

Spunti per pregare a casa

luglio 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.

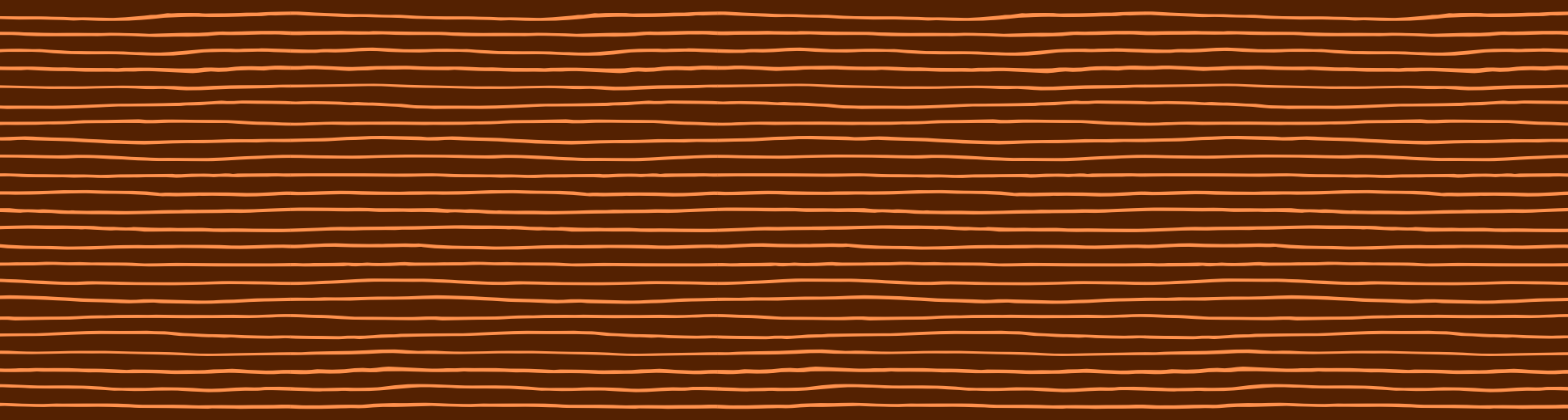
Soffermati a pregare liberamente tra un'attività e l'altra. Ovviamente l'unico obiettivo è stare in raccoglimento in compagnia del Signore, quindi prendi con la massima libertà questa proposta e utilizza il materiale che segue come meglio credi.

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.

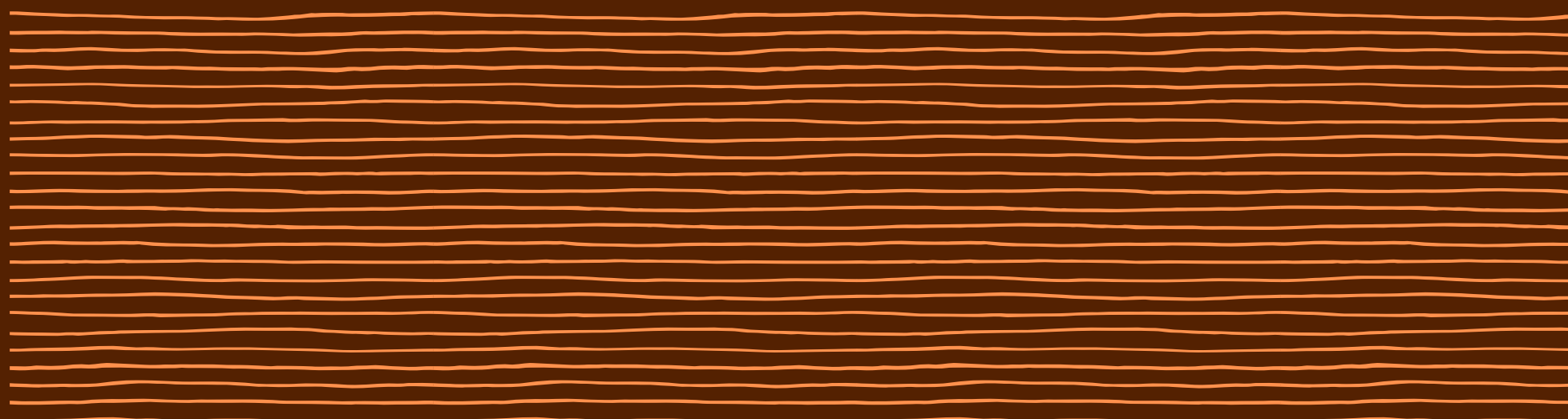
Lettura del Vangelo

Dal Vangelo di Marco (13,3-23)

