

Mario Delpini
Arcivescovo di Milano

PREGO con te

A tu per tu con Dio ogni giorno

Un dono originale
per trovare uno spazio di dialogo
quotidiano con il Signore,
attraverso la preghiera personale
e la condivisione in famiglia



CENTRO AMBROSIANO

Immagini

© Shutterstock/Thoom

Per i testi biblici

© 2008, Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena, Roma

© 2025 ITL srl a socio unico

Via Antonio da Recanate n. 1 – 20124 Milano

Tel. 02 67131639

E-mail: libri@chiesadimilano.it

www.itl-libri.com



Proprietà letteraria riservata – Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di settembre 2025
presso Boniardi Grafiche – Milano

ISBN 978-88-6894-839-9

Introduzione

Almeno un dono originale.

Non so come funzioni la faccenda dei doni di Natale (o di santa Lucia o di altre occasioni): non ho mai capito se prevalga l'espressione del desiderio del bambino o dell'adulto oppure l'affetto di chi ama, che interpreta e inventa una sorpresa.

Io voglio proporre un dono originale. Mi immagino che un papà, una mamma, un marito, una moglie, un figlio, una figlia possano sorprendere le persone che amano con un dono originale: «Ecco il mio dono: ti dedico del tempo per pregare con te».

Pregare insieme è, infatti, una esperienza bellissima, commovente, rasserenante. Vuoi mettere al confronto il dono di un maglione, di un gioiello, di un giocattolo? Queste sono cose utili, ma un po' scontate.

Il dono del tempo è certo il dono più prezioso e il dono del pregare insieme è certo di una originalità veramente geniale.

Ma anche chi vive da solo ha diritto a un dono originale da parte del Vescovo: «Ecco il mio dono: mi faccio vivo in casa tua e ti dedico del tempo per pregare con te».

La preghiera condivisa crea la comunione spirituale che può vincere la solitudine e ospitare in casa la Chiesa intera.

Queste pagine non sono state scritte per aggiungere un fascicolo agli scaffali. Vorrebbero essere invece uno strumento per rendere possibile il dono originale: «Ecco, dedico del tempo a pregare con te». «E come facciamo?» Per esempio apriamo queste pagine che l'Arcivescovo ha scritto proprio per questo e preghiamo. È più facile.



LA PREGHIERA
ogni giorno

La preghiera della domenica

È il giorno del Signore: Gesù è risorto, è il Signore!

È il giorno per partecipare alla messa e alla vita della comunità.

Signore Gesù, insegnaci a pregare!

Pregate così: 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, rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. (Lc 6,9-13)

Dal Salmo 118 (117),19-24

Aprite mi le porte della giustizia: vi entrerò per ringraziare il Signore. È questa la porta del Signore: per essa entrano i giusti. Ti rendo grazie, perché mi hai risposto, perché sei stato la mia salvezza. La pietra scartata dai costruttori è divenuta la pietra d'angolo. Questo è stato fatto dal Signore: una meraviglia ai nostri occhi. Questo è il giorno che ha fatto il Signore: ralleghiamoci in esso ed esultiamo!

Dal Messale Ambrosiano

(Orazione nella veglia pasquale)

Dio onnipotente ed eterno che sei mirabile in tutte le opere del tuo amore, illumina i figli da te redenti, perché comprendano e riconoscano che, se fu prodigio grande all'inizio la creazione del mondo, prodigio ancor più adorabile e grande nella pienezza dei tempi è il compimento della nostra salvezza nell'immolazione pasquale di Cristo, tuo Figlio, nostro Signore e nostro Dio, che vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli.

Preghiera di affidamento

(Dalla Liturgia delle Ore della domenica)

Signore Gesù, figlio del Dio vivente, abbi pietà di me.
Custodiscimi come pupilla degli occhi
e proteggimi all'ombra delle tue ali.
Donami la tua luce e la tua gioia
perché io possa vivere bene questa settimana.

La benedizione di Dio onnipotente,
Padre, Figlio, Spirito Santo
discenda su di noi e con noi rimanga sempre.

An abstract, vibrant painting with a complex texture. The background is a mix of bright colors: red, orange, yellow, green, and blue. There are thick, textured brushstrokes and areas of color that appear to be layered or mixed together. A prominent feature is a large, textured, brownish-green shape in the upper left quadrant. In the lower right, there are some faint, yellowish-green circular patterns. A white rectangular box is overlaid on the bottom left, containing text.

LA PREGHIERA
per i momenti
in cui è più
difficile pregare

Quando il silenzio è vuoto e la solitudine noiosa, può aiutare a pregare, e a pregare anche a lungo, "la preghiera del cuore". La ripetizione di poche, intense parole che concordano con il ritmo del cuore fa sì che cuore, mente, corpo siano unificati nel dire:

Signore Gesù, figlio del Dio vivente,
abbi pietà di me peccatore.

