghiera della Sera**

"Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno. Perdonami il male, oggi commesso e, se qualche bene compiuto, accettalo. Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli. La tua

grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.”

Unitamente a queste e altre preghiere – come il *Pater, Ave, Gloria*, l’Angelo di Dio e l’Eterno Riposo, o la recita di una o più decine del S. Rosario o della Coroncina della Divina Misericordia, tutti assieme – si possono invitare i più piccoli ad entrare in rapporto con il Signore attraverso una preghiera spontanea, una preghiera che viene dal cuore. In questo modo, i piccoli imparano a dialogare con Gesù, a diventare veri e propri amici del Signore, affidando a Lui le proprie necessità, i propri desideri e le proprie preoccupazioni.

#### *4.2.3 La domenica con la preghiera delle lodi*

Le lodi domenicali con la lettura di un breve brano del vangelo, successivamente spiegato dai genitori, potrebbe offrire un’occasione propizia non soltanto per pregare insieme, ma anche per condividere gli eventi della settimana alla luce della Parola di Dio. San Giovanni Paolo II affermava nell’Esortazione Apostolica *Familiaris Consortio* che «la famiglia cristiana vive il suo compito profetico accogliendo e annunciando la Parola di Dio: diventa così, ogni giorno di più, comunità credente ed evangelizzante» (*FC*, 51).

- durante la preghiera delle lodi mattutine, può costituire un suggerimento utile la distribuzione dei ruoli di chi recita le antifone e chi i salmi, chi può leggere il brano biblico e così via, favorendo in questo modo il coinvolgimento di tutti, anche dei più piccoli.
- i genitori potrebbero dedicare un piccolo spazio per spiegare le letture ascoltate. Per far questo, si possono trovare alcuni legami con la vita quotidiana in famiglia e a scuola, mostrando come il Vangelo e la Parola di Dio siano parole di vita vera e

sappiano offrire luce e accompagnamento in tutte le attività delle nostre giornate.

- se qualche membro della famiglia sa suonare uno strumento musicale e accompagnare la recita delle lodi con dei canti e con alcune melodie adatte, sarebbe un bellissimo modo per rendere ancora più coinvolgente la preghiera, facendo nostro lo spirito con il quale sono stati composti i salmi, gli inni e i cantici spirituali.
- infine, una pratica molto edificante, soprattutto per i più piccoli, potrebbe essere quella di leggere insieme brevemente la vita del santo del giorno, spiegando “perché” è diventato santo e mostrando che si può chiedere la sua intercessione e la sua protezione nel giorno a lui dedicato.





# 5

---

## LA PREGHIERA DEI GIOVANI

---





## 5.1 “Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta” (1Sam 3,9): la via per comprendere la volontà di Dio

---

Quello della giovinezza è un tempo di passaggio importante. Come per altri aspetti della vita, anche per il percorso di fede, ad un certo punto si arriva a mettere in discussione pratiche apprese nell'infanzia, alla ricerca di un modo più personale ed intimo di rivolgersi al Signore. Se è vero che il rapporto tra i giovani e la preghiera può sembrare un tema delicato, non si può non riconoscere che, se accompagnati con premura e coraggio, molti giovani mostrano un interesse e un coinvolgimento sorprendenti.

Un cammino di preghiera con i giovani non può non includere anche dubbi e interrogativi sugli affetti e le relazioni, sulle paure e i desideri. Proprio il silenzio e l'intimità della preghiera possono insieme costituire lo spazio in cui raccontare al Signore il groviglio del proprio cuore e ricevere da Lui parole di vita: «se entri in amicizia con Lui e cominci a conversare con Cristo vivo sulle cose concrete della tua vita, questa sarà la grande esperienza, sarà l'esperienza fondamentale che sosterrà la tua vita Cristiana» (Es. Ap. *Christus Vivit* [CV], 25 marzo 2019, n. 129).

È infine inevitabile che un percorso di preghiera con i giovani ponga quesiti di carattere vocazionale. Il tempo della giovinezza è per eccellenza il tempo in cui guardare e costruire il proprio futuro, anche a servizio degli altri. Aiutare i giovani a pregare significa aiutarli a sognare e a cercare il proprio futuro col Signore, percependolo come inseparabile compagno. Nella preghiera, i giovani possono imparare ad alzare lo sguardo e a contare le stelle, come Abramo; possono lasciarsi affascinare da un rovelto che non si consuma, come Mosè; possono tendere l'orecchio nel cuore della notte, come Samuele; possono aprire la porta al Signore che bussa,

come Maria. Nel corso di quest'anno di preghiera, è importante che ogni comunità cristiana sappia suscitare nuovamente questo dialogo vocazionale nel cuore dei più giovani, gioendo essa stessa per il passaggio del Signore che chiama.

## 5.2 Eventi e incontri per coinvolgere i giovani nella preghiera

---

Oltre alla valorizzazione della IV parte del *Catechismo della Chiesa Cattolica* per una catechesi organica sul tema della preghiera cristiana o alla scoperta della preghiera di alcuni personaggi biblici, si può approfondire la lettura di *Christus vivit* di papa Francesco. In particolare, i nn. 150-157; 250-252 e 287-290 presentano la relazione col Signore in termini di amicizia e si rivolgono ai giovani con un linguaggio semplice e immediato.

