

*S.E. Mons. Francesco Cavina,
vescovo di Carpi*

Signore,
insegnaci a pregare!



Nel nome del Padre e del Figlio
e dello Spirito Santo

Signore,
insegnaci a pregare!

Nel nome del Padre e del Figlio
e dello Spirito Santo

INTRODUZIONE

Essere a casa significa riconoscere che la nostra vita è custodita e protetta, ha una storia in cui si radica ed un futuro promettente che la attende. Essere a casa vuol dire riconoscere nell'oggi il tempo bello in cui Dio, nostro Padre, riversa il suo amore su ognuno dei suoi figli, e saper gioire di questo.

In ogni momento della vita il Signore ci è accanto e ci guida con la sua paterna Provvidenza. Egli non si stanca mai, come il padre della parabola (Lc 15), di correrci incontro e di invitarci ad entrare nella sua casa, che Egli con amore e gratuità ci invita a riconoscere come anche la nostra.

Forte di questa consapevolezza e mosso dallo Spirito di Dio il popolo di Israele, attraverso i patriarchi ed i profeti, ha risposto alla fedeltà del suo Signore attraverso la preghiera.

Sono molti gli episodi nella Sacra Scrittura che ci presentano il popolo di Dio raccolto in assemblea per lodare ed invocare il Signore, attraverso preghiere strutturate e trasmesse dalle generazioni precedenti come i salmi.

Così lo stesso Gesù, Figlio unigenito di Dio fatto uomo, ha sentito il bisogno di pregare il Padre suo in ogni situazione della vita, facendo anche ricorso alle tradizionali preghiere del suo popolo.

Alla scuola del Cristo la Chiesa ed i credenti, che formano il popolo della nuova alleanza, possono attingere ad un ricco tesoro di preghiere che permettono loro, a livello comunitario o personale, di lasciare risuonare nei loro cuori e sulle loro labbra la voce dello Spirito Santo in ogni situazione della vita, scoprendosi così sempre accolti nella casa di quel Padre Misericordioso e Dio di ogni consolazione che, in Gesù, mai ci abbandona.

Come ricorda il papa, nell'esortazione Evangelii Gaudium, *“Le espressioni della pietà popolare hanno molto da insegnarci e, per chi è in grado di leggerle, sono un luogo teologico a cui dobbiamo prestare attenzione, particolarmente nel momento in cui pensiamo alla nuova evangelizzazione”* (126).

Così le preghiere della tradizione cristiana, apprese a memoria e ripetute in ogni occasione della nostra giornata, ci fanno veramente sperimentare che dove c'è preghiera, c'è casa.



S.E. Mons. Francesco Cavina,
vescovo di Carpi

IMPARIAMO LE PREGHIERE

*“Che cos’è la preghiera? E’ un grido
d’amore lanciato verso Dio nostro
Padre con la volontà di imitare Gesù
nostro fratello”*

*(Benedetto XVI, Cotonou,
19 novembre 2011)*

Nel corso dei secoli, questo *“grido di amore”*, si è espresso in una ricchezza straordinaria di esperienze e di modalità di preghiere: la preghiera liturgica, la *lectio divina*, il santo Rosario, le formule semplici della devozione popolare.

Non è mia intenzione sviluppare qui un trattato sulla preghiera, a questo riguardo rimando ai tanti testi che possono aiutare ad approfondirne il valore, ma piuttosto soffermarmi su un aspetto particolare, al quale la Chiesa ha sempre attribuito

una grande importanza: le cosiddette preghiere del cristiano, quelle da imparare e custodire a memoria.

1. Evangelizzare la nostra memoria: *“il libro che ci portiamo appresso”*

Oggi, nel nostro mondo occidentale, più che in qualsiasi altro tempo, assistiamo ad un processo di cambiamento del rapporto di ogni persona con la propria memoria.

L'uso massiccio di strumenti tecnologici, che ha invaso la quotidianità di ciascuno, e specialmente dei più giovani, ha mutato profondamente il legame fra il presente di ognuno ed il vissuto trascorso.

