

Affida i tuoi figli a Dio

Preghiere per custodire figli e nipoti
sotto il Preziosissimo Sangue di Gesù

GESÙ SEI LA MIA ARIA

Indice

Una lettera per te 2

Come usare questo libretto 6

1. Il Preziosissimo Sangue di Gesù 8

2. Dal controllo all'affidamento 17

3. Le cinque suppliche 27

4. Il manto quotidiano 43

Conclusione · Non sei sola 53

Il prossimo passo 58

Una lettera per te



Bartolomé Esteban Murillo, La Sacra Famiglia dell'uccellino (circa 1650)

Cara mamma, cara nonna,

ti scrivo con il cuore aperto. Ogni giorno leggo i commenti che lasciate sotto le preghiere del canale, uno per uno, e la richiesta che torna più spesso è sempre la stessa: «prega per i

miei figli», «prega per mio nipote». Questo libretto nasce da lì. E se sei un papà o un nonno, queste pagine sono anche per te.

So che cosa succede la sera, quando la casa si fa silenziosa e restano solo i pensieri. Pensi al figlio che non trova un lavoro stabile, alla figlia che attraversa una crisi in famiglia, al nipote che vedi confuso o lontano dalla fede che hai cercato di trasmettergli con tanto amore. Pensi a una malattia arrivata all'improvviso, a un silenzio che dura da troppo tempo.

Vorresti fare da scudo a ciascuno di loro. Ma ti accorgi che le tue braccia, da sole, non arrivano ovunque. È una fatica che consuma.

Eppure proprio qui, dove senti di non poter fare di più, comincia la tua forza più grande: la preghiera. Non ti offro parole vuote. Ti offro le preghiere che la Chiesa custodisce da secoli e che tante madri e tanti padri hanno recitato prima di te.

Nelle prossime pagine faremo un piccolo cammino insieme.

Impareremo ad affidare i nostri cari al Preziosissimo Sangue di Gesù, a lasciare a Dio quello che non possiamo controllare, a chiedere l'aiuto dello Spirito Santo e a rifugiarci sotto il manto della Vergine Maria, la Madre che conosce ogni lacrima.

Quando l'ansia ti stringe, guarda il Crocifisso, fai un respiro profondo e di' con fiducia: «Gesù, pensaci Tu».

Non sei sola in questa battaglia. Iniziamo.

Gesù sei la mia aria

Come usare questo libretto

- **Non serve leggerlo tutto in una volta.** Ogni capitolo sta in piedi da solo.
- **Le preghiere sono scritte per essere dette ad alta voce.** Dove trovi «(N.)», di' il nome della persona per cui preghi.
- **Nei giorni più pesanti vai al capitolo 3:** trovi cinque suppliche per i bisogni più comuni, dal lavoro alla salute.

- **Per ogni giorno c'è il capitolo 4:** una preghiera breve al mattino e una alla sera.
- **Puoi regalarlo.** Stampalo o inoltralo a chi pensi ne abbia bisogno.



Capitolo 1

Il Preziosissimo Sangue di Gesù

Diego Velázquez, Cristo crocifisso (1632)

Perché i cristiani lo invocano da secoli come protezione per chi amano

> «Ma essi lo hanno vinto grazie al sangue dell'Agnello e alla parola della loro testimonianza»
>
> Apocalisse 12,11

Quando preghiamo per i nostri cari, pensiamo subito ai problemi che vediamo: il lavoro che non arriva, la salute che vacilla, un matrimonio in difficoltà. Ma la fede ci ricorda che esiste anche una lotta che non si vede. Il male cerca di

rubare la pace delle famiglie, di seminare divisione, confusione e scoraggiamento nel cuore dei nostri ragazzi.

Come possiamo difendere chi amiamo da ciò che non vediamo? La Chiesa ci indica un tesoro immenso: il Sangue Preziosissimo di Gesù Cristo.

Ricordi la notte di Pasqua in Egitto, nel libro dell'Esodo? Il Signore chiese al popolo d'Israele di segnare le porte delle case con il sangue dell'agnello. Quella notte il flagello vide il segno e passò

oltre: quelle famiglie furono salve.