«Ecco, il seminatore uscì a seminare. E mentre seminava una parte del seme cadde sulla strada e vennero gli uccelli e la divorarono. Un'altra parte cadde in luogo sassoso, dove non c'era molta terra; subito germogliò, perché il terreno non era profondo. Ma, spuntato il sole, restò bruciata e non avendo radici si seccò. Un'altra parte cadde sulle spine e le spine crebbero e la soffocarono. Un'altra parte cadde sulla terra buona e diede frutto, dove il cento, dove il sessanta, dove il trenta [...]

Voi dunque intendete la parabola del seminatore: tutte le volte che uno ascolta la parola del regno e non la comprende, viene il maligno e ruba ciò che è stato seminato nel suo cuore: questo è il seme seminato lungo la strada. Quello che è stato seminato nel terreno sassoso è l'uomo che ascolta la parola e subito l'accoglie con gioia, ma non ha radice in sé ed è incostante, sicché appena giunge una tribolazione o persecuzione a causa della parola, egli ne resta scandalizzato. Quello seminato tra le spine ma la preoccupazione del mondo e l'inganno della ricchezza soffocano

la parola ed essa non dà frutto. Quello seminato
nella terra buona è colui che ascolta la parola e la
comprende; questi dà frutto e produce ora il
cento, ora il sessanta, ora il trenta».



Meditazione personale: Il seme della Parola

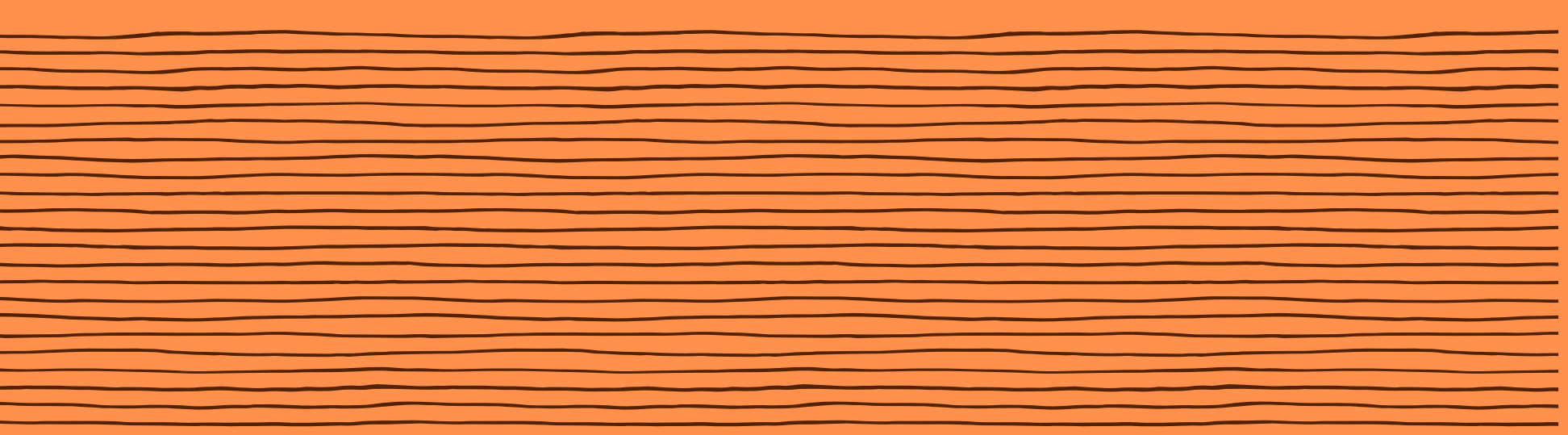
Due testi di san Josemaría e uno di sant'Agostino sull'importanza di accogliere il seme della Parola di Dio e di custodirlo per farlo crescere.

