



Paolo maestro di preghiera

Pregare è dire GRAZIE

Introduzione: Il 2024 è l'anno che Papa Francesco ha desiderato dedicare alla preghiera come luogo privilegiato dell'incontro con Dio. Come Famiglia Paolina accogliamo l'invito e ci lasciamo guidare dall'Apostolo delle genti. Sarà Paolo di Tarso il nostro maestro. Lui ci insegnerà cosa vuol dire pregare. Il primo elemento orante che sempre incontriamo nelle sue Lettere è il rendimento di grazie. **Rendere grazie** per *riconoscere l'amore infinito di Dio* manifestato in Gesù di Nazaret e per accogliere il bene attorno a noi. La stessa parola *eucaristia* significa *rendere grazie*. La gratitudine è la via maestra della preghiera e della maturità dell'essere umano.

CANTO DI ESPOSIZIONE EUCARISTICA

BREVE SPAZIO DI ADORAZIONE SILENZIOSA

Invito alla preghiera

Dalla liturgia (prefazio della SS. Eucarestia)

È veramente cosa buona e giusta renderti grazie
e innalzare a te l'inno di benedizione e di lode,
Dio onnipotente ed eterno, per Cristo nostro Signore.

Nell'ultima cena con i suoi Apostoli,
egli volle perpetuare nei secoli
il memoriale della sua passione
e si offrì a te, Agnello senza macchia,
lode perfetta e sacrificio a te gradito.

In questo grande mistero
tu nutri e santifichi i tuoi fedeli,
perché una sola fede illumini
e una sola carità riunisca l'umanità
diffusa su tutta la terra...

Invocazione dello Spirito

Signore Dio e Padre di ogni uomo, manda su di noi il tuo Spirito Santo, affinché possa aprire la mente all'intelligenza della Parola, e il nostro cuore all'amore e alla gratitudine costante verso Dio e verso le persone a noi affidate, per coltivare relazioni di affetto in Cristo. L'Apostolo Paolo sia il nostro maestro di preghiera e di annuncio del Vangelo a tutte le genti. Te lo chiediamo per Cristo nostro Signore. Amen.

Gesù Verità

CANTO DI ACCOGLIENZA DELLA PAROLA

Guida: Le lettere paoline cominciano sempre con un rendimento di grazie e con un riferimento costante ai destinatari (unica eccezione è la Lettera ai Galati). In questa pagina, di straordinaria bellezza, prevale il campo semantico della «relazione» caratterizzata da affetto e reciprocità. Rispetto ai ringraziamenti delle altre lettere, in Filippesi, Paolo insiste sulla sincerità della sua attitudine per i destinatari. Fil 1,3-11 può essere diviso in due parti:

- *ringrazio il mio Dio:* azione di grazie (Fil 1,3-8);
- *prego per questo:* preghiera d'intercessione (Fil 1,9-11).

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Filippesi (1,3-11)

Rendo grazie al mio Dio ogni volta che mi ricordo di voi. Sempre, quando prego per tutti voi, lo faccio con gioia a motivo della vostra cooperazione per il Vangelo, dal primo giorno fino al presente. Sono persuaso che colui il quale ha iniziato in voi quest'opera buona, la porterà a compimento fino al giorno di Cristo Gesù. È giusto, del resto, che io provi questi sentimenti per tutti voi, perché vi porto nel cuore, sia quando sono in prigionia, sia quando difendo e confermo il Vangelo, voi che con me siete tutti partecipi della grazia. Infatti, Dio mi è testimone del vivo desiderio che nutro per tutti voi nell'amore di Cristo Gesù. E perciò prego che la vostra carità cresca sempre più in conoscenza e in pieno discernimento, perché possiate distinguere ciò che è meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo, ricolmi di quel frutto di giustizia che si ottiene per mezzo di Gesù Cristo, a gloria e lode di Dio.

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: *Rendo grazie al mio Dio.* Paolo vive la sofferenza del carcere nella luce della gratitudine a Dio. Dopo i saluti del prescritto, il verbo ringraziare è la prima parola della Lettera ai Filippesi. «Rendo grazie al mio Dio»: questa frase rinvia al cuore della fede cristiana, alla dimensione eucaristica, non nel senso rituale ma esistenziale. Quando ringraziamo immettiamo tra noi e le cose «uno spazio sacro» e sottraiamo ogni relazione al consumo, orientando tutto alla comunione. Si tratta di assumere la «dimensione eucaristica» come stile di vita: chi ringrazia Dio è umile, povero, distaccato, gioioso. Chi ringrazia ricorda il bene ricevuto.

Come vivo la dimensione della gratitudine?

Mi fermo qualche volta per ricordare il bene ricevuto?

So ringraziare Dio per tutte le sue meraviglie?

So ringraziare le persone con le quali interagisco?

Sono consapevole che la gratitudine è fonte di gioia e di pace?

MUSICA PER LA RIFLESSIONE - CANTO O CANONE DI MEDITAZIONE

Gesù Vita

Guida: Paolo prega perché la comunità cristiana di Filippi sia sempre più in grado di «**distinguere le cose migliori**». Perché? L'Apostolo aveva appena affermato che l'amore è chiamato a discernere nella gratitudine. Distinguere le cose eccellenti, quelle migliori implica un processo impegnativo che si dispiega nel tempo e che avviene a tappe. L'amore grato e umile punta sempre al meglio e il meglio è possibile conoscerlo attraverso un cammino fatto alla luce della Parola (Sal 119,105).

La Parola mi apre alla preghiera:

*O Dio, Padre di Gesù e Padre nostro,
noi ti ringraziamo,
perché la tua Parola
ci esorta e ci conferma,
ci sprona e ci consola.*

*Stabilisci i nostri cuori nella gioia,
rendici perseveranti fino alla fine.*

*Metti in noi l'amore per te
e per le nostre comunità, per le nostre famiglie,
accresci in noi la speranza per attendere
la venuta gloriosa di tuo Figlio,
nella sapienza e nel discernimento,
crescendo nell'integrità
che tu ci domandi e che ci doni
sii benedetto ora e sempre. Amen.*

POSSIAMO AGGIUNGERE MOTIVI PERSONALI DI RENDIMENTO DI GRAZIE INTERCALATI DA UN RITORNELLO IN CANTO

PADRE NOSTRO

REPOSIZIONE DEL SANTISSIMO E CANTO FINALE