

## PREGHIERA DI PREPARAZIONE ALLA CELEBRAZIONE DELLA DOMENICA

### “LA NOSTRA CITTADINANZA INFATTI È NEI CIELI”



«Siamo in comunione gli uni con gli altri»  
(1 Giovanni 1,7)

---

#### PREPARIAMO IL CUORE ALLA PREGHIERA

##### ***Ci mettiamo alla presenza del Signore, nella pace***

- respiro più lentamente e dolcemente, consegno al Signore la giornata, ripeto i Nomi santi: *Abbà, Gesù, Spirito*;
- chiedo il perdono per il male che ho fatto, perdono il male che ho ricevuto;
- traccio un piccolo segno sul cuore.

##### ***Ci mettiamo alla presenza dei miei fratelli***

- ricordo i nomi di alcune persone che desidero presentare al Signore nella preghiera

Canto iniziale  
**MANDA IL TUO SPIRITO**

***Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito, Signore, su di noi.  
Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito, Signore, su di noi.***

*La tua presenza noi invochiamo, per esser come tu ci vuoi, manda il tuo Spirito, Signore, su di noi.  
Impareremo ad amare, proprio come ami tu, un sol corpo e un solo spirito saremo,  
un sol corpo e un solo spirito saremo*

***Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito...***

*La tua sapienza noi invochiamo, sorgente eterna del tuo amore.  
Dono radioso che dà luce ai figli tuoi, nel tuo amore confidiamo.*

*La tua grazia ci farà, Chiesa unita e santa per l'eternità, Chiesa unita e santa per l'eternità.*

***Manda il tuo Spirito, manda il tuo Spirito...***

---

**INVITO ALLA LODE DELLA TRINITÀ**

*C - Nel nome del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo.*

**T - Amen.**

*C - Fratelli e sorelle, giunti al tramonto del sole, contemplando la luce della sera, noi adoriamo il Signore Gesù.*

**T - Lui è la luce gioiosa della gloria santa del Padre immortale, celeste e santo.**

*C - Cantiamo il Cristo e il Padre, lo Spirito dell'uno e dell'altro,*

**T - Insieme, o potente Trinità, proteggi sempre coloro che ti pregano.**

*C - è giusto che in ogni tempo il nostro Dio sia lodato da voci sante.*

**T - Signore, noi ti lodiamo perché ci hai dato in questo giorno la tua misericordia.**

*C - Anche nella notte vogliamo lodarti: accordaci la tua luce senza tramonto.*

**T - Dio santo, Dio santo e forte, Dio santo e immortale, abbi pietà di noi.**

***Preghiamo***

O Cristo, Buon Pastore, vero Pane, pietà di noi: nutrici e difendici, portaci ai beni eterni nella terra dei viventi. Tu che tutto sai e puoi, che ci nutri sulla terra, conduci i tuoi fratelli alla tavola del cielo nella gioia dei tuoi santi.

**T - Amen.**

---

**Primo momento  
IN ASCOLTO DELLA PAROLA DEL VANGELO DI DOMENICA 21 GIUGNO**

**L - Dal Vangelo secondo Giovanni (Mt 10,26-33)**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi apostoli: «**Non abbiate paura** degli uomini, poiché nulla vi è di nascosto che non sarà svelato né di segreto che non sarà conosciuto. Quello che io vi dico nelle tenebre **voi ditelo nella luce**, e quello che ascoltate all'orecchio voi annunciatelo dalle terrazze. E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma **non hanno potere** di uccidere l'anima; abbiate paura piuttosto di colui che ha il potere di far perire nella Geenna e l'anima e il corpo. Due passerini non si vendono forse per un soldo? Eppure **nemmeno uno** di essi cadrà a terra senza il volere del Padre vostro. Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati. **Non abbiate dunque paura**: voi valete più di molti passerini! Perciò chiunque mi riconoscerà davanti agli uomini, anch'io **lo riconoscerò** davanti al Padre mio che è **nei cieli**; chi invece mi rinnegherà davanti agli uomini, anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli».