Soffermati con calma su ciascuno, lascia che ispirino il tuo dialogo con Dio.



Lettura spirituale: Il grano e la zizzania

Una catechesi di san Giovanni Paolo II sulla crescita del Regno di Dio sulla terra.



Esame di coscienza

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

1. «Ecco, il seminatore uscì a seminare. E mentre seminava una parte del seme cadde [...] sulla terra buona e diede frutto» (Mt 13,3-8). Confido nella forza del seme che il Signore ha lasciato nella mia anima? Come posso essere più paziente con me stesso e con gli altri, senza scoraggiarmi quando gli sforzi sembrano non dare i frutti desiderati?

2. Desidero essere quella terra buona che si lascia trasformare dalla Parola di Dio? «Il Signore vuole i suoi figli, in tutti i cammini onesti della terra, a spargere il seme della comprensione, del perdono, della convivenza, della carità, della pace. – Tu, che cosa fai?» (Forgia, n. 373).

3. Dio ha dato a ciascuno di noi talenti o qualità diversi e spera che li faremo fruttare. Come ringrazio il Signore per ciò che mi ha dato e come cerco modi creativi per mettere le mie qualità al suo servizio, per avvicinare le anime a Dio?

4. «Il regno dei cieli si può paragonare a un uomo che ha seminato del buon seme nel suo campo. Ma mentre tutti dormivano venne il suo nemico, seminò zizzania in mezzo al grano e se ne andò» (Mt 13,24-25).

So convivere con le mie imperfezioni, quelle degli altri e delle istituzioni? Chiedo al Signore che questo non mi scoraggi e che sappia avere uno sguardo comprensivo e soprannaturale?

5. Di fronte alle difficoltà, cerco di ricordare con san Paolo che «tutto concorre al bene di coloro che amano Dio» (Rm 8,28)? In che modo potrebbe crescere la mia certezza che Dio trae i beni anche dalle circostanze più difficili o negative?

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

Visita al Santissimo Sacramento

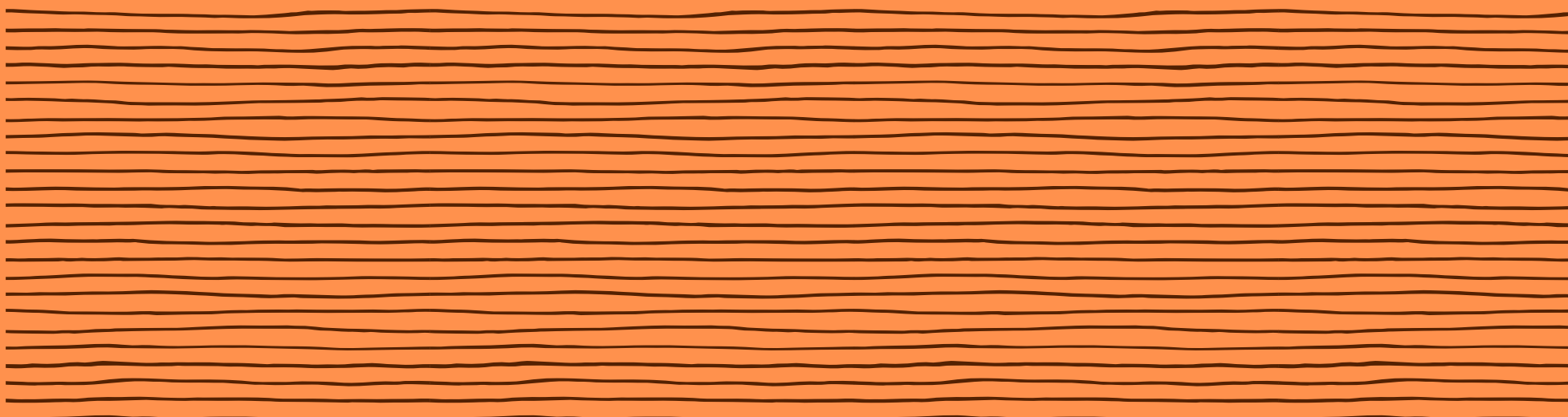
Sia lodato e ringraziato in ogni momento, il santissimo e divinissimo Sacramento.

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.*