- si possono proporre momenti di socialità, di incontro con i giovani per pregare assieme prima di dedicarsi alle varie attività del giorno. Ad esempio, ci si potrebbe dare appuntamento al mattino, prima di andare a scuola, per la lettura del vangelo del giorno o per la recita comune delle lodi mattutine; allo stesso modo, sarebbe auspicabile dedicare un breve momento settimanale di adorazione eucaristica, durante la quale i ragazzi possono presentare le loro intenzioni, affidandole ai compagni così che si possa rinforzare le preghiere e tutti possano far proprie le intenzioni degli altri.
- i giovani hanno bisogno di vedere e toccare, facendo esperienze sia condivise, sia in prima persona. In questo anno, si potrebbe anzitutto allestire o valorizzare i luoghi della preghiera. Inoltre, nei locali del centro giovanile o nell'oratorio o nella sede dell'associazione, un angolo o una piccola cappella arredata semplicemente

- se possibile alla presenza del SS. Sacramento, con un'immagine sacra e una Bibbia, in un clima di silenzio - può bastare per rendere visibile l'invito alla preghiera. Analogamente una "tenda della preghiera" può essere preparata, con strumenti e sussidi adeguati, nelle piazze o presso le scuole o in altri luoghi, in occasione di missioni o iniziative pastorali create *ad hoc* o nell'ambito di esperienze formative estive. Considerando poi l'attrattiva che le esperienze 'forti' hanno per i giovani, in alcuni momenti dell'anno, si può valorizzare il tempo della sera o della notte, offrendo loro spazi dedicati al silenzio, all'ascolto, all'adorazione.
- in diverse parrocchie e gruppi di formazione, si va diffondendo l'esperienza della "settimana comunitaria". Pur continuando i loro abituali impegni di studio o di lavoro, piccoli gruppi di giovani, insieme ad alcuni presbiteri o religiosi o laici adulti, condividono stabilmente spazi messi a disposizione dalla parrocchia stessa o dalle diocesi. Oltre all'esercizio della vita fraterna e del servizio, queste esperienze possono rappresentare un'ottima occasione per introdurre le nuove generazioni alla preghiera: *lectio*, liturgia delle ore, adorazione.
  - molti seminari o monasteri aprono le proprie porte per proporre percorsi di "Scuola della preghiera". In genere, si tratta di un percorso continuativo che, a tappe, approfondisce sotto forma di preghiera e con un linguaggio adatto alle giovani generazioni un personaggio biblico o una tematica vocazionale.
  - suscitano, altresì, molto interesse tra i giovani, i pellegrinaggi a piedi verso i grandi santuari o le camminate in montagna o nella natura. La contemplazione del creato e il ritmo del cammino aprono facilmente il cuore allo stupore, alla lode, al ringraziamento: anche queste occasioni rappresentano un'opportunità da sfruttare pastoralmente, per esempio insegnando e praticando la

“preghiera del cuore” o accompagnando il cammino con i Salmi di pellegrinaggio.

- offrire anche a piccoli gruppi di giovani la responsabilità di rendersi presenti e attivi in alcune attività tradizionali della comunità come quelle svolte in occasione del primo venerdì del mese, per la Via Crucis, piuttosto che nella recita dei vesperi o del rosario.
- sono ormai numerose le app e podcast che offrono contenuti formativi sulla preghiera o rapidi commenti quotidiani sul Vangelo del giorno: questi strumenti rendono possibile un breve richiamo alla preghiera nella vita di ogni giorno, nei quotidiani percorsi in città verso il luogo di studio, di lavoro o di svago. Valutarli, diffonderne l'uso e la conoscenza anche attraverso le opinioni dei giovani è un'altra via percorribile per dedicarsi alla preghiera quando un fedele, per i più svariati motivi, non può essere presente in parrocchia o in altre attività della comunità.

# 6

---

**«SI RITIRÒ A PREGARE» (Mc 1,35):  
RITIRI SPIRITUALI  
SULLA PREGHIERA**

---





Nel Vangelo di Marco, leggiamo che Gesù «si ritirò a pregare» (Mc 1,35). L'Evangelista ci consegna un'immagine di Gesù che indica due dimensioni essenziali dell'orazione cristiana: l'allontanamento dalle incombenze del vivere quotidiano – necessario nella ricerca del dialogo personale con il Padre - e il silenzio nel cuore – indispensabile per fare spazio alla voce di Dio e ascoltare ciò che Egli vuole. In questa prospettiva, nel contesto dell'Anno della Preghiera, l'opportunità di fare un ritiro spirituale si rivela come un'esperienza ineguagliabile per il rinnovamento del cuore e la conversione spirituale a cui tutti siamo stati invitati dal Santo Padre.

