

***LA PREGHIERA DIALOGO D'AMORE:  
6. La preghiera di lode e di ringraziamento***

Montagnaga di Piné, sabato 18.05.2019 –  
Proposta di riflessione di don Giulio Viviani

**LETTURA**

**Ascoltiamo la Parola del Signore dal Vangelo di Luca al capitolo 10 (17-24).**

I settantadue tornarono pieni di gioia, dicendo: «Signore, anche i demòni si sottomettono a noi nel tuo nome». Egli disse loro: «Vedevo Satana cadere dal cielo come una folgore. Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra serpenti e scorpioni e sopra tutta la potenza del nemico: nulla potrà danneggiarvi. Non rallegratevi però perché i demòni si sottomettono a voi; rallegratevi piuttosto perché i vostri nomi sono scritti nei cieli».

In quella stessa ora Gesù esultò di gioia nello Spirito Santo e disse: **«Ti rendo lode, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. Tutto è stato dato a me dal Padre mio e nessuno sa chi è il Figlio se non il Padre, né chi è il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo».** E, rivolto ai discepoli, in disparte, disse: «Beati gli occhi che vedono ciò che voi vedete. Io vi dico che molti profeti e re hanno voluto vedere ciò che voi guardate, ma non lo videro, e ascoltare ciò che voi ascoltate, ma non lo ascoltarono».

**TRACCIA DI RIFLESSIONE**

Vorremmo oggi ritrovare anche la gioia della preghiera, come quella stessa di Gesù che esulta nello Spirito Santo, ricordando che il pregare non è sempre e solo impegno, fatica e dovere. La preghiera è anche contemplare e cantare il bello e il buono, il vero e il giusto che

sono presenti nella nostra vita e nella storia. Ralleghiamoci, dunque, anche noi perché i nostri nomi sono scritti in Dio, sono noti a lui; lui ci conosce e noi siamo nelle sue mani. Alessandro Barban nel suo libro *Le vie della preghiera* (AVE) lo evidenzia (p. 39-40): «Molte volte ci ralleghiamo per le nostre opere, per quello che siamo riusciti a fare, senza riflettere sul fatto che quelle azioni non sono state opera nostra, ma hanno trovato compimento nel suo nome... Dice Gesù: ralleghiatevi non per quello che avete fatto, ma “ralleghiatevi piuttosto che i vostri nomi sono scritti nei cieli”, perché voi siete parte di questo regno».

Nel 1975, in un contesto di fatica per la vita della Chiesa cattolica, San Paolo VI, un Papa e un uomo che appariva sempre serio e problematico, aveva dedicato un documento proprio alla gioia come ricorda Papa Francesco in *Gaudete et exsultate* (nota 103): “Durante l’Anno Santo del 1975, lo stesso Paolo VI dedicò alla gioia l’Esortazione apostolica *Gaudete in Domino* del 9 maggio 1975”. Scriveva San Paolo VI: «Fratelli e Figli carissimi, non è forse normale che la gioia abiti in noi allorché i nostri cuori ne contemplano o ne riscoprono, nella fede, i motivi fondamentali? Essi sono semplici: Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito; mediante il suo Spirito, la sua Presenza non cessa di avvolgerci con la sua tenerezza e di penetrarci con la sua Vita; e noi camminiamo verso la beata trasfigurazione della nostra esistenza nel solco della risurrezione di Gesù. Sì, sarebbe molto strano se questa Buona Novella, che suscita l’*alleluia* della Chiesa, non ci desse un aspetto di salvati... Che i nostri figli inquieti di certi gruppi respingano dunque gli eccessi della critica sistematica e disgregatrice! Senza allontanarsi da una visione realistica, le comunità cristiane diventino luoghi di ottimismo, dove tutti i componenti s’impegnano risolutamente a discernere l’aspetto positivo delle persone e degli avvenimenti... L’educazione a un tale sguardo non è solamente compito della psicologia. Essa è anche un frutto dello Spirito Santo. Questo Spirito, che abita in pienezza nella persona di Gesù, lo ha reso, durante la sua vita terrena, così attento alle gioie della vita quotidiana, così delicato e così persuasivo per rimettere i peccatori sul cammino di una nuova giovinezza di cuore e di spirito! È questo medesimo Spirito che ha