Il vero Agnello è Gesù. Sulla Croce ha versato il Suo Sangue per noi, fino all'ultima goccia. Quel Sangue non è solo un ricordo del passato: è la nostra salvezza, e possiamo invocarlo oggi sulla nostra famiglia. Quando lo invochi sui tuoi figli e sui tuoi nipoti, è come se tracciassi quel segno sulla porta della loro vita.

Perché invocarlo

- **Protegge.** Il Sangue di Cristo ricorda al male la sua

sconfitta sul Calvario. Invocarlo significa chiedere a Gesù di custodire i tuoi cari dai pericoli del corpo e dell'anima, dalle cattive compagnie e dalle tentazioni del mondo.

- **Purifica e guarisce.** Quando vedi un figlio schiacciato dall'ansia, da una delusione o da scelte sbagliate, puoi chiedere che il Sangue di Gesù lavi le sue ferite e riporti la luce.
- **Ricorda a chi appartengono.** I tuoi figli e i tuoi nipoti non appartengono alla paura né

alla precarietà. Sono stati «comprati a caro prezzo», dice San Paolo: appartengono a Dio.

So che, quando le cose vanno male, è difficile credere che una preghiera possa cambiare qualcosa. Ma non stancarti di pregare. Anche se i tuoi figli sono lontani, anche se sembrano non ascoltare, la preghiera di una madre e di una nonna arriva al cuore di Dio.

Da oggi, quando la paura ti prende mentre escono di casa

o mentre aspetti una notizia, usa questa breve preghiera. Falla diventare il respiro della tua giornata.

Preghiera al Preziosissimo Sangue

Signore Gesù, oggi
riconosco la mia
piccolezza
e ti offro la mia
preoccupazione per i
miei figli e i miei nipoti.
Ti prego, scendi sulla vita
di (N.).
Li affido al mare infinito
della Tua Misericordia.

O Preziosissimo Sangue di Gesù,
lava le loro colpe, guarisci le loro ferite nascoste
e custodiscili come uno scudo.
Proteggili dai pericoli del corpo e dell'anima,
allontana da loro ogni male
e ogni persona che possa allontanarli dalla Tua luce.
Spirito Santo, scendi su di loro.
Vergine Maria, coprili con il tuo manto.

Io confido in Te, Signore.
Sangue di Cristo, salvaci.
Amen.

Ripetila ogni volta che l'ansia bussa alla porta del tuo cuore.



Capitolo 2

Dal controllo all'affidamento

Bernhard Plockhorst, L'Angelo custode (1886)

Come smettere di farsi schiacciare dall'ansia per le scelte dei figli e dire davvero «Gesù, pensaci Tu»

> «Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti»
>
> **Filippesi 4,6**

Diciamocelo con sincerità: chi ama vuole sistemare tutto. Da quando i tuoi figli hanno mosso i primi passi hai cercato di prevenire le loro cadute, di medicare le loro ferite, di

spianare loro la strada. Ora sono grandi, magari hanno una famiglia loro, ma quell'istinto non si è mai spento.

Così, quando vedi un figlio lottare con un lavoro precario, una figlia in un matrimonio che scricchiola o un nipote che prende strade lontane dai valori in cui credi, il primo pensiero è: «Cosa posso fare io?». Pensi, rimugini, perdi il sonno. Ma più cerchi di controllare la loro vita, più ti sfugge di mano. E l'ansia diventa un peso che non riesci più a portare.

Il controllo è un'illusione

Siamo convinti che, se solo ci preoccupiamo abbastanza o diciamo la parola giusta al momento giusto, le cose si sistemeranno. La verità, e so che fa male ammetterlo, è che ci sono battaglie che i nostri figli devono combattere da sé. A un certo punto le nostre braccia si devono fermare.

Proprio lì, dove senti di non poter fare più nulla, Dio ti aspetta. Ti aspetta per insegnarti la cosa più difficile e più liberante di tutte: l'abbandono fiducioso.

Forse conosci il Servo di Dio don Dolindo Ruotolo, sacerdote napoletano. Lui stesso raccontava che Gesù gli aveva ispirato una preghiera semplicissima: «Gesù, pensaci Tu».

