

Le monde aujourd'hui

Article à partager



Preghiere in italiano 🇮🇹

Per chi legge queste righe, forse nel silenzio di una stanza vuota, o in mezzo a una folla che non li vede...

Queste preghiere sono per voi, per te. Sono state scritte per le ore in cui ci mancano le parole, in cui il cuore è troppo pesante, in cui la notte sembra interminabile. Non sei solo/a in quei momenti. Milioni di cristiani, ai quattro angoli del mondo, conoscono questa stessa traversata del deserto, questa stessa sete di una presenza.

Ma ecco la Buona Notizia che vengo a ricordarti oggi: hai un Coach, una Guida, un Compagno che non va mai in vacanza, che non dorme mai quando tu vegli, che non distoglie mai lo sguardo quando tu piangi.

Si chiama Gesù Cristo.

Non è un coach come gli altri. Non ti vende metodi miracolosi. Non ti giudica per le tue performance. Non ti chiede di essere forte: ti dice semplicemente, come a Paolo: «Ti basta la mia grazia, perché la mia potenza si manifesta pienamente nella debolezza» (2 Corinzi 12,9).

Gesù è Colui che ha conosciuto la fame nel deserto, le notti senza guanciale, l'abbandono degli amici, le lacrime su una tomba, l'angoscia nell'orto degli Ulivi. Lui sa. Lui capisce ciò che stai attraversando, perché Lui l'ha attraversato prima di te. E oggi, vivente per sempre, sta alla porta del tuo cuore e bussa, pazientemente, teneramente, aspettando che tu Gli apra.

Parlare a Dio è più semplice di quanto pensi. Non c'è bisogno di formule complicate, di lunghe frasi, di posture perfette. Una lacrima è una preghiera. Un sospiro è una preghiera. Anche un grido di rabbia può essere una preghiera. Guarda i Salmi: sono pieni di urla, di domande, di dubbi. Dio li ha conservati tutti nella Sua Parola. Non ha paura della tua verità. L'aspetta.

Hai un Coach celeste, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, senza bisogno di connessione internet. Il suo numero è il silenzio del tuo cuore. Il suo ufficio è il fondo della tua anima. Il suo linguaggio è l'amore che non tramonta mai.

Le preghiere che seguono sono come dei corrimano, degli appigli per aiutarti ad iniziare la conversazione. Ma non dimenticare mai: la cosa più importante non è la bellezza delle parole, ma il movimento del tuo cuore che si volge verso di Lui.

Allora, respira profondamente. Posati una mano sul petto. E digli, semplicemente: «Gesù, sono qui. Ci sei anche Tu?»



1. Preghiera per un/a malato/a

Per deporre una persona cara, fragile come una lampada vacillante, nelle mani del Dio che guarisce e consola.

Signore Gesù, tu che hai preso su di te le nostre sofferenze e le nostre malattie, volgi il tuo sguardo di compassione verso [nome della persona]. Come hai toccato la mano della suocera di Pietro e la febbre l'ha lasciata, posa la tua mano dolce e ferma sul suo corpo e sul suo cuore. Che la tua presenza sia un balsamo nelle sue notti agitate, una forza nei suoi giorni di stanchezza. Concedi ai curanti saggezza e diligenza, e a noi, che vegliamo, la grazia della speranza. Tu che sei la via, la verità e la vita, sii la sua vita quando la sua viene meno. Amen.

2. Preghiera per il lutto di una persona cara

Per attraversare la valle delle lacrime senza perdere il filo dell'amore che rimane

Padre delle misericordie e Dio di ogni consolazione, il mio cuore è a pezzi e il mio respiro è corto. Tu conosci il nome che piango, il volto che cerco invano nella folla. Accogli [nome del defunto] nella tua luce senza tramonto, dove non c'è più né lutto, né grido, né sofferenza. Concedimi la grazia di non sprofondare nell'assenza, ma di abitare la gratitudine per tutto ciò che è stato condiviso. Come un bambino che si abbandona tra le braccia di sua madre, abbandono la mia pena tra le tue mani. Amen.

3. Preghiera per l'insonnia

Quando la notte diventa una veglia inquieta, un appello alla pace che custodisce il cuore.