I nostri tablets, i nostri smart phones ed i nostri computers sono utilissimi per registrare dati tecnici e materiali, tuttavia spesso divengono anche come una sorta di memoria “esternalizzata” alla quale affidiamo dati ben più importanti.

Vorrei soffermarmi su un piccolo esempio che mi ha fatto molto pensare. Durante la visita ad una parrocchia della nostra Diocesi, parlando con un gruppo di ragazzi, ho chiesto loro se, nel caso in cui avessero perso il telefonino o il loro

account di Facebook, sarebbero stati in grado di ricordare chi erano le persone presenti negli elenchi dei loro contatti e dei loro “amici”. La risposta è stata negativa.

Questo la dice lunga sul fatto che spesso abbiamo affidato ed affidiamo a memorie impersonali e elettroniche la custodia di quanto di più caro dovrebbe occupare la nostra memoria: le persone, gli amici, Dio stesso.

Mi pare che alla base di questo approccio contemporaneo della memoria vi sia uno scorretto atteggiamento davanti alla memorizzazione. Si dice che “non è importante imparare a memoria, ma è importante capire”. Questa affermazione è parzialmente vera, solo nella misura in cui ben interpretata. E’ come se uno dicesse ad un bambino: “Non è importante che tu sappia dov’è la tua casa, ti basta prendere una cartina e ragionare...”.

Scriva S. Agostino: “*La vostra memoria sia per voi il libro che vi portate sempre appresso*”. Oggi corriamo il rischio di portare con noi un libro, la nostra memoria, dalle pagine bianche, intonse. Un libro spazioso, perfetto ma quanto mai freddo e disumano.

Così la nostra memoria anziché divenire luogo vissuto e segnato dalla nostra storia personale e da quella delle nostre relazioni, corre il rischio di trasformarsi come in un magazzino vuoto, spettrale, simile a quegli edifici decadenti che, purtroppo, siamo costretti a vedere in tanti villaggi industriali che, dopo il terremoto del 2012 o con la crisi economica degli ultimi anni, sono stati abbandonati a se stessi.

Alla luce di tutto questo, pertanto, mi chiedo: cosa sta occupando la mia, la nostra memoria? Per cosa c'è spazio in essa? Sarebbe triste, facendo il censimento di quanto vi si trova, riscontrare la presenza esclusiva di una nebulosa di eventi senza tempo e senza spazio, frutto di emozioni del momento, che non ci consentono di ripercorrere con gioiosa gratitudine la nostra personale storia di salvezza.

Per questo ritengo che *la Chiesa in uscita verso le periferie*, per usare la nota espressione di papa Francesco, debba farsi carico di ridonare agli uomini ed alle donne del nostro tempo chiavi di accesso alla loro memoria storica personale e di popolo, permettendo, così, di riumanizzare questo deserto esistenziale del nostro oggi.

Evangelizzare la memoria è un'urgenza che non possiamo trascurare, una sfida nella quale ciascuno di noi battezzati è chiamato a spendere le energie missionarie di cui lo Spirito lo arricchisce.

2. Imparare, custodire, mettere in pratica: la preghiera come *“memoria profumata del nostro Dio”*.

Se si evangelizza la memoria anche il cuore ne trarrà grandi benefici. Infatti memoria e cuore sono strettamente legati. Prova ne è il fatto che in alcune lingue, come ad esempio il francese, per esprimere il concetto di imparare a memoria si dice *“apprendre par coeur”*, imparare col cuore.

Questo stretto legame è ben manifestato da tanti testi della Sacra Scrittura. In particolare trovo piuttosto evocativo quello di Deuteronomio al capitolo cinque, dove Mosè, parlando all'assemblea di Israele afferma: *“Ascolta, Israele, le leggi e le norme che oggi io proclamo ai vostri orecchi: imparatele e custoditele per metterle in pratica. Il Signore, nostro Dio, ha stabilito con noi un'alleanza sull'Oreb”*.

