

Civiltà Cristiana

Notizie e informazioni di carattere cattolico

Domus Tabor
Cammini di Santità
Santi, Beati e Servi di Dio
nella Sardegna Cristiana

4 luglio 2025 - Newsletter prodotta in autonomia senza cadenza programmata

N. 1 anno 1

Benvenuti a questa edizione della nostra newsletter. Un piccolo strumento per restare uniti nella preghiera, nella testimonianza e nel servizio. Vi auguriamo una lettura che illumini il cuore e lo spirito. Nasce per condividere informazioni, notizie e articoli che possono essere interessanti dal punto di vista cristiano.

La newsletter ha cadenza aperiodica.

Giuseppe Lilliu



Un ponte si estende verso l'orizzonte, sospeso nel silenzio dorato del tramonto. Ogni passo su di esso è un frammento del nostro cammino terreno: spesso faticoso, incerto, ma guidato dalla speranza.

Alla fine del ponte, solitaria e luminosa, si erge una Croce: segno di salvezza, porta al mistero eterno del Paradiso.

È lì che si compie il nostro pellegrinaggio, attraversando la Croce di Cristo, unica via verso la pienezza della vita.

Civiltà Cristiana

Notizie e informazioni di carattere cattolico

La Preghiera

Oltre che il titolo formulato, da don Antony, per l'incontro carismatico di settembre è anche il filo conduttore di tutti i nostri incontri. Non poteva essere diversamente.

La preghiera è l'arma principale contro l'azione del nemico.

Nei Vangeli, Gesù invita alla preghiera in numerose occasioni, si contano oltre 30 riferimenti diretti in cui prega personalmente, in altre insegna a pregare, o invita espressamente alla preghiera, sia attraverso il proprio esempio sia con insegnamenti diretti ai discepoli e alle folle.

Alcuni momenti in cui Gesù esorta alla preghiera:

- Durante il Discorso della Montagna
Matteo 6, Gesù insegna come pregare (Padre Nostro) e raccomanda di pregare nel segreto.
- In parabole
Luca 18, dove Gesù narra la parabola del giudice ingiusto per insegnare a pregare sempre senza stancarsi.
- Prima di eventi importanti
Come la scelta dei dodici apostoli (Luca 6,12), la Trasfigurazione (Luca 9,28), e nel Getsemani (Matteo 26,36-46).
- Inviti espliciti – "Vegliate e pregate" (Matteo 26,41), "Chiedete e vi sarà dato" (Matteo 7,7), "Pregate il Signore della messe" (Matteo 9,38).

Papa Giovanni Paolo II attribuiva un'importanza fondamentale alla preghiera nella vita cristiana. Nei suoi scritti, discorsi e omelie, ha sottolineato più volte che la preghiera è un dialogo personale con Dio, una necessità vitale per ogni credente e una via di santità.

Ecco alcuni dei suoi principali insegnamenti sulla preghiera:

- **La preghiera come dialogo d'amore con Dio**
"La preghiera è innanzitutto un dialogo vivo con Dio, un essere con Dio, un dimorare in Lui."
- Udienza generale, 1991
Giovanni Paolo II vedeva nella preghiera un modo per entrare in comunione profonda con Dio, non solo con parole ma anche con il cuore.
- **La centralità della preghiera nella vita quotidiana**
"È necessario dare alla preghiera tutto il tempo che essa merita. Tempo che mai è sprecato."
- Novo Millennio Ineunte, 2001
Nel nuovo millennio, il Papa invitava tutti i cristiani a riscoprire il valore del silenzio e della preghiera contemplativa.
- **La preghiera come forza per la missione**

"Chi prega cambia il mondo.»

- Angelus, 1980

La preghiera non è solo un atto privato: ha un valore trasformativo per la società e per la missione della Chiesa.

- **Gesù come maestro di preghiera**

"Gesù ci ha insegnato a pregare non solo con le parole del 'Padre Nostro', ma soprattutto con l'esempio della sua vita."