Spirito Santo, dolce ospite della mia anima, la notte mi avvolge ma il sonno mi fugge. I miei pensieri volteggiano come uccelli spaventati. Calma questo tumulto interiore, fa' scendere in me il silenzio di Betlemme, il silenzio della mangiatoia dove il Verbo si è fatto carne senza un rumore. Che ogni respiro diventi un'invocazione: «Abbà, Padre, mi abbandono a Te.» Che la tua pace che supera ogni intelligenza monti la guardia attorno al mio cuore e alla mia mente. Amen.

4. Preghiera per parlare a Dio contro la solitudine

Un grido dall'isola deserta del cuore, per sentire una Presenza al proprio fianco.

Tu che sei, o mio Dio, eccomi solo in mezzo alla folla, solo nel silenzio della mia stanza. Hai detto: «Non è bene che l'uomo sia solo.» Non sei forse Tu l'Amico che non delude mai, il Compagno delle ore vuote? Fammi sentire, non con i sensi ma con la fede, che cammini al mio fianco, come con i discepoli di Emmaus. Che la mia solitudine diventi un deserto fiorito, uno spazio dove odo solo la tua voce dolce e leggera. Parla, Signore, il tuo servo ascolta, perché senza di Te, anche la moltitudine è un esilio. Amen.

5. Preghiera per l'abbondanza

Non solo per chiedere beni, ma per accogliere la pienezza della vita divina che si riversa in tutti gli ambiti.

Padre buonissimo, fonte di ogni dono perfetto, apri la tua mano e sazi ogni vivente della tua benedizione. Non ti chiedo solo il pane quotidiano, ma l'abbondanza della tua grazia, la sovrabbondanza della tua gioia, il troppo-pieno del tuo amore che trabocca sul mio lavoro, le mie relazioni e i miei progetti. Moltiplica in me i frutti dello Spirito, e che, come i pani e i pesci tra le tue mani, il poco che offro diventi un banchetto per molti. Donami un cuore largo per ricevere, mani aperte per condividere, e la saggezza per cercare prima il tuo Regno. Amen.

Hai appena letto queste preghiere. Forse alcune parole hanno fatto eco in te, hanno messo parole sulla tua pena o sulla tua speranza.

Allora, prima di tornare alle tue occupazioni, al tuo silenzio o alla tua lotta quotidiana, ricevi questo come una certezza dolce e ferma: non sei più solo/a. Non lo sei mai stato/a veramente, in realtà, ma ora lo sai. Gesù Cristo, il tuo Coach divino, cammina al tuo fianco. Non ti promette una vita senza prove, ma ti promette la Sua presenza in ogni prova. Non ti promette l'assenza di notti buie, ma ti promette di essere la luce che brilla nel cuore di quelle notti



Ricordati della Sua promessa, l'ultima che ha fatto prima di salire al Padre: «Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo» (Matteo 28,20).

Non «sarò» al futuro. Non «potrei essere» al condizionale. «Io SONO», al presente. Adesso. Subito. Nella tua auto, nella tua cucina, nel tuo letto d'ospedale, nella tua insonnia, nel tuo lutto. Lui è lì.

Allora parlaGli. Non solo con le parole di queste preghiere, ma con le tue, quelle che escono tutte malferme e vere dal tuo cuore. RaccontaGli la tua giornata. Digli le tue paure. ConfidaGli le tue rabbie. ChiediGli perdono. RingraziaLo per il canto di un uccello, per un raggio di sole, per una mano tesa. Fallo entrare nei dettagli concreti della tua vita. Lui li aspetta. Lui li desidera.

Hai un Coach, un Re, un Fratello, un Salvatore. Ha vinto la morte perché tu abbia la vita. La sua competenza è la resurrezione. Il suo dominio è l'impossibile. Ed è specializzato nei casi disperati, nei cuori spezzati, nelle solitudini abissali.

Allora, quando chiuderai questa pagina, non chiudere il tuo cuore. Lascia che la conversazione continui. Mormora, canta, grida o sorridi nella Sua direzione. Lui ti ascolta. Ti risponderà, forse non con parole, ma con una pace, una forza, un segno, un incontro.

Va', e ricordati: con Gesù nella tua squadra, sei già vincitore, anche quando tutto sembra perduto. La partita non è finita. La resurrezione è sempre l'ultima parola.

«Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?» (Romani 8,31) Nessuno. Né la solitudine, né la malattia, né la morte, né la paura. Nessuno.

Allora, avanti. Un passo dopo l'altro. Con Lui.

Sempre con Lui.

Amen.