

A photograph of a man, woman, and baby in a nativity scene. The man is on the left, looking down at the baby. The woman is on the right, also looking down at the baby. The baby is wrapped in a white cloth and is looking up. The background is dark with warm, out-of-focus lights.

AVVENTO  
NATALE  
2025/2026

# Mi riposo in Te

*Proposta quotidiana di preghiera  
in famiglia della Diocesi di Padova*

Tempo di Natale



La famiglia è un luogo privilegiato in cui radunarsi in preghiera e riflessione: uno spazio quotidiano dove ci si incontra, si cresce insieme, dove ci sperimentiamo nelle gioie e nelle fatiche del non pensarci da soli, ma come parte di una comunità più ampia, dove fare spazio e dare valore all'altro è fondamentale e arricchente. In un tempo in cui l'individualismo sembra prevalere, vogliamo rimettere al centro la relazione: è lì che nasce la carità, da un cuore aperto all'incontro con l'altro, capace di trasformare ogni gesto in un'occasione di aiuto reciproco e crescita condivisa. Senza relazione, anche il gesto più generoso rischia di perdere quella forza d'amore che rinnova e dà vita. Il Dio che si è fatto vicino, incarnandosi per stare accanto a ciascuno di noi, è il Maestro più grande di questa prossimità d'amore che tutti cerchiamo. In questi giorni, il nostro augurio è che gli spazi di preghiera possano diventare veri momenti di condivisione, capaci di rafforzare i legami e di farci crescere anche nella fede.

---

### **Per ogni sera:**

*All'inizio della preghiera spengo tutte le luci e accendo la candela dell'Avvento:*

**G** - Gesù è nato, è in mezzo a noi, accendiamo la candela segno della sua presenza.

### **Dialogo iniziale:**

**G** - Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo

**T** - Amen.

*Vai al giorno della settimana*

### **Al termine ci affidiamo:**

Ave Maria - Gloria al Padre - Angelo di Dio

### **Benedizione finale:**

**G** – O Dio, nostro Padre, benedire il tuo nome sia per noi il riconoscere la Tua presenza in ogni fratello e sorella che incrocia il nostro cammino. E accogliere la Tua benedizione sia per noi lo scegliere di essere strumenti del Tuo amore e della Tua pace, portando luce nelle relazioni di ogni giorno.

**T** - Amen.

**Legenda: G=Guida / T=Tutti / L=Lettore**

# Tempo di Natale 2025 / 2026



**A cura di:**

*La proposta di preghiera di questa settimana è stata curata  
dall'Ufficio per carità.*



## Ascoltiamo

**L -** Ecco com'è benedetto  
l'uomo che teme il Signore.  
Ti benedica il Signore da Sion.  
Possa tu vedere il bene di Gerusalemme  
tutti i giorni della tua vita! (Sal 127 (128), 4-5).

## Meditiamo

**G -** Gesù è nato in mezzo a noi. Egli porta la Luce e chi crede in Lui, nel suo esserci accanto, riconosce nella propria vita i segni della Sua presenza. Lo sguardo dell'uomo che si sente amato da Dio legge la realtà in modo diverso e riconosce il Suo Bene anche nelle piccole cose di ogni giorno.

## Ci impegniamo

**T -** Stasera prima di addormentarci ripensiamo alla nostra giornata e chiediamoci: dove ho percepito un segno della presenza di Dio oggi? Ringraziamo per il Suo esserci accanto e per queste consapevolezze.

## Preghiamo

**L -** Grazie Signore del tuo essere fedele e presente nelle nostre vite, anche quando non ce ne rendiamo conto.  
**T - Amen.**

### PER I PIÙ PICCOLI

Durante la giornata (o domani, se preghi la sera) raccogli degli oggetti che per te sono dei segni di Dio. Utilizzali per abbellire l'angolo dove fate il vostro momento di preghiera.



## Ascoltiamo

**L** - Un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe e gli disse: «Àlzati, prendi con te il bambino e sua madre, fuggi in Egitto e resta là finché non ti avvertirò: Erode infatti vuole cercare il bambino per ucciderlo». Egli si alzò, nella notte, prese il bambino e sua madre e si rifugiò in Egitto (Mt 2, 13b-14)

## Meditiamo

**G** - Impariamo da Giuseppe che è ascolto e azione, silenzioso e umile si fa strumento di salvezza senza indugi e senza protagonismi. Impariamo da Giuseppe che sta in ascolto del Signore con i piedi ancorati a terra e lo sguardo proteso verso un orizzonte di speranza.