- Lettera apostolica "Novo Millennio Ineunte"

Seguire Gesù significa imparare da Lui anche la preghiera, fatta di silenzio, ascolto e abbandono alla volontà del Padre.

Da quanto insegnatoci da San Giovanni Paolo II nei suoi scritti possiamo trarre la seguente preghiera:

Nel silenzio ti cerco, Signore

Nel frastuono del mondo, io cerco il silenzio.

Non un silenzio vuoto, ma pieno della tua presenza.

Come Giovanni Paolo II ci ha insegnato,
la preghiera è più di parole:
è dimorare in Te,
è lasciare che il cuore parli con il Tuo.

Signore, insegnami a fermarmi.

A non temere il tempo donato a Te.

A credere che ogni istante in preghiera
è un seme di eternità,
è una scintilla di luce nel buio.

Nel Rosario, nel silenzio, nella Parola,
guidami come hai guidato i santi.

Rendimi disponibile alla tua volontà,
perché pregando, possa imparare ad
amare come Tu ami.

Amen.

San Giovanni Paolo II ha spesso parlato della preghiera come via di guarigione, sia spirituale che, in certi casi, fisica.

La sua visione non separava mai il corpo dallo spirito: l'essere umano è unità, e la preghiera agisce nel profondo dell'anima e, secondo la volontà di Dio, può anche toccare il corpo.

Civiltà Cristiana

Notizie e informazioni di carattere cattolico

Preghiera che guarisce

Signore Gesù,
medico delle anime e dei corpi,
mi presento a Te con le mie ferite
visibili e invisibili.

Come l'uomo malato del Vangelo,
grido nel silenzio: "se vuoi, puoi
guarirmi."

Tu ascolti chi prega con fede.

Tu non disprezzi il dolore, ma lo
abbracci e lo redimi.

Nella preghiera, io trovo pace.

Non sempre la guarigione del corpo,
ma sempre quella del cuore.

Tu spezzi le catene dell'ansia,
illumini la notte dell'anima, riporti
fiducia dove c'era paura.

Signore, se è Tua volontà, guarisci
anche il mio corpo.

Ma prima ancora, sana il mio spirito:
guariscimi dal rancore, dall'egoismo,
dal vuoto, dalla sfiducia.

Maria, madre di speranza, intercedi
per me.

E insegnami a credere che ogni
preghiera, anche quella che sembra
non essere ascoltata, porta frutto nel
tempo di Dio.

Amen.

San Giovanni Paolo II, nel corso della sua vita
segnata dalla sofferenza, mostrò come la preghiera
trasforma il dolore in offerta, e la debolezza in forza
spirituale:

1. La preghiera guarisce l'uomo nel profondo

"La preghiera fa entrare la vita umana nei disegni di
Dio, rendendola capace di una guarigione più
profonda, quella dell'anima."

Udienza generale, 26 aprile 2000

2. Gesù è il medico dell'anima e del corpo

"Cristo è venuto come medico: ha guarito molti nel
corpo, ma ancor più ha guarito nel cuore. Egli
continua a guarire mediante la preghiera e i
sacramenti."

- Omelia, 11 febbraio 1985 (Giornata Mondiale del
Malato)

3. La preghiera non elimina sempre la malattia, ma dona pace

"Non sempre Dio guarisce nel modo che chiediamo,
ma sempre ascolta chi prega con fede e dona la
grazia della pace e della forza interiore."

- Angelus, 8 febbraio 1998

4. L'offerta del dolore unita alla preghiera ha un valore redentivo

"La sofferenza, accolta con fede e unita alla
preghiera, diventa strumento di salvezza, per sé e
per gli altri."

- Lettera Apostolica Salvifici Doloris, 1984

5. Il Rosario come preghiera di guarigione del cuore

"Il Rosario è una preghiera che guarisce l'anima,
perché ci fa contemplare Cristo con gli occhi di
Maria."

