

Spunti per pregare a casa

dicembre 2021

Se puoi partecipare ad un ritiro mensile organizzato, non farti sfuggire l'opportunità, anche se ti richiedesse un po' di sforzo liberarti da altri impegni.

Se non puoi, prova almeno a raccoglierti per un tempo consistente (un'ora o due). Meglio se in una chiesa, in modo da poter stare alla presenza del Signore nell'eucaristia.

Evitando le distrazioni, magari con il cellulare/tablet in modalità "uso in aereo". Per aiutarti in questo tempo di preghiera, ti proponiamo un possibile schema e del materiale.

Soffermati a pregare liberamente tra un'attività e l'altra. Ovviamente l'unico obiettivo è stare in raccoglimento in compagnia del Signore, quindi prendi con la massima libertà questa proposta e utilizza il materiale che segue come meglio credi.

Dove vedi questo simbolo, fai clic per leggere i testi



Se puoi dedicare un po' più di tempo a questo appuntamento, ti consigliamo di includere la recita del Rosario, magari come prima cosa per chiedere l'aiuto di Maria.

Santo Rosario



PER INIZIARE:

Invocazione allo Spirito Santo

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Vieni, Santo Spirito, riempi il cuore dei tuoi fedeli e accendi in essi il fuoco del tuo amore. Concedimi la tua grazia per questo tempo di preghiera che sto iniziando.

Padre nostro. Ave Maria. Gloria al Padre.

Letture dal Vangelo

Dalla Vangelo secondo Luca, 2, 1-19

In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. Questo primo censimento fu fatto quando era governatore della Siria Quirinio. Andavano tutti a farsi registrare, ciascuno nella sua città. Anche Giuseppe, che era della casa e della famiglia di Davide, dalla città di Nazaret e dalla Galilea salì in Giudea alla città di Davide, chiamata Betlemme, per farsi registrare insieme con Maria sua sposa, che era incinta.

Ora, mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo. C'erano in quella regione alcuni pastori che vegliavano di notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò davanti a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande spavento, ma l'angelo disse loro: «Non temete, ecco vi annunzio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggivi è nato nella città di Davide un salvatore, che è il Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, che giace in una mangiatoia».

E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste che lodava Dio e diceva: «Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini che egli ama».

Appena gli angeli si furono allontanati per tornare al cielo, i pastori dicevano fra loro: «Andiamo fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere». Andarono dunque senz'indugio e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, che giaceva nella mangiatoia. E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro. Tutti quelli che udirono, si stupirono delle cose che i pastori dicevano. Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore.

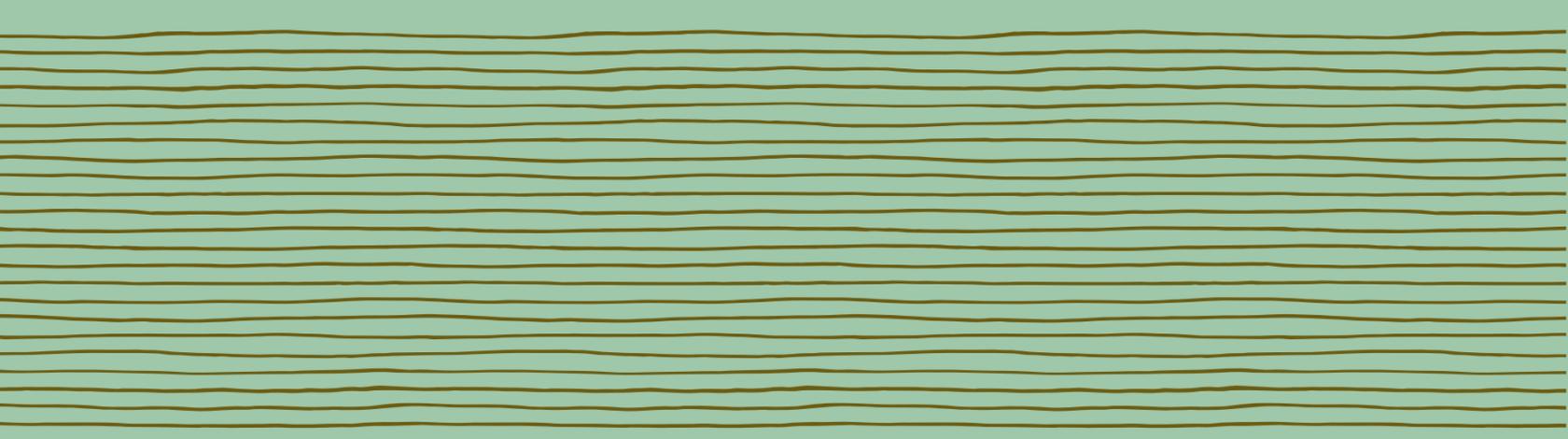
Meditazione personale: Il tempo d'Avvento

Riflessioni sul tempo di preparazione al Natale di san Josemaría, Benedetto XVI e papa Francesco.