## Ci impegniamo

**T** - Provo a vivere la mia giornata guardando alle difficoltà con lo stile di Giuseppe: La Parola in mano, il cuore fiducioso in Lui e piedi e mani pronti ad agire.

## Preghiamo

**L** - Signore Gesù, nelle tribolazioni della vita aiutami a non perdermi d'animo ma ad affrontarle con la stessa umiltà e determinazione che contraddistinse San Giuseppe. Ti affido queste fatiche (*ognuno pensa alle proprie fatiche*) ... di fronte ad esse rendimi forte!

**T** - Amen.

## PER I PIÙ PICCOLI

Traccia su un foglio la sagoma della tua mano e scrivici (o disegna) all'interno un piccolo servizio che farai durante la giornata.



## **Ascoltiamo**

**L** - Il comandamento antico è la Parola che avete udito. Eppure vi scrivo un comandamento nuovo, e ciò è vero in lui e in voi, perché le tenebre stanno diradandosi e già appare la luce vera. (1Gv 2, 7b-8)

## **Meditiamo**

**G** - La Parola è sempre Buona Notizia, anche quando provoca cambiamenti difficili o sprona a sentieri tortuosi. Perché ci aiuta a riconoscere la Luce che è in noi e a liberarla, affinché risplenda e ci renda strumenti di Luce dentro le vicende di questo mondo.

## **Ci impegniamo**

**T** - Provo ad impegnarmi ad avere uno sguardo di riconoscenza. Spengo la tristezza della lamentela e accendo il sorriso e la gratitudine.

## **Preghiamo**

**L** - "Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola, perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza, preparata da te davanti a tutti i popoli: luce per rivelarti alle genti e gloria del tuo popolo, Israele". (Lc 2, 29-32)

**T** - Amen.

## **PER I PIÙ PICCOLI**

Scrivi una parola (o disegna qualcosa) che ti mette gioia riempiendo un intero foglio di carta. Colora con tutti i colori che ti piacciono di più e poi regala questo disegno a qualcuno a cui sei grato.



# Nella gioia della **PACE**

Martedì  
**30 DIC.**

## **Ascoltiamo**

**L** - C'era anche una profetessa, Anna, figlia di Fanuele, della tribù di Aser. Era molto avanzata in età, aveva vissuto con il marito sette anni dopo il suo matrimonio, era poi rimasta vedova e ora aveva ottantaquattro anni. Non si allontanava mai dal tempio, servendo Dio notte e giorno con digiuni e preghiere. (Lc 2, 36-37).

## **Meditiamo**

**G** - Il sogno di Anna, avere una famiglia, viene infranto in un secondo. Eppure, lei, bellissima, riparte dal tempio, dal servizio, dal ripensarsi in relazione con Dio. E questo le ridona quella pace che rischiava di essere perduta per sempre.

## **Ci impegniamo**

**T** - **La Pace è prima di tutto una dimensione del proprio cuore. Accendi un lumino o una candela e chiedi il dono della pace che una persona, un evento, un problema ti ha portato via.**

## **Preghiamo**

**L** - Il frutto del silenzio è la preghiera.  
Il frutto della preghiera è la fede.  
Il frutto della fede è l'amore.  
Il frutto dell'amore è il servizio.  
Il frutto del servizio è la pace.  
(*Madre Teresa*)

## **PER I PIÙ PICCOLI**

Abbraccia qualcuno della tua famiglia in segno di pace, ricordando a lei/lui e a te stesso che gli/le vuoi bene.



# Nella gioia della **GUARIGIONE**

Mercoledì  
**31 DIC.**

## **Ascoltiamo**

**L** - E che voi siete figli lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: Abbà! Padre! Quindi non sei più schiavo, ma figlio e, se figlio, sei anche erede per grazia di Dio. (Gal 4, 6-7).

## **Meditiamo**

**G** - Lo Spirito Santo dà vita, riempie il cuore di ognuno fino a farlo traboccare. Nella sua opera ci guarisce dall'azione del male e ci rende figli. Come figli di un Dio che è Amore, siamo anche noi portati a viverlo e a trasmetterlo nella vita di tutti i giorni alle persone che incontriamo perché sappiamo che ogni essere umano è un dono di Dio.