In questo invito l'imparare ed il custodire sono in relazione strettissima. Cosa manifestano questi due atteggiamenti se non la cura della memoria e del cuore come realtà indisgiungibili per giungere a mettere in pratica, a vivere, un'esistenza da figli di Dio?

È, dunque, necessario che nella nostra memoria ci sia posto per la preghiera: essa, infatti è *memoria profumata del nostro Dio*, custodiva amorosa della fonte di ogni vero amore.

Se insegniamo ai bambini le parole per parlare con gli altri, per custodire e vivere relazioni buone, a maggior ragione dobbiamo offrire loro le parole per parlare con il Signore.

So bene che l'obiezione più ricorrente che si invoca contro l'insegnamento delle preghiere a memoria è data dal fatto che quando le ripetiamo, raramente pensiamo a qualcosa, a quello che diciamo. Qualcuno ha affermato che il Rosario è "un'infilzata di distrazioni". Difficilmente quando recitiamo il Rosario pensiamo alla storia umana e al suo rapporto con la storia della salvezza. E' normale quindi chiederci che senso ha ripetere parole in questo modo privo di senso. Eppure la ripetitività, che è parte integrante della tradizione della Chiesa, è lo strumento che relativizza sempre

il nostro qui ed ora mettendolo in relazione a quell'alleanza più grande che Dio ha stipulato con noi e con l'umanità intera.

Pensiamo all'esperienza dei monaci che anche nel sonno pregavano versetti della Sacra Scrittura imparati a memoria. Inoltre molte religioni si distinguono per questa tradizione di ripetere le parole sacre.

Mandare a memoria una preghiera non è una forzatura. Pensiamo agli adolescenti che imparano a memoria centinaia di testi di canzoni. Aiuta a "tenere dentro", a fare propri i testi che in tal modo diventano parte di noi stessi. Mandare a memoria la preghiera è esercizio che dilata il cuore e profuma di gioia anche la notte più oscura.

3. Nella preghiera il Signore è con noi

Sono le preghiere imparate a memoria – quando siamo così soli e disperati da non sapere più a chi rivolgerci, il tesoro che il nostro inconscio ci restituisce. E in quei momenti scopriamo che è molto utile dire una preghiera che sgorga dalla memoria. E' bello parlare con Dio con le parole che ci vengono spontanee, ma tante volte queste non ci sono, perché sembra che ci sia come un

muro che ci separa da Lui. Le preghiere del “buon cristiano” rimangono l’ultima risorsa per sgretolare quel muro e allora non sono più parole vuote ripetute meccanicamente, ma sono proprio le parole che cercavamo e di cui avevamo bisogno e che, se non le avessimo imparare a memoria, difficilmente saremmo riusciti a trovare.

Il Concilio Vaticano II, nella costituzione *Gaudium et Spes* ci ha ricordato opportunamente che *“La coscienza è il nucleo più segreto e il sacrario dell’uomo, dove egli si trova solo con Dio, la cui voce risuona nell’intimità propria”*. Così le preghiere della tradizione cristiana, messe a memoria nel cuore, sono strumento che facilita la realizzazione di questo mistico incontro. Esse diventano porta che ci fa varcare la soglia, spesso ingombrata da paure e fantasmi se non dissimulata da false verità, di accesso alla verità del nostro io, per riconoscerci salvati dal Dio della Misericordia.

Nell’Ave Maria, ad esempio, quando proclamiamo *“Il Signore è con te”* affermiamo che il Signore è realmente con noi e che noi siamo alla Sua presenza.

La preghiera esprime la presenza di Dio ed allo stesso tempo, in virtù del di Lui libero e

gratuito desiderio di farsi a noi vicino, ne realizza la prossimità.

Non si tratta certo di una sorta di formula magica! Piuttosto è il mistero della vita di Cristo in noi che prende forma e si concretizza nel tempo e nello spazio.