Affidare tutto a Dio non vuol dire rassegnarsi, né smettere di interessarsi ai propri figli. Vuol dire amarli nel modo più alto: consegnarli a Colui che li ama infinitamente più di noi. Dio rispetta la libertà dei nostri figli. A volte permette che attraversino le loro tempeste perché imparino a cercare il

Suo volto. Se ci mettiamo sempre al posto Suo, quando impareranno a fidarsi di Lui?

Prova a fare un gesto semplice. Apri le mani, che forse tieni chiuse a pugno. Pensa ai volti dei tuoi figli e dei tuoi nipoti, e con il cuore mettili nelle mani di Gesù.

Tre passi per affidare

1. **Riconosci i tuoi limiti.** Tu sei la madre, tu sei la nonna, ma Dio è il loro Creatore e il loro Salvatore. La loro vita è nelle Sue mani.

2. **Lascia i «perché» a Dio.** Quando arrivano la malattia o le difficoltà, la mente si riempie di domande. Invece di chiedere «Perché succede questo?», prova a pregare: «Signore, mostra la Tua presenza in questa situazione».
3. **Chiedi aiuto a Maria.** Nessuno meglio di lei sa cosa vuol dire vedere un figlio soffrire. Sotto la Croce non ha potuto salvare Gesù dal dolore, ma è rimasta lì, in piedi, affidando tutto al Padre. Chiedile la forza di

stare sotto la croce della tua famiglia senza disperare.

Da oggi, quando l'ansia ti stringe lo stomaco per il futuro dei tuoi cari, fermati. Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e recita questa preghiera.

Preghiera di abbandono per i figli

Spirito Santo, luce consolatrice,
scendi sul mio cuore agitato.
La stanchezza mi pesa, Signore:

voglio controllare tutto
e porto pesi che non sono miei.
Oggi, con un atto di fede,
depongo i miei figli e i miei nipoti ai piedi della Tua Croce.
Te li riconsegno: non sono miei, Signore, sono Tuoi.
Lavali con il Tuo Preziosissimo Sangue.
Se hanno sbagliato strada, va' Tu a cercarli dove io non arrivo.
Se sono bloccati nelle difficoltà, sii Tu la porta che si apre.

Rinuncio all'ansia, rinuncio alla paura,
rinuncio all'idea di poterli salvare con le mie sole forze.
Vergine Immacolata, prendili per mano.
Da questo momento metto tutto nelle Tue mani.
Gesù, confido in Te. Pensaci Tu. Amen.

Lascia che queste parole scendano piano nel cuore. Ripetile finché non senti un po' di pace. Dio è già al lavoro, anche se ora non vedi nulla.



Capitolo 3

Le cinque suppliche

Ary Scheffer, Santa Monica e Sant'Agostino (1854)

Preghiere per i bisogni più urgenti della tua famiglia

> «Gesù Cristo è lo stesso ieri e oggi e per sempre!»
> Ebrei 13,8

Ci sono giorni in cui il dolore è così forte che le parole non escono. Ti siedi sul bordo del letto e riesci solo a sospirare o a piangere in silenzio. Non sentirti in colpa: il Signore ascolta il tuo cuore prima ancora che tu apra bocca.

Nei momenti più bui, però, avere parole scritte a cui

aggrapparsi è come trovare un faro nella tempesta. Per questo ho raccolto per te cinque suppliche, pensate per le croci che tante famiglie portano ogni giorno. Scegli quella che risponde al bisogno di oggi e leggila ad alta voce.

1. Per la protezione dai pericoli del mondo

Quando le strade che percorrono o le compagnie che frequentano non ti fanno dormire.

I pericoli oggi si nascondono ovunque: nel telefono, nelle amicizie sbagliate, nelle dipendenze che crescono in

silenzio. Affida i tuoi ragazzi a Dio prima che escano di casa.

> O Sangue Preziosissimo
> del mio Signore Gesù Cristo,
> ti invoco con tutto il mio cuore.
> Scendi come un fiume di grazia e di protezione
> sui miei figli e sui miei nipoti.
> Ti supplico, Gesù:
> custodiscili da ogni male
> del corpo, della mente e dell'anima.

Allontana chi vuole il loro male
o li spinge verso il peccato.
Vergine Immacolata, avvolgili nel tuo manto materno.
Io non posso essere sempre con loro, ma Tu, Signore, sì.
Li affido al loro Angelo Custode
e alla protezione del Tuo Sangue. Amen.

