

Spunti per pregare a casa

ottobre 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 dalle Sacra Scrittura

Dal Libro di Geremia (1,4-9)

Mi fu rivolta la parola del Signore: «Prima di formarti nel grembo materno, ti conoscevo, prima che tu uscissi alla luce, ti avevo consacrato; ti ho stabilito profeta delle nazioni». Risposi: «Ahimè, Signore Dio, ecco io non so parlare, perché sono giovane». Ma il Signore mi disse: «Non dire: Sono giovane, ma va' da coloro a cui ti manderò e annunzia ciò che io ti ordinerò. Non temerli, perché io sono con te per proteggerti». Oracolo del Signore. Il Signore stese la mano, mi toccò la bocca e il Signore mi disse: «Ecco, ti metto le mie parole sulla bocca».

Meditazione personale: La Chiesa, nostra madre

Riflessioni di san Josemaría e punti del Catechismo sull'universalità della Chiesa.



Lettura spirituale: Santificare la vita coniugale

Un brano sulla vocazione come soprannumerario o soprannumeraria, tratto da una lettera di mons. Fernando Ocariz, prelado dell'Opus Dei.



Esame di coscienza

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

1. «Levate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura» (Gv 4,35). Mi rendo conto che forse Dio conta su di me per portare avanti questa parte della Chiesa?

2. Il Signore ci ha scelti prima della costituzione del mondo per essere santi (cfr. Ef 1,4), ci ricorda san Paolo. Sapere che sono scelto da Dio con amore di predilezione, quali grandi orizzonti mi porta a considerare? Come potrei condividerli anche con il mio coniuge e i miei figli?

3. «San Michele Arcangelo, difendici nella battaglia, contro la perfidia e le insidie del diavolo sii tu il nostro sostegno». In qualità di patrono dell'Opus Dei, in quali momenti potrei fare più affidamento sulla protezione di san Michele Arcangelo?

4. «Pregate molto per il Papa. Lo amo molto» (San Josemaría, Appunti da un incontro, 11 maggio 1965). Prego per tutta la Chiesa, soprattutto per il Papa e per i vescovi, confidando che la mia preghiera possa essere un aiuto reale ed efficace?

5. Il rosario è «arma potente per vincere nella lotta interiore e dare aiuto a tutte le anime» (San Josemaría, Santo Rosario, Prologo). Quali necessità potrei affidare alla Madonna attraverso il rosario? Cerco di recitare il santo rosario, se posso, in famiglia?

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 (Ludovic Lécuru)

Signore, ti rendo grazie per tutti gli amici che ho vicino.

Grazie per averli messi sulla mia strada.

Fa' che queste amicizie crescano nella verità e nella trasparenza davanti ai tuoi occhi.

Che il cammino dei miei amici e il mio possano arricchirmi ed aiutarmi a progredire nella mia vita quotidiana.

Insegnami a servirli,

a donare liberamente e a trovare del tempo per loro.

Aiutami a non chiedere nulla in cambio.

Preservami da ogni gelosia.

Insegnami ad essere misericordioso e giusto con loro.

Aiutami a rimanere fedele nonostante gli allontanamenti che la vita può causare.

Signore, ti rendo grazie

per questi momenti condivisi, per questo aiuto reciproco.

Grazie, Signore, per questa gioia

che tu mi metti nel cuore ad ogni incontro.

Aiutami a metterti al centro

delle mie amicizie e a volgermi sempre verso di te.

Dammi abbastanza semplicità e umiltà

per chiedere ai miei amici di pregare per me,

e io di pregare sempre per loro. Amen