## **6.1 «Dove due o tre sono riuniti nel mio nome» (Mt 18,20): il senso del ritiro spirituale**

---

Gesù ci ha insegnato che quando i cristiani si riuniscono in preghiera, Egli è presente in modo speciale in mezzo a loro: sotto questo aspetto, la pratica del ritiro spirituale è una grande occasione per vivere più pienamente la presenza del Signore attraverso la preghiera e la vita comune, condivisa nei giorni di ritiro. La pratica del ritiro spirituale non deve essere vissuta, perciò, come una fuga dalla realtà, ma piuttosto come un'immersione più profonda in essa, attraverso il silenzio dell'orazione: il frutto di un autentico ritiro spirituale non sarà la nostalgia per i giorni di pausa dai ritmi ordinari, ma piuttosto una luce nuova attraverso cui la quotidianità sarà trasfigurata dalla presenza del Signore. In un mondo che spesso ci distrae e ci allontana dalla nostra vita di fede, il ritiro in preghiera diventa come una sosta in un'oasi in mezzo al deserto nelle nostre città che, pur ricche di mezzi e di occasioni di incontro, spesso, però, offuscano e nascondono allo sguardo la sorgente vera della speranza, quella fonte appagante di gioia che solo il Signore può darci.

- l'Anno della Preghiera può diventare, in questa prospettiva, un'occasione per rinnovare, anche tra coloro che non sono consecrati, la consapevolezza dell'importanza di dedicare alcuni giorni dell'anno ad un incontro speciale con il Signore. Si possono scegliere e proporre alcuni luoghi di ritiro – come monasteri, conventi o mete di pellegrinaggio – nelle quale sono solitamente offerti con una certa regolarità momenti di spiritualità dedicati all'orazione.
- le nostre parrocchie si possono rendere protagoniste nell'organizzazione di alcuni giorni di ritiro. Anche se talvolta può risultare difficile, dati i vari impegni pastorali, ci si può impegnare ugualmente a organizzare ritiri mensili della durata di un giorno - o di sola mezza giornata -, preferibilmente di sabato pomeriggio o di domenica, in modo tale da favorire la partecipazione di chi non dispone di altri giorni liberi dagli impegni lavorativi.
- anche durante l'anno, è possibile assumere lo spirito che ci anima nel corso dei ritiri spirituali: la cosiddetta “preghiera di Gesù” (anche detta “preghiera del cuore”), per esempio – tanto cara ai Padri della Chiesa -, così come la pratica di recitare giaculatorie nel decorrere della giornata, permettono di ricordare costantemente la presenza del Signore che sempre ci accompagna, elevando così a Dio una lode continua. Sono preghiere che si possono recitare quando si è in auto o sui mezzi pubblici, anche come forma di intercessione per gli sconosciuti che si incontrano lunga la strada. Se possibile ritagliare ulteriore tempo, nel corso della settimana, sarebbe buona cosa dedicare una sosta al SS. Sacramento, magari rientrando da lavoro o in pausa pranzo. Tra le pratiche da rivalutare in più occasioni, la visita al cimitero e le preghiere per i defunti.
- alcuni momenti dell'anno, inoltre, ci invitano ad alimentare e

rinsaldare il rapporto con i santi e con la Vergine Maria attraverso preghiere specifiche, ad esempio nei mesi di maggio e ottobre, nei quali sarebbe buona abitudine, come accade già in diverse realtà, recitare nelle strade o nei condomini dei nostri quartieri la corona del Santo Rosario.

- anche nel contesto del discernimento vocazionale, infine, la preghiera si mostra quale luogo di incontro nel quale chiedere al Signore che avvenga tutto secondo la Sua Volontà. La preghiera nel silenzio deve essere presentata come mendicanza amorevole verso Cristo presente, come capacità di domanda accorata della Sua Luce nella nostra vita, nella nostra strada.

## 6.2 Il Padre Nostro: modello di ogni preghiera

---

Il Signore Gesù, nella sua Preghiera, introduce gli apostoli e, con loro, tutti noi cristiani, a quello che può essere considerato il “modello di ogni preghiera”. È possibile, pertanto, affermare che il Padre Nostro è Scuola di Preghiera.

Nella preghiera che Gesù ci ha insegnato, infatti, troviamo il cuore stesso della nostra fede. Il Padre Nostro è la preghiera che abbraccia l'universalità dell'esperienza umana e del mistero divino, capace di unire la semplicità di un bambino che si rivolge al proprio “papà” e la profondità di chi sa di stare alla presenza del Mistero. Essa è veramente, come insegna il Catechismo della Chiesa Cattolica, riprendendo Tertulliano, «la sintesi di tutto il Vangelo» (Cf. CCC, nn. 2761-2776). È una preghiera che tocca tutte le dimensioni della nostra esistenza: la santità di Dio, il suo regno, la nostra vita quotidiana, il perdono reciproco, la nostra lotta contro il male; dicendo “Padre Nostro” siamo portati sempre più vicino al cuore di Dio e al cuore della nostra fede.

