

Spunti per pregare a casa

maggio 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 Giovanni (14,12-18)

«In verità, in verità vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre. Qualunque cosa chiederete nel nome mio, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio nome, io la farò. Se mi amate, osserverete i miei comandamenti. Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di verità che il mondo non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete, perché egli dimora presso di voi e sarà in voi. Non vi lascerò orfani, ritornerò da voi».

Meditazione personale: Lo Spirito Santo

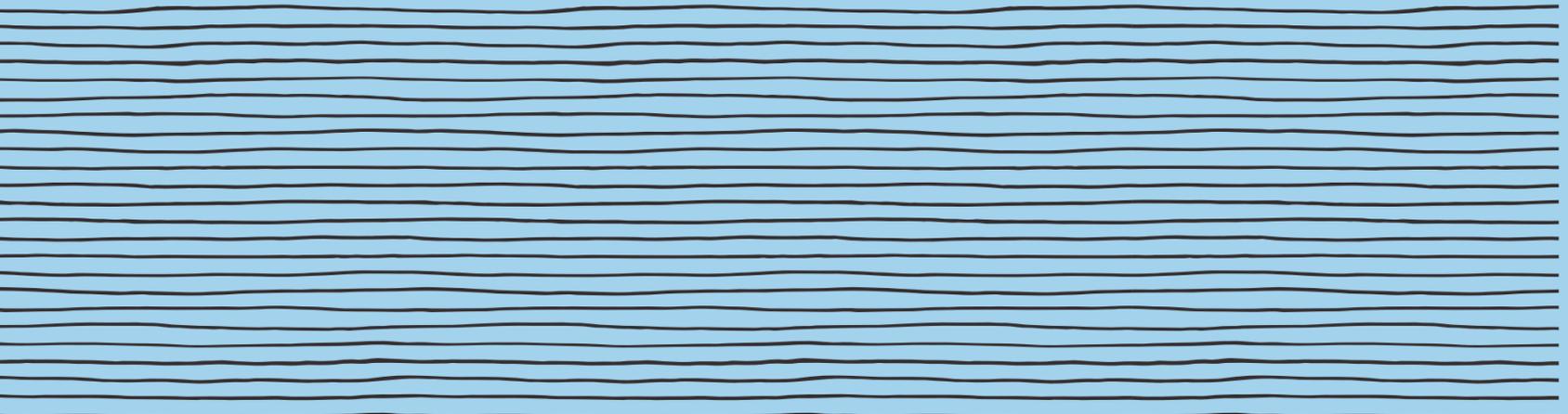
Alcuni testi sullo Spirito Santo che possono arricchire la tua meditazione su questo brano del Vangelo.

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



Lettura spirituale: Omellerie sulla Madonna

Alcune omelie di San Bernardo di Chiaravalle per meditare la figura della Madre di Dio.



Esame di coscienza

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

1. «Maria si mise in viaggio verso la montagna e raggiunse in fretta una città di Giuda» (Lc 1,39). La Vergine, incinta, non ha esitato a partire per visitare sua cugina, santa Elisabetta. Cerco anch'io di farmi avanti per aiutare a casa e fare i favori e i servizi di cui gli altri hanno bisogno? Sono flessibile per cambiare i miei piani quando le persone o le circostanze lo richiedono?

2. La Madonna è la Madre del bell'amore. Come curo verso i miei familiari i particolari di affetto, tenerezza, attenzione, ascolto, cura, ecc. che ravvivano e rendono reale l'amore? Cerco di rallegrare la vita a ciascuno di loro? Per i coniugati o fidanzati: chiedo aiuto alla Madonna perché il mio amore cresca in profondità e rettitudine, come Dio desidera per noi due?

3. Prego per i giovani, affidandoli alla protezione della Madonna, perché scoprano l'attrattiva di Gesù Cristo e rispondano con generosità al richiamo del suo amore? Per chi ha figli: prego perché ognuno dei miei figli trovi la sua vocazione e risponda ad essa con generosità completa?