---

## ASCOLTIAMO LA PAROLA CHE RISUONA NELLA SAPIENZA DELLA CHIESA

L1 - Non abbiate paura: **voi valete** più di molti passeri. Ogni volta, di fronte a queste parole provo paura e **commozione** insieme: la paura di non capire un Dio che si perde dietro le più piccole creature: i passeri e i capelli del capo; la commozione di immagini che mi parlano dell'impensato di Dio, che fa per te ciò che nessuno ha fatto, ciò che nessuno farà: ti conta tutti i capelli in capo e **ti prepara un nido** nelle sue mani. Per dire che tu vali per Lui, che ha cura di te, di ogni fibra del corpo, di ogni cellula del cuore: **innamorato** di ogni tuo dettaglio.

L2 – Il Vangelo ci assicura invece che neppure un passero cadrà a terra senza che Dio ne sia coinvolto, che **nessuno cadrà fuori dalle mani di Dio**, lontano dalla sua presenza. Dio sarà lì. Nulla accade senza il Padre, è la traduzione letterale, e non di certo senza che Dio lo voglia. Infatti molte cose, troppe accadono nel mondo contro il volere di Dio. Ogni odio, ogni guerra, ogni violenza accade **contro la volontà del Padre**, e tuttavia **nulla avviene senza che Dio ne sia coinvolto**, nessuno muore senza che Lui non ne patisca l'agonia, nessuno è rifiutato senza che non lo sia anche lui, nessuno è crocifisso senza che Cristo non sia ancora crocifisso.

L3 - Per tre volte Gesù ci rassicura: *Non abbiate paura, voi valete!* Che bello questo verbo! **Per Dio, io valgo**. Valgo molto, valgo di più, di più di molti passeri, di più di tutti i fiori del campo, di più di quanto osavo sperare. E se una vita vale poco, **niente comunque vale quanto una vita**.

## RISPONDIAMO ALLA PAROLA CON LA PAROLA

*(dal salmo 17)*



Rit.: **The Kingdom of God is justice and peace and joy in the Holy Spirit,  
come Lord and open in us the gates of your Kingdom**

*Il Regno di Dio è giustizia, pace e amore nello Spirito Santo, Vieni Signore, e aprici le porte del tuo Regno*

L4 - Ascolta, Signore, la mia giusta causa, sii attento al mio grido. Porgi l'orecchio alla mia preghiera: sulle mie labbra non c'è inganno.

**T - Saggia il mio cuore, scrutalo nella notte, provami al fuoco. La mia bocca non si è resa colpevole, secondo l'agire degli uomini; seguendo la parola delle tue labbra, ho evitato i sentieri del violento.**

Rit.: **The Kingdom of God is justice and peace and joy in the Holy Spirit,  
come Lord and open in us the gates of your Kingdom**

*Il Regno di Dio è giustizia, pace e amore nello Spirito Santo, Vieni Signore, e aprici le porte del tuo Regno*

L4 - Tieni saldi i miei passi sulle tue vie e i miei piedi non vacilleranno [...] Mostrami i prodigi della tua misericordia, tu che salvi dai nemici chi si affida alla tua destra.

**T - Custodiscimi come pupilla degli occhi, all'ombra delle tue ali nascondimi! Ma io nella giustizia contemplerò il tuo volto, al risveglio mi sazierò della tua immagine.**

Rit.: **The Kingdom of God is justice and peace and joy in the Holy Spirit,  
come Lord and open in us the gates of your Kingdom**

*Il Regno di Dio è giustizia, pace e amore nello Spirito Santo, Vieni Signore, e aprici le porte del tuo Regno*

---

**Secondo momento  
IN CONTEMPLAZIONE DELL'IMMAGINE**



Canto di contemplazione  
**LODE AL NOME TUO**

Lode al nome tuo dalle terre più floride, dove tutto sembra vivere, lode al nome tuo.  
Lode al nome tuo dalle terre più aride, dove tutto sembra sterile, lode al nome tuo

**Tornerò a lodarti sempre per ogni dono tuo, e quando scenderà la notte, sempre io dirò:  
Benedetto il nome del Signor, lode al nome tuo. Benedetto il nome del Signor, il glorioso nome di Gesù.**

Lode al nome tuo quando il sole splende su di me, quando tutto è incantevole, lode al nome tuo.  
Lode al nome tuo quando io sto davanti a te, con il cuore triste e fragile, lode al nome tuo.