Quando noi siamo con le persone, non abbiamo bisogno di pensare a loro. Come ha scritto Simon Tugwell: *“Non penso al mio amico quando è accanto a me, sono troppo occupato a godere della sua presenza. Quando è lontano, allora comincio a pensare a lui. Pensare a Dio con troppa facilità ci porta a trattarlo come se fosse assente”*. *Perciò nella preghiera ciò che conta non è solo pensare a Dio, ma che il Signore è con me, anche se non ne ho piena consapevolezza.”*.

4. La preghiera a memoria ci fa parlare con Dio

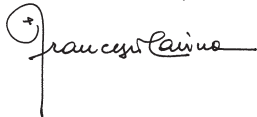
Noi consideriamo spesso la preghiera come uno sforzo che facciamo per parlare con Dio. La preghiera appare, così, come una lotta per raggiungere un Dio lontano. Invece la preghiera vocale ci ricorda che non è così. Quando parliamo, rispondiamo a una parola che ci è stata rivolta. Siamo introdotti in una conversazione che è già cominciata senza di noi. Maestro Eckhart ha scritto

che *“noi non preghiamo, siamo pregati”*. Le nostre preghiere sono il riflesso, il prolungamento della parola rivolta a noi. Non è la santità della nostra vita che ci permette di stabilire un rapporto con il Signore, al contrario è il nostro legame a Lui che contrassegna già germinalmente la nostra vita nella santità.

Infine, vorrei ricordare che le preghiere del cristiano sono preghiere che racchiudono tutti i segni di una predica breve e perfetta in quanto proclamano la buona novella del Vangelo. Ma come ogni buona predica fanno molto di più! Pensiamo ad esempio al *“Ti adoro”* del mattino. Questa preghiera, come tutte le altre imparate a memoria, non si limita a trasmetterci solo i contenuti della fede, quali ad esempio che la vita e la fede sono dono di Dio, che l'uomo è stato creato per amare e lodare Dio e che è chiamato a vivere in conformità alla sua dignità di Figlio di Dio..., ma ci dona anche gli strumenti per aprire un dialogo personale con il Signore, perché tante volte, come insegna San Paolo, noi non sappiamo che cosa dire (cfr. Rm 8.26).

La preghiera imparata a memoria diviene una Parola che echeggia nelle nostre parole, una Parola che vince il nostro silenzio e ci dà voce per parlare con Dio.

+ *Francesco Cavina, vescovo*

A handwritten signature in black ink, starting with a circle containing a cross, followed by the name "Francesco Cavina" in a cursive script.

Carpi, 4 settembre 2014

Solennità della dedicazione della Chiesa Cattedrale



PADRE NOSTRO

Preghiera della fiducia

Il Padre Nostro è la preghiera fondamentale per ogni cristiano: è quella che ci fa parlare con le parole di Gesù, respirare con il suo respiro, guardare al mondo ed alla vita con i suoi occhi.

Essa si compone di tre momenti fondamentali: il primo che è come la base di una sorgente e che fa trovare nella parola *Padre nostro* l'origine della nostra esistenza; il secondo che è come uno

zampillo che sale verso l'alto e che porta la nostra vita verso il cielo; il terzo è come l'acqua che ricade a terra e porta vita a ciò che la raggiunge aprendo il cuore alla condivisione.

Pregando il Padre Nostro il nostro cuore si apre alla fiducia in Dio ed alla ricerca della sua volontà.

Padre nostro, che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come noi li rimettiamo
ai nostri debitori,
e non c'indurre in tentazione,
ma liberaci dal male. Amen.



GLORIA

Preghiera del ringraziamento

Con questa preghiera i credenti cantano la loro gratitudine e quella di tutto il cosmo a quel Dio che, come ricorda l'apostolo Giovanni, è mistero di Amore.

Il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo sono le persone del Dio Trinità, che sempre ci fa partecipi della sua vita e della sua gioia.