## **Ci impegniamo**

**T** - **Ci prendiamo del tempo per rileggere la nostra storia di quest'anno e provare a cercare, in tutto ciò che è avvenuto, l'azione dello Spirito Santo, il modo in cui ha benedetto e guarito la nostra vita, i momenti in cui ci siamo sentiti amati.**

## **Preghiamo**

**L** - Ci benedica il Signore e ci custodisca.  
Il Signore faccia risplendere per noi il suo volto  
e ci faccia grazia.  
Il Signore rivolga a noi il suo volto  
e ci conceda pace.  
(Tratto da Nm 6, 24-26)

### **PER I PIÙ PICCOLI**

Attacca un cerotto su un foglio di carta e scrivi una preghiera per qualcuno che ha bisogno di essere guarito.



# Nella gioia della **FRATELLANZA**

Giovedì  
**1 GEN.**

MARIA SANTISSIMA  
MADRE DI DIO

## **Ascoltiamo**

**L** - Tutti quelli che udivano si stupirono delle cose dette loro dai pastori. Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore. (Lc 2, 18-19).

## **Meditiamo**

**G** - Maria accoglie nel suo cuore le parole dei pastori, fa tesoro delle emozioni dei fratelli, non le giudica, ma le medita. Dà valore. Si dona il tempo di ascoltare, di accogliere, di stare in relazione con quanto sta capitando in lei e attorno a lei.

## **Ci impegniamo**

**T** - Nei pastori risuona la gratitudine di quanto sta accadendo attorno a loro e Maria la accoglie. Tra le tante cose che facciamo e nei dialoghi che abitano le nostre giornate diamoci il tempo di ascoltare come tutto ciò risuona in noi e nei fratelli, quali emozioni suscitano, quali ritorni mi arrivano.

## **Preghiamo**

**L** - Donaci, Signore, la gratitudine dei pastori nel vivere quest'anno, nel cogliere l'amore e la bellezza che è in noi e nei fratelli.

**T** - Amen.

### **PER I PIÙ PICCOLI**

Prepara degli anelli di carta con i nomi dei membri della tua famiglia e legali tra loro a formare una piccola catena. Trova un posto dove mettere questa decorazione nel presepe, o sull'albero di Natale.



## **Ascoltiamo**

**L** - «Io sono voce di uno che grida nel deserto: Rendete dritta la via del Signore, come disse il profeta Isaia». (Gv 1, 23).

## **Meditiamo**

**G** - Siamo chiamati a rendere dritta la via del Signore, a rimuovere gli ostacoli e a costruire ponti che ci permettano di incontrare Dio. Questo incontro passa dalla cura delle relazioni con gli altri, con gli ultimi, dal creare condizioni favorevoli che restituiscano dignità ad ogni persona.

## **Ci impegniamo**

**T** - Ci prendiamo del tempo per “raddrizzare la via” di una relazione. Proviamo a sentire una persona a noi cara per chiederle scusa per un torto che le abbiamo fatto, per ringraziarla per qualcosa che ci ha fatto o per provare a ricucire un legame trascurato.

## **Preghiamo**

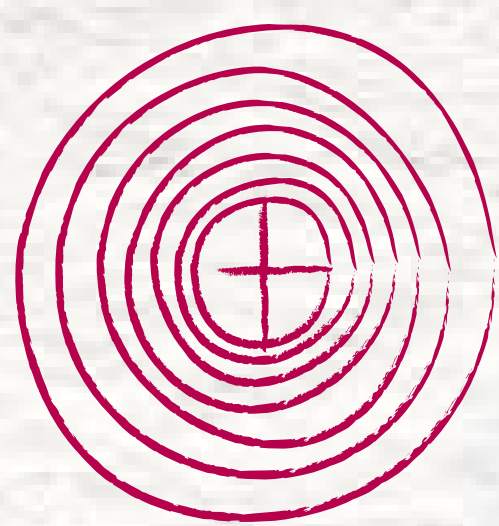
**L** - Signore, donaci la grazia di conoscere la via che hai preparato per noi. Aiutaci a percorrerla nella verità e nel rispetto del singolare cammino di ogni fratello.

**T** - Amen.

### **PER I PIÙ PICCOLI**

Con qualsiasi oggetto che hai a disposizione in casa costruisci un piccolo ponte, simbolo di relazioni che si tengono unite, di voglia di stare insieme, di legami che superano gli ostacoli. Trova un posto dove mettere il ponte nel presepe, o un modo per appenderlo sull'albero di Natale.





CHIESA DI  
PADOVA

[www.diocesipadova.it](http://www.diocesipadova.it)