**Tornerò a lodarti sempre per ogni dono tuo...**

---

**1 – LA COPERTA E IL BICCHIERE: LA CARITÀ PORTA IL FRUTTO DEL REGNO**

L1 - Venite, **benedetti** del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato **per voi** fin dalla creazione del mondo, perché ho avuto fame e **mi avete dato da mangiare**, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e **mi avete visitato**, ero in carcere e siete venuti a trovarmi (**Matteo 25,34-36**).

L2 – Per Dio il **buon grano** è più importante e più vero della zizzania, la **luce** vale più del buio, il **bene** pesa più del male. Dio non spreca né la nostra storia né tantomeno la sua eternità facendo il guardiano dei peccati o delle ombre. Al contrario, per lui **non va perduto** uno solo dei più piccoli gesti buoni, non va perduta nessuna **generosa** fatica, nessuna dolorosa pazienza, ma tutto questo circola nelle vene del mondo come una energia di vita, **adesso** e per l'eternità. (**E. Ronchi**).

L3 – Non c'è bisogno di grandi profeti, ma di piccoli profeti che vivano con semplicità, senza chiasso e senza integralismi, la radicalità e il paradosso del Vangelo nella vita quotidiana (**J.B. Metz**).

**T - Conservate tra voi una carità fervente, perché la carità copre una moltitudine di peccati. Praticate l'ospitalità gli uni verso gli altri, senza mormorare. Ciascuno, secondo il dono ricevuto, lo metta a servizio degli altri, come buoni amministratori della multiforme grazia di Dio.** (1 Pietro 4,8-10)

---

**2 – LE PIETRE E IL PANE: IL PERDONO È ESPERIENZA DEL REGNO**

L1 – [Gesù] si alzò e disse loro: «*Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei*». E, chinatosi di nuovo, **scriveva per terra**. Quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani. Lo lasciarono solo, e la donna era là **in mezzo**. Allora Gesù si alzò e le disse: «*Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?*». Ed ella rispose: «*Nessuno, Signore*». E Gesù disse: «*Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più*». (**Giovanni 8,7-11**).

L2 – Il trionfo del peccato, il segno principale del suo dominio sul mondo è la **divisione**, l'opposizione, la separazione, l'odio. Perciò la prima **breccia** in questa fortezza del peccato è il perdono: il ritorno all'unità, alla solidarietà, all'amore. Il perdono è una autentica **irruzione del Regno** in questo mondo decaduto e pieno di peccato (**A. Schmemmann**).

L3 – S. Tommaso nota che ognuno vede le cose secondo **sé stesso**: il puro vede tutto **buono**, il malvagio tutto cattivo. La **vista interiore** si cura con il cambiamento di sé stessi e con la penitenza. Aiutano molto, però, gli occhiali, cioè la **lettura frequente** del Vangelo per poter vedere il mondo con il suo aiuto, con **la stessa luce** con cui vedremo nell'eternità (**T. Spidlik**).

**T – Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.** (Efesini 4,31-32).

---

### 3 – LA MENSA EUCARISTICA: IL REGNO È QUI

L1 – Ora, mentre mangiavano, Gesù prese il pane, recitò la **benedizione**, lo spezzò e, mentre lo dava ai discepoli, disse: «**Prendete, mangiate**: questo è il mio corpo». Poi prese il calice, rese grazie e lo diede loro, dicendo: «**Bevetene tutti**, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti per il **perdono** dei peccati. Io vi dico che d'ora in poi non berrò di questo frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo con voi, **nel regno** del Padre mio» (**Matteo 26,26-29**).

L2 – Lo Spirito Santo che invociamo nell'epiclesi della Messa rivela il mondo futuro. **Inaugura il Regno**. Essere *nello Spirito* significa **essere in cielo**, così nell'Eucaristia è Lui che sigilla e conferma la nostra ascensione al cielo, che **trasforma** la Chiesa in Corpo di Cristo e, quindi, manifesta gli elementi della nostra offerta come **comunione nello Spirito Santo**. Questa è la **consacrazione** (**A. Schmemmann**).

L3 – Quando vi radunate spesso [nell'Eucaristia], le forze di satana sono annientate e il male da lui prodotto viene distrutto nella concordia della vostra fede (**Ignazio di Antiochia**).

