

# Spunti per pregare a casa

novembre 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.

## **Lettura dalla Sacra Scrittura**

*Dalla prima lettera ai Corinzi (12,12-14)*

Come infatti il corpo, pur essendo uno, ha molte membra e tutte le membra, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche Cristo.

E in realtà noi tutti siamo stati battezzati in un solo Spirito per formare un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti ci siamo abbeverati a un solo Spirito. Ora il corpo non risulta di un membro solo, ma di molte membra.

## **Meditazione personale: La comunione dei santi**

Riflessioni sulla comunione dei santi dal Catechismo della Chiesa Cattolica, dai documenti del Concilio Vaticano II e da san Josemaría.



## **Lettura spirituale: La famiglia, chiesa domestica**

Brani del magistero sul ruolo delle famiglie cristiane nella Chiesa e nella società.



# Esame di coscienza

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

1. «La Comunione dei Santi. – Come potrei spiegartela? – Sai che cosa sono le trasfusioni di sangue per il corpo? Ebbene, così viene a essere la Comunione dei Santi per l'anima» (Cammino, n. 544). Mi fermo a considerare che facendo bene le cose per amore di Dio, nel mio lavoro, nel mio studio, con i miei amici, posso aiutare l'intera Chiesa? Mi riempie di speranza sapere che nulla è perduto, che il Signore renderà fruttuosi tutti i miei sforzi dove e come ritiene opportuno?

2. «Le mie buone amiche, le anime del purgatorio. Sono così potenti davanti a Dio!» (Cammino, n. 571). Prego e offro suffragi per loro e confido nell'aiuto che possono darci?

3. «Non brilla nella tua anima il desiderio che tuo Padre-Dio abbia a rallegrarsi quando dovrà giudicarti?» (Cammino, n. 746). Capisco che Dio non mi accusa, ma è il mio avvocato e salvatore? Mi dà pace sapermi nelle mani di Dio?

4. «Alla sera della vita saremo esaminati sull'amore» (San Giovanni della Croce). Cerco di rettificare la mia intenzione, rendendomi conto che la misura delle mie opere non è il successo o l'errore,

il trionfo o il fallimento, ma l'amore con cui lo realizzi? In quali ambiti della tua vita potresti esprimere al meglio che la carità, la misericordia e lo spirito di servizio sono il motore delle tue azioni?

5. «Ci sarà più gioia in cielo per un peccatore convertito, che per novantanove giusti che non hanno bisogno di conversione» (Lc 15,7). Come mi conforta e mi riempie di gioia sapere che Dio mi offre sempre la sua grazia e, quindi, la possibilità di cominciare e ricominciare?

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**

## *Per la famiglia*

*Fa' o Signore che ogni famiglia sulla terra diventi sorgente di Divina carità.*

*Guida i pensieri e le pene dei coniugi verso il bene delle loro famiglie e di tutte le famiglie del mondo.*

*Fa' che le giovani generazioni trovino nella famiglia un forte sostegno per la loro umanità la loro crescita nella Verità e nell'amore.*

*Amen.*

*San Giovanni Paolo II*