2. Per il lavoro e le difficoltà economiche

Quando li vedi precari, frustrati o senza lavoro, nonostante tutti i sacrifici.

Hai fatto tanti sacrifici per farli studiare e per dare loro un futuro. Vederli ora davanti a porte chiuse è una spina nel cuore. Chiedi allo Spirito Santo di aprire le strade sbarrate.

> Spirito Santo, soffio di vita
> e consolatore perfetto,
> guarda alla fatica della mia
> famiglia,

ai sacrifici fatti e alle porte
che oggi sembrano
chiuse.
Ti presento il lavoro e il
futuro dei miei figli.
Tu vedi la loro frustrazione
e il loro bisogno di
stabilità.
Apri le porte che il mondo
ha chiuso,
fa' nascere occasioni dove
sembra non esserci
speranza.
Dona loro un lavoro giusto
e dignitoso
per sostenere la loro
famiglia.

> San Giuseppe, lavoratore
> instancabile,
> intercedi perché non
> manchino mai il pane e
> la serenità.
> Pensaci Tu, Signore. Amen.

3. Per la guarigione del corpo e dell'anima

Quando la malattia colpisce un tuo caro, nel corpo o nel cuore, come l'ansia e la depressione.

Quando arriva un referto che fa paura, o quando vedi lo sguardo di un figlio spegnersi per l'ansia o la depressione, il dolore toglie il respiro. Affida a

Gesù le sue ferite, quelle visibili e quelle nascoste. E prega anche per chi lo cura.

> Gesù, medico delle anime
> e dei corpi,
> mi getto ai Tuoi piedi.
> Il mio cuore soffre nel
> vedere il dolore di (N.).
> O Sangue Preziosissimo,
> sgorgato dalle Tue
> piaghe,
> scendi su di lui, su di lei,
> come un balsamo.
> Se è la Tua volontà,
> ridonagli la salute del
> corpo.

Ma soprattutto, Signore,
guarisci il suo cuore:
liberalo dall'ansia, dalla
tristezza, da ogni
oscurità,
e donagli una pace che il
mondo non può dare.
Guida le mani e la mente
dei medici e di chi lo
assiste.
Dona a me la forza di
portare questa croce
accanto a lui,
senza perdere la speranza.
Confido nel Tuo amore.
Amen.

La preghiera accompagna le cure, non le sostituisce: continua a seguire con fiducia le indicazioni dei medici.

4. Per l'unità della famiglia

Quando litigi, separazioni, silenzi e incomprensioni dividono la casa.

Orgoglio, vecchi rancori, parole dette con rabbia o mai dette possono trasformare la casa in un campo di battaglia. Solo l'amore di Cristo può sciogliere il ghiaccio e ricucire ciò che si è strappato.

Spirito Santo, Spirito d'amore e di unità,
scendi sulla mia casa e sulle relazioni della mia famiglia.
Guarda le nostre divisioni, i silenzi pieni di rabbia,
le incomprensioni che ci allontanano.
Brucia con il Tuo fuoco ogni radice di orgoglio e di rancore.
Metti sulle nostre labbra parole di perdono e di dolcezza.
Il Sangue di Cristo lavi le ferite dei torti subiti.

Riunisci questa famiglia, Signore:
non permettere che il male divida ciò che Tu hai unito.
Vergine Immacolata, Tu che schiacci la testa al serpente,
allontana la discordia e riporta la pace tra noi.
Amen.

5. Per il ritorno alla fede

Quando i tuoi figli si sono allontanati da Dio, dalla Chiesa e dai sacramenti.

Forse è il dolore più grande per un genitore credente: vedere i figli vivere come se Dio non esistesse. Pensa a Santa Monica, che per anni pianse e pregò per il figlio Agostino. Un vescovo le disse: «Non può perdersi il figlio di tante lacrime». Agostino tornò a Dio e divenne santo.

Padre misericordioso, con le lacrime agli occhi
ti presento l'anima dei miei figli e dei miei nipoti.
Il mondo li ha distratti, le ferite li hanno allontanati,
e ora camminano lontano da Te.
Ma io so che Tu sei il Buon Pastore
che lascia le novantanove pecore
per andare a cercare quella perduta.
Ti prego, Gesù: va' a cercarli.