Il Santo Padre, attraverso le sue catechesi, ci guida a comprendere che questa preghiera non è un semplice insieme di parole e di necessità, ma un cammino verso l'intimità con il nostro Padre Celeste: essa ci insegna a rivolgerci a Dio con una fiducia filiale, chiamandolo "Padre" con semplicità e amore. Non serve – dice il Papa - «moltiplicare parole vane» (*Udienza generale*, 27 febbraio 2019): Gesù ci insegna l'essenziale, ci mostra che, con il Padre, si può parlare con semplicità di cuore, perché Egli, dice il Signore, «sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate» (Mt 6,8).

- tradizionalmente, la preghiera del Padre Nostro è considerata composta di sette parti, chiamate anche "le sette domande", cui peraltro, il Catechismo della Chiesa Cattolica dedica i numeri 2803-2854. Essa riassume lo spirito proprio della fede cristiana nel rapporto che ciascun fedele è chiamato ad aver con il Padre Celeste. Queste sette domande potrebbero offrire uno schema utile per il calendario dei ritiri mensili, in modo tale che il periodo che ci separa dal Giubileo possa essere affrontato al pari di una "Scuola di preghiera", dedicando un appuntamento a ciascuna parte della preghiera che Gesù ha voluto insegnarci.

7

---

**LA CATECHESI  
SULLA PREGHERA**

---





La catechesi, come tappa privilegiata del processo di evangelizzazione, promuove la crescita e la maturazione nella fede (Cf. *Direttorio per la Catechesi*, n. 56) e «ha il compito di educare alla preghiera e nella preghiera, sviluppando la dimensione contemplativa dell'esperienza Cristiana» (*DpC*, n. 86).

### **7.1 «Quando Mosè alzava le mani» (Es 17,11): la preghiera esortativa del pastore**

---

Anche se è vero che l'intera comunità cristiana è responsabile del ministero della catechesi, ciascuno secondo la sua particolare condizione nella Chiesa (Cf. *DpC*, n. 111), tuttavia «il Vescovo è il primo annunciatore del Vangelo con le parole e con la testimonianza della vita» (Es. Ap. *Pastores Gregis [PG]*, 16 ottobre 2003, n. 26; Cf. *DpC*, n. 114) e, come primo responsabile della catechesi nella diocesi, ha la funzione principale, unitamente alla predicazione, di promuovere la catechesi e di predisporre le diverse forme di catechesi necessarie ai fedeli (Cf. *DpC*, n. 114).

In questo senso, l'Anno della Preghiera si presenta come una speciale occasione per i vescovi per incoraggiare le comunità diocesane, anzitutto elevando la preghiera per ciascuno dei fedeli loro affidati, perché, come Mosè sono chiamati a invocare il Signore intercedendo per il popolo, in seguito, richiamando l'attenzione e predicando sul valore della preghiera nei diversi aspetti che la ricca tradizione della Chiesa conserva, e, infine, disponendo le forme più opportune perché questa catechesi possa svolgersi nelle proprie diocesi.

I presbiteri, i diaconi, i consacrati, i laici, i catechisti, i genitori, i nonni, le donne e uomini (Cf. *DpC*, nn. 115-129), tutti nei propri ambiti e uniti al proprio Vescovo, potranno contribuire con creatività ed entusiasmo a quest'opera portata avanti dalla Chiesa universale.

## 7.2 Linee guida per le catechesi sulla preghiera

---

Da quanto sopra esposto si propongono alcuni suggerimenti pratici per le catechesi sulla preghiera:

- nei tempi forti dell'anno liturgico (Avvento, Natale, Quaresima e Pasqua), i Vescovi potrebbero convocare nella propria cattedrale il popolo di Dio per svolgere la loro catechesi sulla preghiera (Cf. *DpC*, n. 114).
- oltre a spiegare l'importanza della preghiera e motivare le persone ad una vita di preghiera, può essere utile svolgere con la comunità alcuni esercizi pratici di preghiera, siano essi tenute da consacrati o da laici, sia nella catechesi per i bambini o per gli adulti, affinché siano proposte vie concrete per crescere nella consuetudine della preghiera;
- in questa prospettiva, si potrebbero dedicare nella catechesi alcuni spazi per la preghiera: realizzare un momento di Adorazione Eucaristica, invitando ad avere i sentimenti che Gesù ebbe verso il Padre suo; l'adorazione, la lode, il ringraziamento, la confidenza filiale, la supplica, l'ammirazione per la Sua gloria; brevi esercizi di preghiera con la Parola di Dio, ad esempio con la *Lectio Divina*; o ancora proporre la Preghiera del Santo Rosario, dirigendo alcune meditazioni sui Misteri che si contemplanano o compiendo alcuni segni che favoriscano la riflessione; incoraggiare la recita della Liturgia delle ore;
- invitare a motivare i genitori a promuovere la preghiera nelle loro case nella vita quotidiana, ad esempio nel ringraziamento e nella benedizione del cibo, nella preghiera al mattino e prima di andare a dormire, acquisire l'abitudine nei genitori di benedire i figli, con una piccola preghiera la sera o quando escono di casa, ad



affidarsi a Dio quando si parte per un viaggio, fare il segno della croce quando si passa davanti a una chiesa, ringraziando Dio per i suoi benefici, etc.;

- preparare con dedizione le preghiere di inizio e di fine degli incontri comunitari;
- i contenuti degli “Appunti sulla preghiera”, a cura del Dicastero per l’Evangelizzazione, rappresentano un sussidio di riferimento e approfondimento dei vari aspetti della grande e variegata tradizione cristiana sulla preghiera e potrebbero pertanto divenire utili strumenti per preparare le predicazioni nella catechesi.