Questa preghiera, che ricalca in qualche modo la lode degli angeli davanti al Signore, ci permette di comprendere meglio che il destino di ogni uomo è l'Amore di Dio.



*Gloria al Padre
e al Figlio
e allo Spirito Santo.*

*Come era nel principio,
e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen.*



AVE MARIA

Preghiera della consolazione

L'Ave Maria si compone di due parti: la prima parte, biblica, è di lode, la seconda parte, di origine ecclesiale, è di supplica.

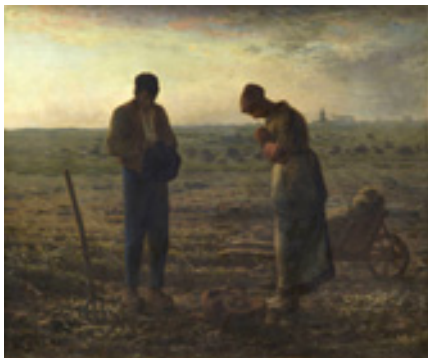
La lode è espressa con le parole che l'angelo Gabriele (Lc 1,28) ed Elisabetta (Lc 1,42) hanno rivolto alla Vergine.

La seconda parte ci ricorda chi è Maria

nel quadro della storia di Dio con gli uomini,
ci fa sentire la materna protezione della
Vergine e la sua intercessione presso il Signore.



*ve, o Maria,
piena di grazia,
il Signore è con te.
Tu sei benedetta fra le donne
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.
Santa Maria, Madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra morte.
Amen*



ANGELUS

Preghiera per santificare la giornata

Questa preghiera fa memoria dell'evento centrale della storia dell'umanità: Dio che si fa uomo per innalzare l'uomo alla dignità di figlio di Dio.

L 'angelo del Signore portò l'annunzio a Maria.

✠ Ed ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave Maria... ✠ Santa Maria...

Ecce mihi, sono la serva del Signore.

✠ *Si compia in me la tua parola.*

Ave Maria... ✠ Santa Maria...

E il Verbo si fece carne.

✠ *E venne ad abitare in mezzo a noi.*

Ave Maria... ✠ Santa Maria...

Prega per noi, santa Madre di Dio.

✠ *Perché siamo fatti degni delle promesse di Cristo.*

Preghiamo.

Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre; Tu, che nell'annuncio dell'angelo ci hai rivelato l'incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Gloria al Padre... Angelo di Dio... L'eterno Riposo...



REGINA COELI

Preghiera per santificare la giornata

Questa gioiosa preghiera viene rivolta a Maria Madre del Risorto e, dal 1742, viene tradizionalmente cantata o recitata nel tempo pasquale, (da Pasqua a Pentecoste) in sostituzione dell'Angelus.



Regina dei cieli, rallegrati, alleluia:

✠ *Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia.*

E' risorto come aveva promesso, alleluia.

✠ *Prega il Signore per noi, alleluia.*

Rallegrati, Vergine Maria, alleluia:

✠ *Il Signore è veramente risorto, alleluia.*

Preghiamo.

O Dio, che nella gloriosa risurrezione del tuo Figlio, hai ridato la gioia al mondo intero, per intercessione di Maria Vergine concedi a noi di godere la gioia della vita senza fine.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

Gloria...

Angelo di Dio...

L'Eterno Riposo...




SALVE REGINA

Preghiera dell'aiuto

Perché chiamiamo Maria Regina?

Questa parola non ha un valore politico, ma porta in sé il senso di una responsabilità accettata e vissuta con gioia. Maria, infatti, è colei che ha accettato di divenire Madre del suo Signore, ed in Lui di ogni essere umano.

Così noi ci rivolgiamo a lei per chiederle aiuto, sapendo che la vera gioia non la danno le cose che si possiedono ma il poter vedere il volto di Cristo e stare per sempre con Lui.

alve, Regina,
madre di misericordia,
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.
A te ricorriamo, esuli figli di Eva;
a te sospiriamo, gementi e piangenti
in questa valle di lacrime.
Orsù dunque, avvocata nostra,
rivolgi a noi
gli occhi tuoi misericordiosi.
E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,
il frutto benedetto del tuo seno.
O clemente, o pia,
o dolce Vergine Maria.