Spezza con il Tuo Sangue
le catene
dell'indifferenza.
Metti sul loro cammino
persone, incontri e
parole
che risveglino la nostalgia
di Te.
Non ti chiedo solo che
siano felici su questa
terra:
ti chiedo che siano salvi
per l'eternità.
Madre del Cielo, prendili
per mano e riportali a
casa. Amen.



Capitolo 4

Il manto quotidiano

Bartolomé Esteban Murillo, Immacolata Concezione (circa 1678)

Cinque minuti di preghiera, al mattino e alla sera, per dormire in pace

> «Il Signore è il tuo custode, il Signore è la tua ombra e sta alla tua destra»
>
> Salmo 121,5

Al mattino, prima ancora di aprire gli occhi, il pensiero corre al figlio che non trova lavoro, al nipote che vedi confuso, a quella situazione che ti fa soffrire. Poi arriva la sera: la casa è silenziosa, il corpo è stanco, ma la mente

non si ferma. Nel buio le paure sembrano più grandi.

Per non farti travolgere hai bisogno di un rifugio sicuro, ogni giorno. Non ti chiedo ore di preghiera: le tue giornate sono già piene di fatiche. Ti chiedo cinque minuti, un po' al mattino e un po' alla sera. Sarà come stendere ogni giorno un manto di preghiera sui tuoi cari, e sul tuo cuore.

Il manto del mattino

Il momento più importante è quando i tuoi figli e i tuoi nipoti escono di casa o iniziano la

loro giornata, anche se vivono lontani. Prima che il mondo li raggiunga con le sue distrazioni e le sue tentazioni, affidali a Dio.

Puoi pregare mentre prepari il caffè o rifai il letto. Immagina la Vergine Maria che stende il suo manto su di loro.

Preghiera del mattino

Buongiorno, Signore Gesù.
Comincio questa giornata
offrendoti il mio cuore.

Prima che i miei figli e i miei nipoti affrontino il mondo,
li affido al Tuo Preziosissimo Sangue.
Spirito Santo, scendi su di loro:
sii la loro guida nelle decisioni,
la loro forza nelle fatiche del lavoro,
la loro pace nelle relazioni.
Sangue di Cristo, custodiscili.
Allontana da loro ogni pericolo, visibile e invisibile:

gli incidenti, le malattie, le persone che vogliono il loro male.
Vergine Maria, stendi su di loro il tuo manto
e tienili sotto la tua protezione.
Io oggi non posso essere al loro fianco, ma Tu sì.
Confido in Te, Signore. Custodiscili. Amen.

Il sigillo della sera

La notte è fatta per riposare, non per rimuginare. Se continui a girarti nel letto cercando soluzioni a problemi

più grandi di te, l'ansia ti ruba le forze che ti serviranno domani.

La preghiera della sera è il momento in cui consegni a Dio le tue paure, le tue lacrime e la vita dei tuoi figli. Quando chiudi gli occhi, ricorda che c'è Qualcuno che resta sveglio e veglia su di loro.

Quando ti metti a letto, fai tre respiri lenti e profondi, lascia andare la tensione delle spalle e sussurra queste parole.

Preghiera della sera

Padre del Cielo, la giornata è finita.
Riconosco la mia stanchezza e i miei limiti.
Oggi ho fatto quello che potevo per la mia famiglia.
Ora, Signore, il resto lo lascio a Te.
Metto nelle Tue mani la vita dei miei figli e dei miei nipoti.
O Preziosissimo Sangue, lava via da loro

ogni fatica, ogni parola cattiva ricevuta, ogni delusione di oggi.
Se hanno problemi che non riescono a risolvere,
Signore, pensaci Tu.
Lavora Tu nella notte, perché domani si aprano strade nuove.
Vergine Santa, asciuga le mie lacrime e consola il mio cuore.
Rinuncio all'ansia e scelgo di fidarmi di Te.

Nel Tuo nome mi addormento in pace, sapendo che Tu vegli su chi amo. Amen.

Sii fedele a questo piccolo appuntamento. All'inizio la mente cercherà ancora di tornare alle preoccupazioni. Ma giorno dopo giorno sentirai l'ansia lasciare spazio a una pace più profonda, perché saprai che chi ami è nelle mani di Dio.