animato la Vergine Maria e ciascuno dei santi. È questo medesimo Spirito che dona ancor oggi a tanti cristiani la gioia di vivere ogni giorno la loro vocazione particolare nella pace e nella speranza, che sorpassano le delusioni e le sofferenze. È lo Spirito di Pentecoste che porta oggi moltissimi discepoli di Cristo sulle vie della preghiera, nell'allegrezza di una lode filiale, e verso il servizio umile e gioioso dei diseredati e degli emarginati dalla società. Poiché la gioia non può dissociarsi dalla partecipazione. In Dio stesso tutto è gioia poiché tutto è dono. Questo sguardo positivo sulle persone e sulle cose, frutto di uno spirito umano illuminato e dello Spirito Santo, trova presso i cristiani un luogo privilegiato di arricchimento: la celebrazione del mistero pasquale di Gesù. Nella sua passione, morte e risurrezione il Cristo ricapitola la storia di ogni uomo e di tutti gli uomini, col loro peso di sofferenze e di peccati, con le loro possibilità di superamento e di santità».

Per noi è un'esigenza del cuore ed è una gioia stare con il Signore, dialogare con lui, riconoscerlo presente nella nostra via e nella storia. Proprio come ha fatto più volte Gesù con i suoi discepoli. Ma anche come faceva da solo, anche quel giorno a Betania, con le "nostre amiche" Marta e Maria, nel momento della risurrezione del fratello Lazzaro (*Gv* 11, 38-44): «Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: **«Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto**, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare»». Gesù è ben consapevole che il Padre lo ascolta e gli è pubblicamente riconoscente.

Già all'inizio del suo Vangelo, San Luca, raccontandoci gli avvenimenti del Natale di Gesù, ci riferisce che "i pastori se ne

tornarono, glorificando e lodando Dio per tutto quello che avevano udito e visto, com'era stato detto loro" (*Lc 2, 20*). Erano felici e contenti, quei pastori, e potevano lodare Dio e annunciarlo a tutti con gioia perché per prima cosa essi avevano ascoltato il messaggio di Dio, che gli angeli avevano recato loro, e poi lo hanno visto nel suo compiersi.

Così i Vangeli pasquali narrano della gioia dell'incontro dei discepoli e delle donne con Gesù risorto. "Essi si prostrarono davanti a lui; poi tornarono a Gerusalemme con grande gioia e stavano sempre nel tempio lodando Dio (*Lc 24, 52-53*); "Abbandonato in fretta il sepolcro con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l'annuncio ai suoi discepoli. Ed ecco, Gesù venne loro incontro e disse: «Salute a voi!». Ed esse si avvicinarono, gli abbracciarono i piedi e lo adorarono. Allora Gesù disse loro: «Non temete; andate ad annunciare ai miei fratelli che vadano in Galilea: là mi vedranno»" (*Mt 28, 8-10*).

Giustamente noi siamo partiti dall'ascolto per scoprire la preghiera. Ma dall'ascolto sgorga quasi spontanea la lode; come avviene nella Messa alla Liturgia della Parola. Alla lettura della parola di Dio, noi acclamiamo: *Rendiamo grazie a Dio, Lode a te, o Cristo*; e cantiamo *Alleluia*, che significa proprio: *Lodate il Signore!*

Quante volte nella vita di Gesù, narrata e trasmessa a noi dagli evangelisti, noi incontriamo tanta gente che non solo lo ringrazia; ma molto di più vedendo i segni che il Salvatore compiva per le folle, per i bambini, per i malati, per gli indemoniati e sui peccatori, ma anche ascoltando la sua Parola, lodavano e benedicevano Dio. Ad esempio in *Mc 2, 12*: "Tutti si meravigliarono e lodavano Dio, dicendo: «Non abbiamo mai visto nulla di simile!»"; e anche *Mt 15, 29-31*: "Gesù si allontanò di là, giunse presso il mare di Galilea e, salito sul monte, lì si fermò. Attorno a lui si radunò molta folla, recando con sé zoppi, storpi, ciechi, sordi e molti altri malati; li deposero ai suoi piedi, ed egli li guarì, tanto che la folla era piena di stupore nel vedere i muti che parlavano, gli storpi guariti, gli zoppi che camminavano e i ciechi che vedevano. E lodava il Dio d'Israele".