ANGELO DI DIO

Preghiera della sicurezza

Tante volte ci sentiamo insicuri, indecisi. Anche allora la preghiera ha senso. Essa ci fa scoprire che non siamo soli ma che Dio ha voluto affidarci alla custodia ed alla protezione di una creatura che, felice in Cielo, davanti a Dio ci sostiene con la sua preghiera. Si tratta dell'angelo custode.

Pregando con le parole della tradizione scopriamo di essere inseriti in un progetto d'amore, quello di Dio, della sua "pietà celeste", cioè della sua bontà senza confini. E questo rende più sicuri i passi del nostro cammino.

 ngelo di Dio,
che sei il mio custode,
illumina, custodisci,
reggi e governa me,
che ti fui affidato
dalla pietà celeste.
Amen.



ATTO DI DOLORE

Preghiera del pentimento

Dio ci ama in modo incondizionato, ma talvolta nel nostro cuore preferiamo non accogliere questo dono inestimabile, preferiamo bastare a noi stessi.

Ma quando ci rendiamo conto di aver perso un'occasione così preziosa ce ne pentiamo e sentiamo il bisogno di essere trasformati, convertiti.

Ricordare la misericordia del Signore,
allora, ci fa bene perché ci fa capire che non
siamo noi il centro dell'universo, ma che per
il suo amore possiamo rialzarci e camminare
ancora con Lui

Mio Dio, mi pento
e mi dolgo con tutto il cuore
dei miei peccati,
perché peccando
ho meritato i tuoi castighi,
e molto più perché ho offeso Te
infinitamente buono
e degno di essere amato sopra ogni cosa.
Propongo col tuo santo aiuto
di non offenderTi mai più
e di fuggire le occasioni prossime del peccato.
Signore, misericordia, perdonami.




L'ETERNO RIPOSO

Preghiera della speranza

Grazie alla Pasqua di Gesù ogni cristiano sa che la vita non è destinata alla tomba, ma che in Lui, primizia di coloro che risorgono, la nostra esistenza è chiamata all'immortalità.

Tale certezza ci rende capaci di affrontare con speranza i piccoli ed i grandi lutti di ogni giorno certi che Colui che ha risuscitato Gesù non ci abbandonerà in potere della morte.

 'eterno riposo
dona loro, o Signore,
e splenda ad essi la luce perpetua.
Riposino in pace.
Amen



CREDO

Preghiera della Chiesa

Fin dalle origini, la Chiesa apostolica ha espresso e trasmesso la propria fede in formule brevi e utili per tutti. Ma molto presto la Chiesa ha anche voluto riunire l'essenziale della sua fede in testi più organici e articolati, destinati in particolare ai candidati al Battesimo.

“Il simbolo della fede non fu composto secondo opinioni umane, ma consiste nella raccolta dei punti salienti, scelti da tutta la Scrittura, così da dare una dottrina completa della fede.

E come il seme della senape racchiude in un granellino molti rami, così questo compendio della fede racchiude tutta la conoscenza della vera pietà contenuta nell’Antico e nel Nuovo Testamento”.

(S. Cirillo di Gerusalemme)



redo in un solo Dio,
Padre onnipotente,
Creatore del cielo e della terra,
di tutte le cose visibili e invisibili.



redo in un solo Signore,
Gesù Cristo,
unigenito Figlio di Dio,
nato dal Padre prima di tutti i secoli:

Dio da Dio, Luce da Luce,
Dio vero da Dio vero,
generato, non creato,
della stessa sostanza del Padre;
per mezzo di lui tutte le cose sono state create.
Per noi uomini e per la nostra salvezza
discese dal cielo,
e per opera dello Spirito Santo
si è incarnato nel seno della Vergine Maria
e si è fatto uomo.
Fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato,
morì e fu sepolto.
Il terzo giorno è risuscitato,
secondo le Scritture,
è salito al cielo,
siede alla destra del Padre.