- Rosarium Virginis Mariae, 2002

Queste parole mostrano come Giovanni Paolo II non
intendesse la preghiera come una "magia", ma come
una relazione profonda con Dio, che può portare
guarigione nelle forme e nei tempi voluti da Lui - a
volte nel corpo, sempre nello spirito.

G.L.

Civiltà Cristiana

Notizie e informazioni di carattere cattolico

La Preghiera di guarigione interiore e fisica in duemila anni di Cristianesimo - Sintesi.

La preghiera di guarigione, sia fisica che interiore, ha attraversato tutta la storia del cristianesimo, radicandosi nel Vangelo e nella prassi ecclesiale. Nei primi secoli, la guarigione era considerata parte integrante dell'annuncio evangelico, come testimoniato negli Atti degli Apostoli e nei Vangeli, dove Gesù e i suoi discepoli compiono guarigioni come segni del Regno di Dio.

Nel medioevo, tale pratica si collega strettamente ai santi e ai luoghi di pellegrinaggio, dove miracoli di guarigione sono frequentemente riportati. L'unzione degli infermi, oggi sacramento, venne formalizzata come risposta liturgica alla malattia e alla sofferenza.

Durante il periodo moderno e contemporaneo, si è assistito a una riscoperta della dimensione carismatica della guarigione, soprattutto nel movimento pentecostale e carismatico, che ha riportato in primo piano la preghiera diretta e comunitaria per la guarigione.

Accanto alla guarigione fisica, la Chiesa ha sempre riconosciuto la necessità della guarigione interiore, legata alle ferite dell'anima, al perdono e alla riconciliazione. Negli ultimi decenni, grazie anche a figure come padre Tardif o padre Matteo La Grua, questa dimensione è entrata in modo più esplicito nella pastorale ordinaria.

Oggi la preghiera di guarigione è parte di un cammino spirituale più ampio che coinvolge fede, sacramenti, comunità e accompagnamento personale, riconoscendo che la guarigione è dono divino ma anche processo che coinvolge tutta la persona.

Preghiera di guarigione interiore profonda

O Signore Gesù Cristo,
Figlio di Dio, che portasti sulle tue spalle il peso della nostra sofferenza:
"Santo Dio, Santo e Potente... visitaci e guarisci noi",
nelle tue piaghe trovo il rifugio per le mie ferite interiori.

Anima Christi, santifica il mio spirito;
Corpo di Cristo, guarisci le mie lacerazioni;
Sangue di Cristo, purifica ogni parte della mia anima;
Acqua del costato di Cristo, lava via ogni impurità;
Passione di Cristo, confortami nel dolore;

"nei tuoi solchi trovo consolazione".

Signore Gesù, misericordia infinita,
come nella Preghiera di Gesù dei Padri del deserto ti invochiamo:

"Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore",
aprendo il mio cuore alla tua presenza silenziosa.

O buon Gesù, entra nelle profondità del mio cuore spezzato,
porta la tua luce nelle memorie dolorose,
affinché ogni timore, amarezza o risentimento venga sciolto come neve al sole della tua grazia.

Padre misericordioso, lavami nel Sangue di Cristo;
perdona le parti ferite della mia anima, cancella la presenza di traumi, di iniquità, delle vergogne -
restauro in me la perfezione per cui sono stato creato.

In te perdono chi mi ha ferito,
ritiro ogni reclamo,
affido la mia vita alle tue mani guarenti
e ti ringrazio fin da adesso per la pace che hai iniziato a donarmi.

Padre, Figlio e Spirito Santo,
guariscimi nel corpo, nell'anima e nello spirito;
fa fiorire in me le virtù del cuore nuovo e della mente rinnovata.

Amen.

- Questa preghiera unisce invocazioni antiche (Anima Christi, Trisagion), la formula breve dei Padri del deserto (Gesù misericordioso), elementi simbolici della Croce e del Sangue di Cristo, e la confessione/conversione tipica delle preghiere di guarigione interiore moderne. Si consiglia di recitarla lentamente, in silenzio contemplativo, lasciando che ogni frase penetri il tuo cuore.