Un piccolo libro di preghiera ci aiuta a capire meglio la particolarità della preghiera di lode, che è più del ringraziamento: "Pur ritrovandosi in un unico movimento, lode e ringraziamento non sono

lo stesso atteggiamento interiore. La lode si riferisce più alla presenza di Dio che ai suoi doni; è staccata da un contesto preciso e canta Dio per quello che è, perché egli è buono, grande, giusto, fedele e santo. La lode è vicina all'adorazione e all'estasi (uscire fuori da se stessi; trovare il proprio centro in Dio). La lode può avere come oggetto, oltre a Dio in sé, le bellezze del creato come manifestazione della sua grandezza e segno della sua presenza”.

Come non pensare allora a San Francesco e al suo famoso *Cantico delle Creature*, che tante volte anche noi cantiamo: *Laudato sii, o mi Signore...* e che Papa Francesco ci ha riproposto con la sua Lettera Enciclica sulla cura della casa comune (24.05.2015) *Laudato si'*: “Quando ci si rende conto del riflesso di Dio in tutto ciò che esiste, il cuore sperimenta il desiderio di adorare il Signore per tutte le sue creature e insieme ad esse, come appare nel bellissimo cantico di san Francesco d'Assisi” (n. 1 e 87). Il Santo di Assisi, infatti, veramente ci insegna a lodare Dio con tutta la nostra anima, soprattutto in certi momenti della vita, quando ci troviamo davanti le meraviglie della natura, ma anche quando sentiamo la presenza di Dio in noi che vince il male, il peccato e la morte.

Il gesto di adorare, l'adorazione, significa riconoscere Qualcuno più grande di noi, di fronte al quale chiudere la bocca nel silenzio o aprirla nella lode. Nell'Esortazione Apostolica *Gaudete ed exsultate* (19.03.2018), sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo, Papa Francesco scrive (n. 147): “Malgrado sembri ovvio, ricordiamo che la santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell'adorazione. Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare con Dio. È uno che non sopporta di soffocare nell'immanenza chiusa di questo mondo, e in mezzo ai suoi sforzi e al suo donarsi sospira per Dio, esce da sé nella lode e allarga i propri confini nella contemplazione del Signore. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi”.

La Messa, che è la più grande scuola di preghiera, ci aiuta molto a lodare Dio soprattutto con il canto, come quando pone sulle nostre labbra parole tolte dalla Sacra Scrittura dal Nuovo ma anche dall'Antico Testamento: *Santo, Santo, Santo, il Signore Dio*

dell'universo (cfr *Is* 6, 3; *Ap* 4, 8); *Gloria a Dio...* (*Lc* 2,14); *Alleluia* (*Sal* 104, 105 e 106; 111, 113, 115 e 117; 135; 146, 147, 148, 149 e 150); *Osanna* (*Mt* 21, 9.15; *Mc* 11, 9-10; *Gv* 12, 13), ecc. Nel libretto (p. 147) dei Piccoli Fratelli di Jesus Caritas “*A causa di Gesù e del Vangelo*” (AVE), l'autore afferma al riguardo: “Col tempo mi sono accorto che il registro della gioia è ben presente e sempre nella vita della Chiesa (a partire dalla gioia liturgica)”.