E di nuovo verrà, nella gloria, per giudicare
i vivi e i morti, e il suo regno non avrà fine.



redo nello Spirito Santo,
che è Signore e dà la vita,
e procede dal Padre e dal Figlio.
Con il Padre e il Figlio
è adorato e glorificato,
e ha parlato per mezzo dei profeti.



redo la Chiesa,
una, santa, cattolica e apostolica.
Professo un solo Battesimo
per il perdono dei peccati.
Aspetto la risurrezione dei morti
e la vita del mondo che verrà. Amen.




TI ADORO

Pregiera del mattino

Il sorgere della luce del sole la mattina ha da sempre rappresentato per i credenti un momento favorevole per ricordare il vero sole che sorge dall'alto, Gesù Cristo, che con la sua morte Risurrezione vince l'oscurità e le tenebre del peccato e ci fa entrare nel nuovo giorno, quello della sua vita.

Così ogni cristiano con la preghiera del *Ti adoro* riconosce che il tempo che gli è donato è occasione per amare e fare il bene, vivendo così in quella luce nuova che viene dal Signore.

 i 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.



TI ADORO

Preghiera della sera

La sera, anche da un punto simbolico, è il momento nel quale, esaminata la giornata alla luce della fede, ci si affida alla custodia del Signore.

Questo momento della giornata ci ricorda che siamo fragili, che le nostre energie non sono infinite, che siamo limitati. Tuttavia il

Padre nostro che è nei cieli non ci abbandona
e, forti di questa certezza, possiamo
addormentarci nella pace.



*Ti adoro, mio Dio
e Ti amo con tutto il cuore.*

*Ti ringrazio di avermi creato,
fatto cristiano
e conservato in questo giorno.
Perdonami il male oggi commesso,
e se qualche bene ho compiuto, accettalo.
Custodiscimi nel riposo
e liberami dai pericoli.
La tua grazia sia sempre con me
e con tutti i miei cari. Amen.*



BENEDIZIONE

Pregiera per i pasti

Benedire significa riconoscere che il Signore è l'origine di ogni dono. Così, fin dall'antichità, i credenti hanno benedetto Dio per ogni cosa buona di cui potevano disporre.

Anche Gesù, prima di offrire la sua vita per tutti, ha benedetto il Padre, riconoscendo che solo Lui è la fonte della vita e della gioia.

Benedici ☩ noi, Signore,
e questi tuoi doni, che stiamo
per ricevere dalla tua generosità.
Per Cristo nostro Signore. Amen.

Il Re dell'eterna gloria
a pranzo:
ci faccia partecipi della mensa celeste. Amen.

Il Re dell'eterna gloria
a cena:
ci conduca alla cena della vita eterna. Amen

Ti rendiamo grazie,
dopo i pasti:
Dio onnipotente, per tutti i tuoi benefici,
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

Alcuni suggerimenti pastorali

1. Imparare il significato del Segno della Croce, sia nelle parole che nel gesto.
2. Imparare a memoria: Padre Nostro, Gloria, Ave Maria, Angelus, Regina Coeli, Salve Regina, Atto di Dolore, L'Eterno Riposo, Angelo di Dio, Ti Adoro (del mattino e della sera).
3. Iniziare e concludere sempre l'incontro di catechismo con la recita di una preghiera.
4. Prima di iniziare un momento di preghiera, cercare sempre il raccoglimento interiore per una viva consapevolezza di essere alla presenza del Signore e in dialogo con Lui.
5. Gradualmente, spiegare il significato di ciascuna preghiera.