# 8

---

## LA PREGHIERA DEI CLAUSTRALI: LA LAMPADA ACCESA DELL'ORAZIONE

---



Nell'Anno dedicato alla preghiera, i claustrali occupano senza dubbio un posto di gran rilievo nell'impegno orante. I monaci e le monache, infatti, consacrando totalmente la loro vita al Signore, dedicano una parte essenziale della loro vita all'incontro con Dio attraverso la preghiera.

I monasteri «sono per la Chiesa un motivo di gloria e una sorgente di grazie celesti. Con la loro vita e la loro missione le persone che ne fanno parte imitano Cristo in orazione sul monte, sono un riflesso in terra della signoria di Dio nella storia e ne anticipano la gloria futura. Essi offrono alla comunità ecclesiale una singolare testimonianza dell'amore della Chiesa per il suo Signore e contribuiscono, con una misteriosa fecondità apostolica, alla crescita del Popolo di Dio» (Es. Ap. *Vita Consecrata* [VC], 25 marzo 1996, n. 8). «Alla luce di questa vocazione e missione ecclesiale, la clausura risponde all'esigenza, avvertita come prioritaria, *di stare con il Signore*» (VC, n. 59).

È molto bello e anche rassicurante pensare che la lampada della preghiera di tanti monaci e monache sia sempre accesa nei monasteri sparsi nel mondo. In modo particolare, chiediamo a queste comunità che abbiano nelle loro intenzioni il prossimo Giubileo 2025, affinché anche in tutti noi cresca attraverso la nostra vita di preghiera quell'unione profonda con Dio e, rafforzati nella speranza, possiamo vivere con gioia la nostra fede.

## **8.1 «Pregate senza stancarvi mai» (Col 4,2): la vocazione contemplativa della Chiesa**

---

L'Apostolo Paolo invita a rimanere in costante rapporto con il Signore e con lo sguardo fisso su di Lui, nonostante le difficoltà che possano sorgere. In questa prospettiva, tutta la Chiesa ha una vocazione contemplativa. Ogni battezzato deve contemplare Cristo e configurarsi a Lui alla luce della Sua Parola e dei suoi atteggiamenti:

ecco, allora, la necessità da cui nasce la chiamata, per ogni cristiano, a vivere contemplando il Signore.

Si può entrare sempre in preghiera contemplativa, indipendentemente dalle condizioni di salute, di lavoro o di sentimento. È la preghiera del figlio di Dio, del peccatore perdonato che si apre ad accogliere l'amore con cui è amato e che vuole corrispondervi amando ancora di più. La preghiera contemplativa è *comunione* con Dio, è *sguardo* di fede fissato su Gesù. «Io lo guardo ed egli mi guarda», diceva, al tempo del suo santo Curato, il contadino d'Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. La preghiera contemplativa è *ascolto* della Parola e obbedienza della fede. La preghiera contemplativa è anche *silenzio* e *unione* alla preghiera di Cristo nella misura in cui fa partecipare al suo mistero pasquale (Cf. CCC, nn. 2710-2724).

## 8.2 Il pellegrinaggio ai monasteri

---

Il pellegrinaggio è un'esperienza di conversione, di cambiamento della propria esistenza per orientarla verso la santità di Dio. Così come prepareremo il nostro pellegrinaggio per il Giubileo 2025, si potranno effettuare nel 2024, Anno della Preghiera, significativi pellegrinaggi presso i monasteri della propria diocesi, opportunamente preparati, con diverse modalità:

- pellegrinaggio con i giovani perché conoscano questa speciale vocazione nella Chiesa fatta di adorazione eucaristica, meditazione della Parola di Dio, contemplazione, Liturgia delle Ore, e il suo legame diretto con l'esperienza quotidiana delle virtù cristiane in vista della santità;
- pellegrinaggio periodico in monastero per trascorrere un momento di preghiera;
- pellegrinaggio al fine di ringraziare i monaci e le monache della loro risposta generosa nel consacrare totalmente la loro vita a

Dio, con l'intenzione di affidare i frutti spirituali del prossimo Giubileo 2025, contraccambiando con offerte varie che possano essere di aiuto al monastero e alle loro necessità.

• **Dagli scritti di monaci e monache santi:**

<i>Nada te turbe, nada te espante;</i>	Niente ti turbi, niente ti spaventi,
<i>todo se pasa, Dios no se muda;</i>	Tutto passa, Dio non cambia,
<i>la paciencia todo lo alcanza.</i>	la pazienza, tutto realizza.
<i>Quien a Dios tiene nada le falta.</i>	A chi ha Dio, nulla manca,
<i>Sólo Dios basta.</i>	Dio solo basta.