Conclusione · Non sei sola



Rembrandt, Il ritorno del figliol prodigo (circa 1668)

Siamo arrivati alla fine di questo piccolo cammino. Se hai letto fin qui, l'hai fatto per amore della tua famiglia: un amore che a volte diventa una croce pesante.

La vita non è una formula magica. Ci saranno ancora giorni difficili, sere in cui le notizie o le fatiche dei tuoi cari ti toglieranno la pace, e l'ansia busserà di nuovo alla porta.

Ma da oggi c'è una differenza: sai che non sei sola. Non devi portare sulle tue spalle tutto il peso della felicità e della salvezza dei tuoi figli. Hai imparato ad affidarli a Dio, a lasciare a Lui quello che non puoi controllare e a metterli sotto la protezione del Preziosissimo Sangue di Gesù.

Quando l'angoscia tornerà, fermati. Fai un respiro profondo. Chiama lo Spirito Santo e rifugiati sotto il manto di Maria: lei ha pianto sotto la Croce del suo Figlio e conosce il tuo dolore. Quando non hai la forza di pregare, stringi la tua corona o la tua medaglia e sussurra soltanto: «Madre, pensaci tu».

Ti saluto con una benedizione per te e per tutta la tua famiglia.

Benedizione per te e per la tua famiglia

Il Signore ti benedica e
custodisca il tuo cuore
nella Sua pace.
Il Preziosissimo Sangue di
Gesù lavi ogni tua ansia,
guarisca le tue ferite e
custodisca i tuoi figli e i
tuoi nipoti.
Lo Spirito Santo scenda
sulla tua casa:
porti luce dove c'è
confusione,
apra le strade chiuse e
unisca ciò che il mondo
cerca di dividere.

La Vergine Maria ti stringa
a sé nei momenti di
prova
e ti ricordi che nessuna
preghiera, nessuna
lacrima
e nessun sacrificio fatto
per amore va perduto.
Nel nome del Padre, del
Figlio e dello Spirito
Santo. Amen.

Coraggio. Asciuga le lacrime e guarda avanti con speranza. I tuoi figli sono nelle mani di Dio, e non esiste al mondo un posto più sicuro.

Il prossimo passo

Questo libretto nasce da **Gesù sei la mia aria**, il canale YouTube dove preghiamo insieme: novene, preghiere di protezione e di affidamento. Siamo una famiglia di più di 16.000 persone che pregano le une per le altre.

1. **Entra nel canale WhatsApp.** Preghiere brevi e l'avviso dei nuovi video, sul tuo telefono. Tocca qui: entra nel canale, oppure inquadra il codice QR con la fotocamera.



Canale WhatsApp «Gesù sei la mia aria»

2. **Prega con noi su YouTube.** Cerca «Gesù sei la mia aria» oppure tocca qui: youtube.com/@GesuseilamiaAria-m3f

3. **Regala questo libretto.** Se conosci una mamma, una nonna o un papà che stanno vivendo un

momento difficile, inoltraglielo o stampalo. Può essere l'inizio di una preghiera.

4 **A dicembre arriva il libro «Preghiere per i momenti difficili della famiglia»**, con tante altre preghiere per le situazioni di ogni giorno. Te lo faremo sapere sul canale.

Fonti

Tutti i dipinti sono di pubblico dominio (fonte: Wikimedia Commons). Le citazioni della Bibbia sono tratte dalla traduzione ufficiale della Conferenza Episcopale Italiana (CEI 2008).

Copertina · Bernhard Plockhorst, *Il Buon Pastore*

Capitoli · Diego Velázquez, *Cristo crocifisso*, circa 1632, Museo del Prado, Madrid · Bernhard Plockhorst, *L'Angelo custode*, 1886 · Ary Scheffer, *Santa Monica e Sant'Agostino*, 1854, Museo del Louvre, Parigi · Bartolomé Esteban Murillo, *Immacolata Concezione*, circa 1678, Museo del Prado, Madrid

Altre pagine · Bartolomé Esteban Murillo, *La Sacra Famiglia dell'uccellino*, circa 1650, Museo del Prado, Madrid · Rembrandt, *Il ritorno del figliol prodigo*, circa 1668, Museo statale Ermitage, San Pietroburgo