Nella stessa celebrazione eucaristica ricorre spesso anche un'altra parola che spesso noi non comprendiamo nel suo significato più vero e nel suo valore profondo: il termine *Benedizione* e il verbo *benedire*. Essa si usa sia per dire che noi benediciamo il Signore (*Benedetto sei tu, Signore, Dio dell'universo; ...*), ma anche che Dio benedice noi (*Vi benedica Dio onnipotente...*). Se stacciamo le due paroline *bene* e *dire* ci accorgiamo che significano *dire bene*! Cioè lodare; ecco ogni volta che noi “diciamo bene” a Dio, lo esaltiamo, lo lodiamo, lo onoriamo. Ogni volta che Dio benedice noi, ci dona la sua grazia, il suo amore, il suo Santo Spirito, perché la parola di Dio, a differenza della nostra, è efficace. Non si limita ad auguraci il bene, ce lo dona. E questo “scatena” ancora di più la nostra lode. Scrivono i Piccoli Fratelli: «“Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti” (*Fil* 4, 4). San Paolo usa per due volte l'imperativo: “Gioite!”. Per un cristiano la gioia è veramente una specie di “undicesimo comandamento”... Il motivo della gioia è la presenza del Signore...»; in pratica è la sua Pasqua. E aggiungono: «Ecco perché la gioia diventa un imperativo per il cristiano. Gioia che prorompe in canti bellissimi, come in tanti salmi o cantici dei profeti, come nel *Benedictus* di Zaccaria, nel *Magnificat* di Maria, negli inni che gli apostoli ci hanno tramandato nelle loro lettere, nei canti dei santi...» (p. 150-151).

Impariamo, quindi, da Gesù stesso a lodare il Padre, come ci ricorda San Matteo nel brano parallelo al Vangelo di Luca, che abbiamo ascoltato: “**Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza**” (*Mt* 11, 25-26). Così facciamo anche in molti canti di lode e di ringraziamento a Dio. Il canto, il cantare e l'acclamare sono

il modo più bello per esprimere il nostro grazie a Dio; come quando diciamo: “Ti ringrazio, o mio Signore, per le cose che sono nel mondo; per la vita che tu ci hai donato, per l’amore che tu nutri per noi!”. Nel suo libricino *L’alfabeto della preghiera e quello dell’amore* (AVE) il Vescovo Gualtiero Sigismondi, scrive (p. 11 e 44): «Quello della gratitudine è il primo atto dell’amore e, insieme, il primo passo della preghiera... “Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore” (*Sal* 138, 1): facciamo nostro l’inno di ringraziamento del salmista che leva la sua voce a Dio prostrandosi a terra verso il tempio”.

Scriva ancora Papa Francesco in *GE* (n. 155): “Se veramente riconosciamo che Dio esiste, non possiamo fare a meno di adorarlo, a volte in un silenzio colmo di ammirazione, o di cantare a lui con lode festosa. Così esprimiamo ciò che viveva il beato Charles de Foucauld quando disse: «Appena credetti che c’era un Dio, compresi che non potevo fare altrimenti che vivere solo per lui». Anche nella vita del popolo pellegrinante ci sono molti gesti semplici di pura adorazione, come ad esempio quando «lo sguardo del pellegrino si posa su un’immagine che simboleggia la tenerezza e la vicinanza di Dio. L’amore si ferma, contempla il mistero, lo gusta in silenzio»”.

Ma perché dire grazie a Dio? Un antico prefazio (il IV comune del Messale che proviene da un Sacramentario dei primi secoli della Chiesa) lo spiega poeticamente e semplicemente: “Tu, Signore, non hai bisogno della nostra lode, ma per un dono del tuo amore ci chiami a renderti grazie; i nostri inni di benedizione non accrescono la tua grandezza, ma ci ottengono la grazia che ci salva, per Cristo nostro Signore”. Nel nostro Progetto formativo di Ac (p. 51) si afferma e veniamo orientati: “La nostra preghiera prende dall’esistenza contenuto, colore, motivi: per una lode concreta e nostra; per rendere grazie a partire dai doni di cui sono piene le nostre giornate...”.

Pregare, quindi, non è solo chiedere favori a Dio, ma è anche ascoltare il Signore, lodarlo gratuitamente, ringraziarlo, dicendo effettivamente e concretamente grazie a Dio per tutti i doni che ci ha fatto e che continuamente ci offre. La Bibbia, come abbiamo visto, ci insegna ad avere e coltivare questo atteggiamento del fare memoria, del non dimenticare, del rendere presente con parole e gesti il Regno di Dio. Infatti, per lodare Dio noi raccontiamo le meraviglie della

creazione; per ringraziare Dio noi raccontiamo la “storia della salvezza”, che egli ha compiuto – e di cui ci parla la Bibbia – e continua a compiere per noi, cioè quanto Dio continua a fare per noi e con noi, nel mondo e nella storia, nella nostra vita personale e comunitaria.