(SANTA TERESA D'AVILA)

*L'autore principale della nostra perfezione e della nostra santità è Dio stesso, e l'orazione mantiene l'anima in un contatto frequente con Dio. Essa accende e, dopo averlo acceso, mantiene nell'anima come un focolare, nel quale il fuoco dell'amore arde sempre, anche se in forma latente. Appena quest'anima è messa in comunicazione diretta con la vita divina, per esempio nei sacramenti, è come se un soffio potente la incendiasse, la sollevasse, la riempisse con una sovrabbondanza meravigliosa. La vita soprannaturale di un'anima si valuta dalla sua unione a Dio per mezzo di Gesù Cristo, nella fede e nell'amore. Bisogna che questo amore produca degli atti; ma questi atti, per essere prodotti in modo regolare ed intenso, richiedono la vita di orazione. Si può asserire che, in via ordinaria, il nostro progresso nell'amore divino dipende praticamente dalla nostra vita di orazione.*

(BEATO COLUMBIA MARMION)

*Mio Dio, Trinità beata, desidero amarvi e farvi amare, lavorare per la glorificazione della santa Chiesa, salvando le anime che sono sulla terra e liberando quelle che sono nel purgatorio. Desidero compiere perfettamente la vostra volontà e arrivare al grado di gloria che m'avete preparato nel vostro regno. In una parola, desidero essere santa, ma sento la mia impotenza e vi domando, o mio Dio, di essere voi stesso la mia santità. [...]*

*Per vivere in un atto di perfetto amore, mi offro come vittima d'olocausto al vostro amore misericordioso, supplicandovi di consumarmi senza posa, lasciando traboccare nella mia anima i flutti d'infinita tenerezza che sono racchiusi in voi, e così possa diventare martire del vostro amore, o mio Dio! Che questo martirio, dopo avermi preparata a comparire davanti a voi, mi faccia morire e la mia anima si lanci senza alcuna sosta verso l'eterno abbraccio del vostro amore misericordioso.*

*Voglio, o mio Diletto, ad ogni battito del cuore rinnovarvi questa offerta un numero infinito di volte, fino a che, svanite le ombre, possa ridirvi il mio amore in un faccia a faccia eterno!*

(SANTA TERESA DI GESÙ BAMBINO)



# 9

---

## LA PREGHIERA NEI SANTUARI

---





Durante il discorso al *I Incontro Internazionale per i Rettori e gli Operatori dei Santuari* nel 2018, il Santo Padre ricordava ai partecipanti le sempre numerose persone che visitano i santuari spinte dall'urgenza di chiedere una grazia. Papa Francesco sottolineava, inoltre, che proprio “questa preghiera rende i Santuari luoghi fecondi, perché la pietà del popolo sia sempre alimentata e cresca nella conoscenza dell'amore di Dio” (*Discorso del Santo Padre Francesco ai partecipanti al I Incontro Internazionale per i Rettori e gli Operatori dei Santuari*, 29 novembre 2018).

La preghiera presso i luoghi santi assume una profondità maggiore, che non si limita ad avere echi soltanto sulla persona orante. Un aspetto questo, sottolineato così da Papa Francesco: “La preghiera è la prima forza della speranza. Tu preghi e la speranza cresce, va avanti. Io direi che la preghiera apre la porta alla speranza. La speranza c'è, ma con la mia preghiera apro la porta. Perché gli uomini di preghiera custodiscono le verità basilari; sono quelli che ripetono, anzitutto a sé stessi e poi a tutti gli altri, che questa vita, nonostante tutte le sue fatiche e le sue prove, nonostante i suoi giorni difficili, è colma di una grazia per cui meravigliarsi” (*Udienza Generale*, 20 maggio 2020).

## 9.1 Luogo di riconciliazione e di speranza

---

La speranza, quindi, non è estranea al santuario, al contrario. Dovremo abituarci a parlare della fede rivestendola con gli abiti della speranza. Il santuario, attraverso la speranza di serenità e conforto permette di comprendere lo straordinario valore vivificante della fede.

La vita del santuario dovrebbe essere il luogo privilegiato per far comprendere ai nostri fedeli quanto sia decisiva la preghiera del

*Padre nostro*, che invoca il ritorno del Signore. Il santuario eleva lo sguardo verso la misteriosa presenza di Dio nella nostra storia e vita personale. Il pellegrino che giunge al santuario porta spesso con sé l'esigenza di *speranze* che presenta con le sue preghiere. Sono desideri di bene che meritano la nostra attenzione e, proprio per questo, l'azione pastorale dovrebbe aiutare a puntare lo sguardo oltre l'immediato per consentire che la preghiera sia esaudita in forza della *speranza*. Il cristiano è "Pellegrino di speranza", che si mette in cammino non da errante, ma come colui che conosce la meta, che attraversa i confini per giungere al luogo dove spera di dare compimento al suo desiderio, alle necessità del proprio cuore.

Attraverso la lente della speranza il nostro impegno pastorale diventa ancora più evidente: la speranza è capacità di vedere quanto reale sia la riconciliazione che il Signore ha compiuto per ognuno di noi. L'apostolo Paolo insegna che tutta la nostra esistenza viene illuminata dalla speranza, anche quando viene nascosta dalle pieghe oscure della nostra esistenza spesso così frammentata ed enigmatica.