Lettura spirituale: La conversione dei figli di Dio

Brani sull'Avvento come tempi di conversione.



Esame di coscienza

Soffermati un momento per metterti alla presenza di Dio e chiedere luci allo Spirito Santo.

1. «Il popolo che camminava nelle tenebre vide una grande luce; su coloro che abitavano in terra tenebrosa una luce rifulse» (Is 9,1). Quali aspetti della mia vita potrebbero essere pieni della luce di Dio in questo tempo di preparazione per la venuta del Signore?

2. Riferendosi a Gesù, Giovanni Battista ha detto: «Egli deve crescere e io invece diminuire» (Gv 3,30). È anche un augurio per la mia vita lasciare che il Signore cresca in me?

3. «Non temete, ecco vi annunzio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi vi è nato nella città di Davide un salvatore, che è il Cristo Signore» (Lc 2,10-11). L'arrivo di un nuovo Natale mi riempie di speranza, come è successo con i pastori?

4. «Mentre un profondo silenzio avvolgeva tutte le cose, e la notte era a metà del suo corso, la tua parola onnipotente dal cielo, dal tuo trono regale [...] si lanciò in mezzo a quella terra» (Sap 18,14-15). Quali spazi potrei proteggere dai rumori esterni che mi circondano, per trovare il silenzio che mi permette di stare con Maria, mia madre, e con il Bambino?

5. «Si è fatto così piccolo – lo vedi: un Bambino! – perché ti avvicinassi a Lui con fiducia» (Cammino, n. 94). Cerco di vivere il Natale con la mia famiglia e con semplicità: adorare il Bambino insieme, cantare canti natalizi, preparare il presepe, fare qualche opera di misericordia con altre famiglie, ecc.?

Concludi l'esame ringraziando il Signore e formulando un atto di dolore.



Visita al Santissimo Sacramento

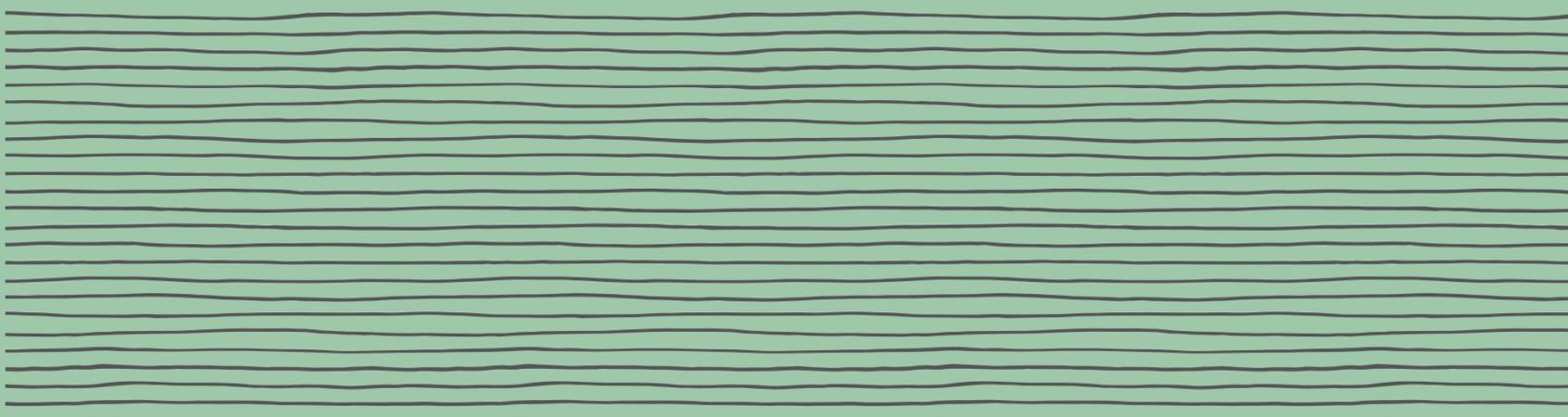
Sia lodato e ringraziato in ogni momento, il santissimo e divinissimo Sacramento.

Padre nostro. Ave Maria. Gloria al Padre.

(si ripete tutto tre volte, concludendo di nuovo con "Sia lodato e ringraziato...")

Comunione spirituale.

Vorrei, Signore, riceverti con la purezza, l'umiltà e la devozione con cui ti ricevette la tua santissima Madre. Con lo spirito e il fervore dei santi.