Ciascuno può scegliere un'altra formula più congeniale alla propria sensibilità e storia spirituale:

Vieni, Signore Gesù!
Mio Signore e mio Dio!

Le parole ripetute per tutto il tempo di un'adorazione comunitaria, o ripetute accompagnando il viaggio o l'intervallo o il camminare calmo e tranquillo di una passeggiata solitaria diventano un ritmo semplice e possono generare una gioia limpida, una fede nella presenza del Signore, che diventa interlocutore desiderato per un fiducioso abbandono.

Quando il cuore è arido e non trova le parole e può persino provare una specie di ripugnanza nella preghiera liturgica condivisa con fratelli e sorelle, può aiutare a pregare sentirsi in compagnia di tanti santi e sante che hanno attraversato momenti di aridità, fino alla desolazione. Il patrimonio inesauribile dei salmi offre parole anche per questi passaggi.



PREGARE
la vita

La preghiera non è una parentesi che distoglie dal vivere e dalla concretezza del quotidiano. La preghiera è piuttosto quel modo di vivere la fede in Gesù che diventa quotidiana familiarità. La fede infatti non è solo convinzione, ma relazione, perciò è ascolto, è stupore, è conversazione. Alcune intenzioni dovrebbero essere costantemente presenti come motivo di preghiera, cioè come “argomento di conversazione” con Gesù.

La preghiera per la propria vocazione e la vocazione di ciascuno

La preghiera per la vocazione non è per convincere sé o altri a eseguire un progetto già scritto, ma per vivere le scelte fondamentali della vita insieme con Gesù, ispirati dalla parola del Vangelo, animati dallo Spirito Santo.

Padre mio,
io mi abbandono a te, fa' di me ciò che ti piace.
Qualunque cosa tu faccia di me ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto.
La tua volontà si compia in me, in tutte le tue creature.
Non desidero altro, mio Dio.
Affido l'anima mia alle tue mani, te la dono mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore perché ti amo,
ed è un bisogno del mio amore di donarmi,
di pormi nelle tue mani senza riserve
con infinita fiducia, perché tu sei mio Padre.

(Preghiera ispirata ai testi di san Charles de Foucauld)

(Prefazio della messa per le vocazioni agli ordini sacri)

Tu sei il padrone della messe e mandi operai alla tua vigna. Nella tua bontà non lasci mancare ai piccoli chi spezzi il pane del Vangelo da loro implorato con umile cuore e porti ai poveri e agli oppressi il dono della sospirata liberazione. Per questo noi ti lodiamo, ti preghiamo, ti benediciamo.

La preghiera per la Chiesa e la sua missione

Lo Spirito Santo raduna i discepoli perché siano un cuore solo e un'anima sola e perché siano a servizio del desiderio del Padre che giunga a tutti la salvezza in Gesù, unico salvatore del mondo.

Nella Chiesa c'è quindi un fuoco che è la giovinezza e la vivacità della Chiesa, cioè la missione.

Se non c'è il desiderio di comunicare il Vangelo a tutti nei singoli e nelle comunità, viene da pensare che il fuoco sia spento e la Chiesa invecchiata e in declino.

Nella preghiera di tutti i discepoli, nella Chiesa formata da tutte le genti, in una comunità unita, libera, lieta sempre è viva la preghiera per la missione, compito e responsabilità di tutti in una pratica sinodale del discernimento.

Indice

Introduzione	3
La preghiera ogni giorno	5
La preghiera della domenica.....	6
La preghiera del lunedì.....	8
La preghiera del martedì.....	10
La preghiera del mercoledì.....	12
La preghiera del giovedì.....	14
La preghiera del venerdì	16
La preghiera del sabato.....	18
Preparazione al Natale, alle feste natalizie, all'attesa della gloria di Gesù.....	20
Preghiera in preparazione alla Pasqua di risurrezione.....	21
La preghiera per i momenti in cui è più difficile pregare	23
Quando il silenzio è vuoto e la solitudine noiosa	24
Quando il cuore è arido.....	24
Quando un'invincibile distrazione trascina via il pensiero e la fantasia	26
Pregare la vita	27
La preghiera per la propria vocazione e la vocazione di ciascuno	28
La preghiera per la Chiesa e la sua missione	29
La preghiera per la pace e per essere operatori di pace	30
La preghiera nei giorni della malattia.....	32
La preghiera per i familiari e gli amici che sono morti	33
Conclusione	35

(EVENTUALE) PERSONALIZZAZIONE GRATUITA

È possibile personalizzare il retro della
copertina
con un contenuto da voi scelto
(informazioni sulla parrocchia,
orari celebrazioni,
lettera o augurio del parroco,
una preghiera speciale...)
presentando un ordine minimo di
24 confezioni da 25 pezzi (600 copie)

PER INFORMAZIONI
[Librerie ITL POINT di fiducia](#)

Oppure

Scrivere a: commerciale@chiesadimilano.it

Telefonare a: Tel. 0267131639 -0267131673