- i santuari, come luoghi di speranza, ci invitano ad affidare all'intercessione dei santi le nostre intenzioni di preghiera, certi che, anche grazie al loro aiuto, potranno essere accolte ed esaudite dal Signore. I nostri santuari sono veri e preziosi "scrigni" di preghiera, luoghi pieni di segni – come *ex voto*, candele e pratiche devozionali – che ci mostrano come in passato e nel presente le nostre suppliche trovano conseguimento secondo la volontà del Padre che non rifiuta mai di ascoltare le richieste dei propri figli. Non temiamo di chiedere a Dio ciò di cui abbiamo bisogno!
- i santuari sono spesso i grandi "confessionali" delle diocesi, nei quali, ad ogni ora, sono presenti sacerdoti pronti ad ascoltare i penitenti. Attraverso la riconciliazione, il Signore ci aspetta a braccia aperte, come il Padre misericordioso della parabola che,

con trepidazione, desidera il ritorno del figliolo nella sua dimora. Auspichiamo che in questo anno di preparazione al Giubileo, i pellegrini sappiano riconoscere la grazia immensa che sgorga da questi luoghi e, nei loro confessionali, le vere “porte della misericordia divina” per il mondo. Possano tutti abbandonarsi, attraverso la preghiera, in quell’abbraccio fiducioso di chi sa che, senza il Padre, senza la casa, non possiamo che perderci tra i luccichii del mondo.

- l’Anno della Preghiera ci invita ad affidare intenzioni particolari in vista del Giubileo, nel desiderio che sia un anno fecondo di riconciliazione, ricco di frutti spirituali per tutte le situazioni a noi care, soprattutto per quelle situazioni locali e globali nelle quali la speranza sembra soccombere di fronte a tanto male operato e subito.