6. Recitare alcune preghiere all'inizio della celebrazione eucaristica domenicale, come famiglia di Dio che recita insieme una volta la settimana le preghiere che recita in casa ogni giorno.
7. Invitare i genitori a recitare le preghiere in casa, ad inizio giornata e a fine giornata.
8. Durante le visite alle famiglie per le benedizioni, offrire in dono il libretto delle preghiere con la lettera del Vescovo come introduzione.
9. Quest'anno, in particolare, per i ritiri o gli esercizi spirituali si potrebbe scegliere come argomento "*la preghiera*", e durante la meditazione spiegarne una o più di una (questo potrebbe essere anche per i ritiri mensili dei sacerdoti).

Elenco delle illustrazioni

- Pag. 16 Miniatura dai Salteri Corali della Cattedrale di Carpi, Damiano Gafòri (*Pentecoste*, 1517, Museo Diocesano)
- Pag. 18 Miniatura dai Salteri Corali della Cattedrale di Carpi, Damiano Gafòri (*Santissima Trinità*, 1517, Museo Diocesano)
- Pag. 20 Miniatura dai Salteri Corali della Cattedrale di Carpi, Damiano Gafòri (*Assunzione di Maria Santissima*, 1517, Museo Diocesano)
- Pag. 22 Olio su tela, Jean François Millet (*Angelus*, 1857-1859, Museo d'Orsay, Parigi).
- Pag. 24 Scultura in legno, Gaspare Cibelli (*Maria Assunta*, 1515 ca, Basilica cattedrale di Carpi).
- Pag. 18 Chiesa della Sagra, Cappella di Santa Caterina (particolare di angelo, sec. XV, Maestro della Sagra di Carpi)
- Pag. 24 Chiesa della Sagra, Cappella di San Martino (particolare dell'adorazione dei Magi, sec. XV, Antonio Alberti)

- Pag. 26 Santa Croce di Carpi, *Madonna dell' Aiuto*, tela (copia della Madonna dell' Archetto di Roma), 1828 di Francesco Rosa
- Pag. 28 Miniatura dai Salteri Corali della Cattedrale di Carpi, Damiano Gafòri (*Resurrezione*, 1517, Museo Diocesano)
- Pag. 30 Miniatura dai Salteri Corali della Cattedrale di Carpi, Damiano Gafòri (*Vocazione di san Pietro*, 1517, Museo Diocesano)
- Pag. 34 Miniatura dai Salteri Corali della Cattedrale di Carpi, Damiano Gafòri (*Natività*, 1517, Museo Diocesano)
- Pag. 36 Chiesa della Sagra, affresco dell'abside (particolare della adorazione dei Magi, sec. XII, Maestro padano)
- Pag. 38 Chiesa della Sagra, frammento di affresco (la cena di Emmaus, sec. XII, Maestro padano).
- Capolettera delle Preghiere:
Biblia Estienne (1538-1540)
- In copertina: Scultura in legno, Dorigo Virgilio Prugger (*Maria Assunta*, 1973, copia dell'originale di Gaspare Cibelli).

INDICE

Introduzione	2
Impariamo le Preghiere (lettera pastorale)	5
Padre Nostro, <i>Preghiera della fiducia</i>	16
Gloria, <i>Preghiera del ringraziamento</i>	18
Ave Maria, <i>Preghiera della consolazione</i>	20
Angelus, <i>Preghiera per santificare la giornata</i>	22
Regina Coeli, <i>Preghiera per santificare la giornata</i>	24
Salve Regina, <i>Preghiera dell'aiuto</i>	26
Angelo di Dio, <i>Preghiera della sicurezza</i>	28
Atto di Dolore, <i>Preghiera del pentimento</i>	30
L'Eterno Riposo, <i>Preghiera della speranza</i>	32
Credo, <i>Preghiera della Chiesa</i>	34
Ti Adoro, <i>Preghiera del mattino</i>	38
Ti Adoro, <i>Preghiera della sera</i>	40
Benedizione, <i>Preghiera per i pasti</i>	42
Alcuni suggerimenti pastorali	44
Elenco delle illustrazioni	46