È importante allora pregare pubblicamente e comunitariamente, come già faceva il popolo di Dio, e con loro Gesù stesso, obbediente alla religiosità del suo tempo, e come fa oggi la Chiesa. Pregare ricordando ciò che Dio ha già fatto per noi ed esprimergli la nostra riconoscenza.

Dobbiamo manifestare la nostra gratitudine al Signore che ci dona la vita, il suo perdono, la sua grazia, il suo amore, la sua pace; e soprattutto dire il nostro grazie al Padre che “nel suo Figlio, fatto uomo, ci ha detto tutto e ci ha dato tutto!” (cfr Colletta per le ferie del tempo ordinario, 14).

Proprio con Gesù noi diciamo il “grazie” più bello e sincero, più grande e più vero nella Messa. Eucaristia vuol dire, appunto, rendimento di grazie, ringraziamento: un grazie immenso che solo con Gesù possiamo veramente esprimere adeguatamente per essere graditi a Dio Padre. Ricordiamo, infatti, che Gesù nella sua ultima cena prese il pane e il vino e rese grazie a Dio suo Padre, con una preghiera di benedizione (*Mt* 26, 26-27; *Mc* 14, 22- 23; *Lc* 22, 17-19; *1Cor* 11, 24); così aveva fatto anche nelle moltiplicazioni dei pani e dei pesci (*Mt* 14, 19 e 15, 36; *Mc* 6, 41 e 8, 6-7; *Lc* 9, 16; *Gv* 6, 11); così fa alla sera di Pasqua nella taverna di Emmaus (*Lc* 24, 30). In ogni Messa, noi ripetiamo ogni volta gli stessi gesti e le stesse parole di rendimento di grazie, come ha fatto Gesù, nostro Maestro e Signore.

Lo sottolinea ancora Papa Francesco in *GE* (n. 157): “L’incontro con Gesù nelle Scritture ci conduce all’Eucaristia, dove la stessa Parola raggiunge la sua massima efficacia, perché è presenza reale di Colui che è Parola vivente. Lì l’unico Assoluto riceve la più grande adorazione che si possa dargli in questo mondo, perché è Cristo stesso che si offre. E quando lo riceviamo nella comunione, rinnoviamo la nostra alleanza con lui e gli permettiamo di realizzare sempre più la sua azione trasformante”.



Nella Messa sono molti i momenti per ringraziare, anche personalmente, il Signore come nel silenzio dopo la Comunione. È importante che impariamo proprio da Gesù a dire il nostro grazie; lui si aspetta la nostra riconoscenza per farci altri doni e per essere sempre in amicizia con noi. San Luca nel suo Vangelo (17, 11-19) ci racconta che Gesù premiò l'unico dei dieci lebbrosi, da lui guariti, risanati e purificati, che tornò a ringraziarlo: «Lungo il cammino verso Gerusalemme, Gesù attraversava la Samaria e la Galilea. Entrando in un villaggio, gli vennero incontro dieci lebbrosi, che si fermarono a distanza e dissero ad alta voce: «Gesù, maestro, abbi pietà di noi!». Appena li vide, Gesù disse loro: «Andate a presentarvi ai sacerdoti». E mentre essi andavano, furono purificati. Uno di loro, vedendosi guarito, tornò indietro lodando Dio a gran voce, e si prostrò davanti a Gesù, ai suoi piedi, per ringraziarlo. Era un Samaritano. Ma Gesù osservò: «Non ne sono stati purificati dieci? E gli altri nove dove sono? Non si è trovato nessuno che tornasse indietro a rendere gloria a Dio, all'infuori di questo straniero?». E gli disse: «Alzati e va'; la tua fede ti ha salvato!»».