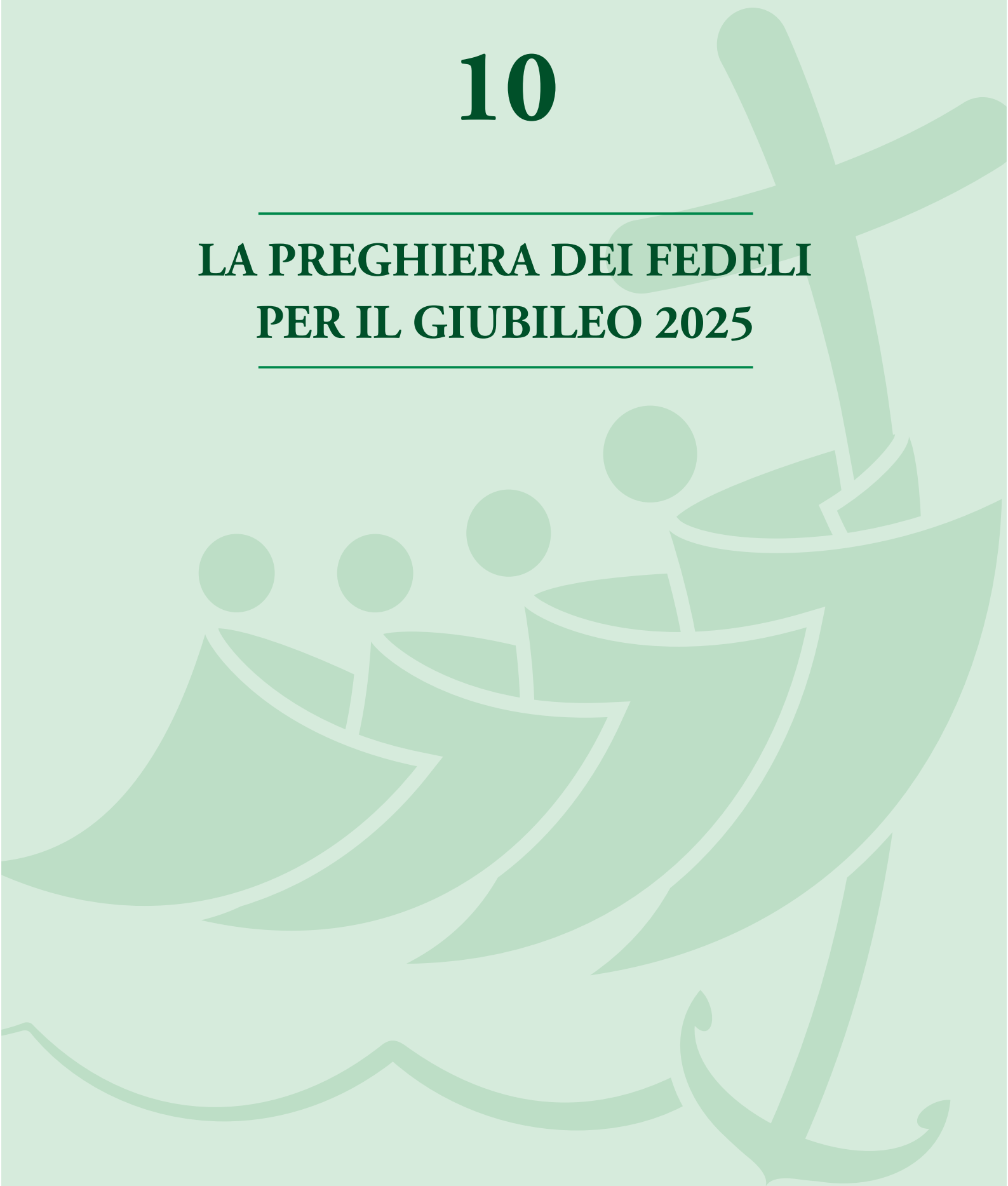


# 10

---

## LA PREGHIERA DEI FEDELI PER IL GIUBILEO 2025

---







## 10.1 L'importanza della preghiera del popolo di Dio per l'Anno Santo

---

Nel contesto dell'Anno della Preghiera, la formazione e l'impegno orante del popolo di Dio e di ciascun fedele assume una rilevanza particolarmente significativa. Sotto questa prospettiva, la preghiera diventa ancor più un atto di autentica comunione, non solo tra l'individuo e Dio, ma tra tutti i membri della Chiesa, unendoli come un'unica voce che dalla Terra sale verso il Cielo.

La tradizione cattolica ha sempre sottolineato l'importanza della preghiera comunitaria, in cui la fede si esprime in maniera corale e partecipata: la preghiera ecclesiale d'intercessione, che fa parte della comunione dei santi, è un'espressione potente dell'unità della Chiesa, un'unità che si manifesterà, in modo particolarmente evidente, nel corso dell'Anno Santo, quando i fedeli di tutto il mondo si uniranno in preghiera, nella condivisione di quel desiderio di conversione spirituale che li porterà a celebrare il perdono proclamato dall'Anno giubilare.

## 10.2 Esempi di preghiere dei fedeli in preparazione al Giubileo 2025

---

Con i cuori colmi di speranza e di fede, consapevoli che ogni nostra preghiera è un filo d'oro che rimarrà, nel tempo, intessuto nel grande arazzo della comunione ecclesiale, questo sussidio propone, in quest'ultima parte, alcuni esempi di preghiere, frutto delle diverse tradizioni spirituali della Chiesa.

A partire dalla "Preghiera del Giubileo", composta da Papa Francesco, sarebbe una grande occasione se anche nelle nostre comunità, specialmente durante la Messa domenicale, si pregasse in

vista dell'evento giubilare, così che i cuori si preparino ad accogliere al meglio la grazia straordinaria che il Signore vorrà donarci.

- **Preghiera di Intercessione:**

“O Padre, nella Tua misericordia, ascolta le suppliche dei Tuoi figli. Nel cammino che ci porta al Giubileo del 2025, rinnova la nostra fede e accresci in noi la speranza e la carità, aiutandoci ad essere testimoni del Tuo amore nel mondo.”

- **Preghiera di Lode:**

“Ti lodiamo, Signore, per la Tua bontà infinita. Nel Giubileo che ci attende, apri i nostri occhi alla bellezza della Tua creazione, affinché i nostri cuori possano godere nell'ammirazione per la grandezza delle tue opere.”

- **Preghiera di Ringraziamento:**

“Ti ringraziamo, o Dio, per ogni bene e per i doni ricevuti. In questo tempo di preparazione al Giubileo, insegnaci a riconoscere la Tua mano in ogni momento della nostra vita, accogliendo ogni giorno come un dono del Tuo amore e della tua misericordia.”

- **Preghiera di Domanda:**

“Signore, fonte di ogni saggezza, guidaci durante quest'Anno dedicato alla Preghiera nel cammino che ci porterà a celebrare il prossimo Giubileo. Donaci cuori aperti e menti illuminate per comprendere e vivere appieno i doni della misericordia e del perdono.”

## PREGHIERA DEL GIUBILEO

Padre che sei nei cieli,  
la fede che ci hai donato nel tuo figlio  
Gesù Cristo, nostro fratello,  
e la fiamma di carità  
effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,  
ridestino in noi, la beata speranza  
per l'avvento del tuo Regno.

La tua grazia ci trasformi  
in coltivatori operosi dei semi evangelici  
che lievitano l'umanità e il cosmo,  
nell'attesa fiduciosa  
dei cieli nuovi e della terra nuova,  
quando vinte le potenze del Male,  
si manifesterà per sempre la tua gloria.

La grazia del Giubileo ravnivi in noi,  
Pellegrini di Speranza,  
l'anelito verso i beni celesti  
e riversi sul mondo intero  
la gioia e la pace del nostro Redentore.

A te Dio benedetto in eterno  
sia lode e gloria nei secoli.

Amen

*Franciscus*



DICASTERO PER L'EVANGELIZZAZIONE  
SEZIONE PER LE QUESTIONI FONDAMENTALI  
DELL'EVANGELIZZAZIONE NEL MONDO

[www.evangelizatio.va](http://www.evangelizatio.va)