L4 – Il comando di Cristo: "*Fate questo*", non invita solo a ripetere il gesto della cena. Invita a farlo come l'ha fatto lui, come espressione dello stesso amore pronto a donarsi [...] Bisogna ripristinare il vero concetto di convivialità per sentirsi tutti commensali nel superamento di ogni preconcetto e di ogni esclusione, in una profonda intesa fraterna (**don Tonino Bello**)

**T – Il Signore mi libererà da ogni male e mi porterà in salvo nei cieli, nel suo regno; a lui la gloria nei secoli dei secoli. Amen.** (1 Timoteo 4,18).

---

#### Terzo momento LA CUSTODIA DELLA PAROLA

silenzio – meditazione personale

*In questo tempo **segno** la Parola della domenica che più di altre questa sera si è per me illuminata, la **custodisco** fino a domenica, la **rileggo** almeno una volta prima di dormire queste sere:*

---

---

---

---

## INTERCESSIONI

C. Fratelli e sorelle, il Padre ascolta le suppliche che gli rivolgiamo nel nome del suo Figlio Gesù ed esaudisce la promessa di inviarcì il suo Spirito. Animati da questa speranza ci facciamo voce di ogni creatura e presentiamo alla Santa Trinità le nostre preghiere:

L – Signore Cristo, rivela la presenza luminosa del tuo regno in mezzo a noi nei momenti di buoi e fatica,  
**Dona consolazione e speranza, Signore.**

L – Veglia su di noi in questa notte, o Signore: fa' che ogni ferita di questa giornata sia guarita dal tuo perdono,  
**T – Dona consolazione e speranza, Signore.**

L – Signore Gesù, attira con la tua luce i cuori che non trovano più il cammino verso di te,  
**T – Dona agli smarriti di cuore di trovare fratelli che accompagnino all'incontro con te.**

L – Cristo, sta vicino a chi conosce una notte di tormento, i malati, i senza tetto, coloro che sono soli,  
**T – Dona forza e pace del cuore a coloro che questa notte si prenderanno cura dei fratelli malati.**

L – Cristo, preservaci dalle insidie dello scoraggiamento e dell'inquietudine,  
**T – Donaci una speranza che trova la sua sorgente nella grazia del Regno.**

L - Il nostro sguardo, Signore, sia rivolto verso di te; la nostra anima riposi in te,  
**T – Rendici sempre tessitori ci comunione e fraternità.**

C - Intercedi per noi presso il Padre tuo, Signore, e ammettici a pregare con le tue parole:

## PADRE NOSTRO...

C - Signore nostro Dio alla fine di questo giorno noi presentiamo a te i nostri fratelli: quelli che in questa notte lavorano, quelli che per la sofferenza sono privati del sonno e quelli che riposano. Tutti siano da te illuminati e su di essi si estenda la tua misericordia fino a quando brillerà il tuo giorno e tuo Figlio verrà per essere con noi per sempre nei secoli dei secoli.

**T - Amen.**

## Benedizione



*Canto finale*

## **CERCO SOLO TE (BENEDETTO IL SIGNORE)**

Cerco solo Te mio Signor perché solo Tu dai gioia al mio cuore. Si rallegra l'anima mia Solo in Te, solo in Te.  
Cerco solo Te mio Signor perché la Tua via conduce alla vita. Si rallegra l'anima mia Solo in Te, solo in Te.

**Benedetto il Signore, Benedetto il Tuo nome. Come un tenero padre Sei verso di me, mio Signor.  
Benedetto il Signore, Benedetto il Tuo nome. Dalle Tue mani questa mia vita Riceve salvezza e amor.**

Cerco solo Te mio Signor perché la Tua grazia rimane in eterno. Si rallegra l'anima mia solo in Te, solo in Te.  
Cerco solo Te mio Signor perché mi colori di misericordia. Si rallegra l'anima mia solo in Te, solo in Te.

**Benedetto il Signore, Benedetto il Tuo nome. Come un tenero padre sei verso di me, mio Signor.  
Benedetto il Signore, Benedetto il Tuo nome. Dalle Tue mani questa mia vita Riceve salvezza e amor.**