Si può aggiungere la Comunione spirituale di Sant'Alfonso Maria de' Liguori:

Signor mio Gesù Cristo, che per l'amore che portate agli uomini ve ne state notte e giorno in questo Sacramento tutto pieno di pietà e d'amore, aspettando, chiamando ed accogliendo tutti coloro che vengono a visitarvi; io vi credo presente nel Sacramento dell'altare; vi adoro dall'abisso del mio niente, e vi ringrazio di quante grazie mi avete fatte, specialmente di avermi donato voi stesso in questo Sacramento, d'avermi data per avvocata la vostra santissima Madre Maria e d'avermi chiamato a visitarvi in questa chiesa.

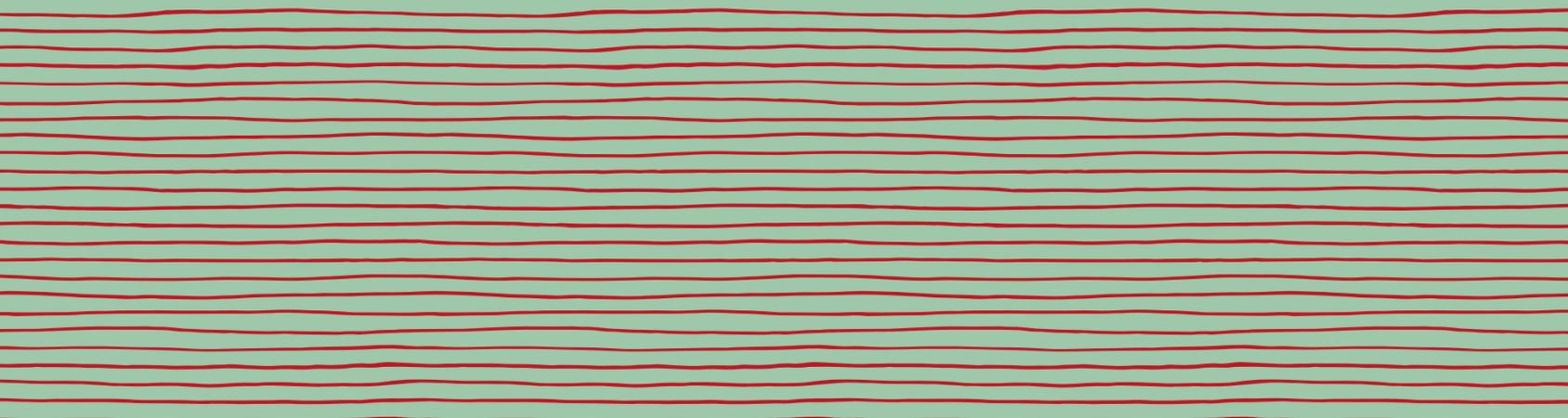
Io saluto oggi il vostro amantissimo cuore, ed intendo salutarlo per tre fini: prima in ringraziamento di questo gran dono. Secondo per compensarvi tutte le ingiurie che avete ricevute da tutti i vostri nemici in questo Sacramento. Terzo intendo con questa visita adorarvi in tutt'i luoghi della terra, dove voi sacramentato ve ne state meno riverito e più abbandonato.

Gesù mio, io v'amo con tutto il cuore. Mi pento d'aver per lo passato tante volte disgustata la vostra bontà infinita. Propongo colla grazia vostra di più non offendervi per l'avvenire; ed al presente miserabile qual sono io mi consacro tutto a voi, vi dono e rinunzio tutta la mia volontà, gli affetti, i desideri e tutte le cose mie.

Da oggi avanti fate voi di me e delle mie cose tutto quello che vi piace. Solo vi cerco e voglio il vostro santo amore, la perseveranza finale e l'adempimento perfetto della vostra volontà.

*Vi raccomando le anime del purgatorio,
specialmente le più devote del SS. Sacramento e di
Maria santissima. Vi raccomando ancora tutti i
poveri peccatori.*

*Unisco infine, Salvatore mio caro, tutti gli affetti
miei cogli affetti del vostro amorosissimo Cuore e
così uniti gli offerisco al vostro Eterno Padre e lo
prego in nome vostro che per vostro amore gli
accetti e gli esaudisca.*



Preghiera finale

A Gesù Bambino

O Gesù Bambino, mi rivolgo a te con piena fiducia perché credo fermamente che sei Dio e per intercessione della tua santa Madre puoi soccorrermi in ogni necessità.

Ti amo con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze.

Mi pento sinceramente dei miei peccati e ti chiedo la forza per vincere tentazioni e debolezze.

Ti prometto di non offenderti più, anche se ciò mi costasse prove e sofferenze.

Aiutami a servirti con fedeltà e ad amare il prossimo come me stesso.

Signore Gesù, Bambino onnipotente, oggi ti prego in particolare

per una grazia che tanto desidero... (si esprime)

Ma la grazia più grande che ti chiedo

è di possederti con Maria e Giuseppe,

e di adorarti eternamente con tutti gli Angeli del cielo. Amen.

Ven. padre Cirillo, carmelitano di Praga, sec. XVII