4. «Non basta sapere che Ella è Madre, considerarla tale, e parlare di Lei come tale. È tua Madre, e tu sei suo figlio; ti vuole bene come se tu fossi il suo figlio unico sulla terra» (Amici di Dio, n. 293).
Cerco di trattare Maria con la fiducia di un giovane figlio bisognoso di affetto e sicurezza?

5. «Vieni, o Spirito Santo!: Illumina il mio intelletto, per conoscere i tuoi mandati: rafforza il mio cuore contro gli inganni del nemico: accendi la mia volontà»
(Preghiera composta da S. Josemaría nel 1932).
Conto sull'aiuto dello Spirito Santo per scoprire come posso essere più simile a Cristo e seguirlo con docilità? Sono sensibile ai suoi inviti a migliorare il mio carattere e a trattare sempre meglio tutti coloro che sono intorno a me? Conto in questo sul suo aiuto continuo?

6. «Ma io sono con te sempre: tu mi hai preso per la mano destra. Mi guiderai con il tuo consiglio e poi mi accoglierai nella tua gloria» (Sal 73,23-24).
Mi lascio accompagnare nella direzione spirituale? Quando medito con il Signore sui consigli che ricevo, cerco di scoprire quello a cui Lui mi invita?

7. «Il vento che soffia dove vuole», dice Gesù a Nicodemo (Gv 3,8).
Cerco di imparare, come Nicodemo, che Dio può parlarmi attraverso gli altri e attraverso gli eventi di ogni giorno?

Visita al Santissimo Sacramento

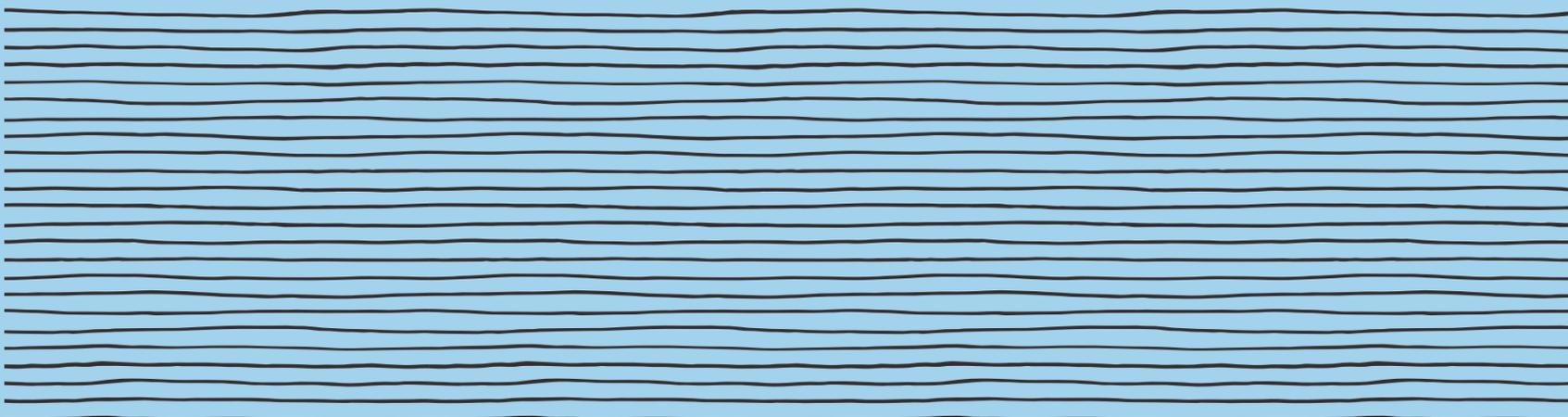
Sia lodato e ringraziato in ogni momento, il santissimo e divinissimo Sacramento.

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.*