Ogni sera anche noi dovremmo ricordarci di dire il nostro grazie al Signore ripensando alla nostra giornata. Ma questo stile di gratitudine e di riconoscenza deve penetrare sempre più nella nostra vita, non solo verso Dio, ma anche verso tutte le persone che ci stanno accanto o che incontriamo. Se non sapremo dire grazie nelle semplici occasioni della vita di ogni giorno, ci dimenticheremo anche di dirlo al Signore. Spesso più delle parole per esprimere la riconoscenza valgono i gesti, gli atteggiamenti, gli sguardi, un sorriso, una stretta di mano, un abbraccio, un bacio,...

Il “grazie”, questa “parolina magica” (con “scusa” e “per favore”) che Papa Francesco continuamente ci richiama, è la risposta più bella che fiorisce sulle nostre labbra con un sorriso che dona serenità anche a chi lo riceve. Proprio nella Messa all'invito del sacerdote che dice: “*Rendiamo grazie al Signore nostro Dio*”; noi rispondiamo: “*È cosa buona e giusta!*”. In un canto si diceva: “*Non so proprio come far per ringraziare il mio Signor...*”. Ma noi sì sappiamo come fare, perché il Signore Gesù è sempre con noi per ringraziare il Padre. Il monaco Barban scrive (p. 107): “Sentire e

godere della presenza di Dio nel mio giardino: questa è la preghiera. Adamo si era nascosto: chi prega non si nasconde più, perché non ha più vergogna, non ha più paura della sua nudità, ma sente Dio che cammina nel giardino della propria vita”.

Conosciamo anche un'altra persona che ha saputo esprimere bene il suo grazie a Dio; è Maria, la Madre di Gesù, quando dice: *“L'anima mia magnifica il Signore....!”* (Lc 1, 46-55). Con Elisabetta ha esultato nello Spirito Santo, la vera anima della preghiera di ogni uomo e di ogni donna. Quello Spirito che ha il suo frutto anche nella gioia (Gal 5, 22), che rivela un cuore aperto. Da Maria possiamo veramente imparare a esprimere con le parole, con la vita e con il cuore la nostra riconoscenza a Dio e ai fratelli per tanti doni che riceviamo quotidianamente e gratuitamente. Per questo oggi siamo qui in questo Santuario, una delle tante “case” in cui ella ci accoglie e ci ripete: *“Qualsiasi cosa lui vi dica, fatela!”* (Gv 2, 5).

A lei, alla Tutta Santa, ci rivolgiamo al termine di questo percorso sulla preghiera, con un testo, desunto dagli scritti del Patriarca Germano di Costantinopoli (+ 733) preparato per il Papa eletto quando si reca alla basilica romana di Santa Maria Maggiore:

Tutta santa, degna di ogni onore,  
tu sei la nostra migliore offerta,  
tra tutti i doni che noi possiamo presentare a Dio,  
Vergine madre, Madre sempre vergine,  
perla di santità e bellezza d'umiltà,  
supplice materna al Figlio tuo!

Reggi tu il timone nella barca della Chiesa  
e conducila sino al porto,  
scansando gli scogli e vincendo i marosi.

Custodisci questa città,  
conforta chi vi giunge, senza tetto né difesa  
ed estendi a tutti il tuo sostegno.

Con fede professiamo te, Madre di Dio,  
con amore ti onoriamo,  
con speranza ti preghiamo,  
te proclamiamo beata!

Tu, mia Signora, mio conforto da Dio,  
aiuto alla mia inesperienza,  
accogli la preghiera che ti rivolgo.  
Tu, per tutti aiuto e fonte di gioia,  
rendimi degno d'esultare insieme a te.

Guarda all'assemblea dei credenti, Madre del Salvatore,  
allontana da loro sventure e afflizioni,  
strappali al male e al maligno,  
e proteggili con la tua materna benevolenza.

Al ritorno glorioso del tuo Figlio, nostro Dio,  
difendi con la tua intercessione la nostra fragilità umana  
e accompagnaci sino alla vita eterna con la tua mano gentile,  
tu che sei potente, perché Madre!  
Amen.