

# Spunti per pregare a casa

Può esserti utile trovare, di tanto in tanto, un tempo prolungato da dedicare interamente al Signore. Per aiutarti in questo tempo di preghiera, ti proponiamo un possibile schema e del materiale pensato per il mese di agosto. Prendi con la massima libertà questa proposta: l'unico obiettivo è stare in raccoglimento in compagnia del Signore.

02/08/2021

In questo articolo segnaliamo dei contenuti utili per la preghiera personale di ogni giorno presenti sul nostro sito.

Spunti per pregare a casa (agosto 2021) ► **Scarica la guida in formato pdf**

---

Invocazione allo Spirito Santo

Lettura del Vangelo

Spunti per la meditazione personale

Lettura spirituale

Esame di coscienza

Visita al Santissimo Sacramento

## Comunione spirituale

### Preghiera finale

---

#### **Dedicare del tempo esclusivo alla preghiera**

È difficile, nei ritmi intensi delle nostre giornate, riuscire a dedicare un po' di tempo al Signore. Alla fine rimaniamo sempre con il rammarico di lasciare troppo poco spazio alla preghiera.

Per questo è di grande aiuto la pratica del ritiro mensile: un tempo prolungato, una volta al mese, dedicato interamente al Signore. 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/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.

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.

---

## **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**

«La barca intanto distava già molte  
miglia da terra ed era agitata dalle  
onde: il vento infatti era contrario.  
Sul finire della notte egli andò verso  
di loro camminando sul mare.  
Vedendolo camminare sul mare, i

discepoli furono sconvolti e dissero:  
«È un fantasma!» e gridarono dalla  
paura. Ma subito Gesù parlò loro  
dicendo: «Coraggio, sono io, non  
abbiate paura!». Pietro allora gli  
rispose: «Signore, se sei tu,  
comandami di venire verso di te  
sulle acque».

Ed egli disse: «Vieni!». Pietro scese  
dalla barca, si mise a camminare  
sulle acque e andò verso Gesù. Ma,  
vedendo che il vento era forte,  
s'impaurì e, cominciando ad  
affondare, gridò: «Signore, salvami!». E subito Gesù tese la mano, lo afferrò  
e gli disse: «Uomo di poca fede,  
perché hai dubitato?». Appena saliti  
sulla barca, il vento cessò. Quelli che  
erano sulla barca si prostrarono  
davanti a lui, dicendo: «Davvero tu  
sei Figlio di Dio!». Compiuta la  
traversata, approdarono a  
Gennèsaret».

(Mt 14,24-34)

## Spunti per la meditazione personale

«Se accetti che Dio comandi sulla tua barca, che sia Lui il padrone..., che sicurezza! Anche quando sembra assente, quando sembra addormentato, quando sembra non darsi pensiero, mentre si leva la tempesta nelle tenebre più fitte. San Marco racconta che gli apostoli ebbero a trovarsi in circostanze simili; e Gesù, “vedendoli tutti affaticati nel remare, poiché avevano il vento contrario, già verso l'ultima parte della notte andò verso di loro, camminando sul mare... Coraggio, sono io, non temete!. Quindi salì con loro sulla barca e il vento cessò”.

(Mc 6, 48, 50-51).

Figli miei, succedono tante cose sulla terra...! Potrei dirvi delle pene, delle sofferenze, dei maltrattamenti, del

martirio – non sto esagerando –, dell'eroismo di tante anime. Davanti ai nostri occhi, nella nostra mente, talvolta prende corpo l'impressione che Gesù dorma, che non ci stia a sentire; ma san Luca racconta come Gesù si comporta con i suoi amici: “Ora, mentre navigavano, egli si addormentò. Un turbine di vento si abbatté sul lago, imbarcavano acqua ed erano in pericolo. Accostatisi a lui, lo svegliarono dicendo: Maestro, maestro, siamo perduti!. E lui, destatosi, sgridò il vento e i flutti minacciosi; essi cessarono e si fece bonaccia. Allora disse loro: Dov’è la vostra fede?”

(Lc 8, 23-25).

Se noi ci diamo, Egli ci si dà. Bisogna avere piena fiducia nel Maestro, abbandonarsi nelle sue mani senza lesinare; dimostrargli, con le opere, che la barca è sua; che vogliamo che

Egli disponga a suo piacimento di tutto ciò che ci appartiene».

(S. Josemaría Escrivá, *Amici di Dio*, n. 22)

«Oggi Gesù è entrato nella mia cameretta d'isolamento, con una veste chiara e una cintura d'oro attorno alla vita. Una grande maestà si rifletteva da tutta la Sua persona e ha detto: "Figlia Mia, perché ti lasci prendere da pensieri di paura?". Ho risposto: "Signore, Tu sai il perché". E mi ha detto: "Perché?". "Quest'opera mi spaventa, Tu sai che non sono idonea a compierla". E mi ha detto: "Perché?". "Vedi che non ho salute, non ho istruzione, non ho denari; sono un abisso di miseria; ho paura a trattare con la gente. Gesù, io desidero soltanto Te; Tu puoi liberarmi da questo". E il Signore mi ha detto: "Figlia Mia, quello che hai detto è vero. Sei molto misera e a Me è piaciuto compiere l'opera della

Misericordia proprio per tuo mezzo, che sei la miseria stessa. Non temere; non ti lascerò sola. Fa' per questa causa quello che puoi. Io completerò tutto quello che ti manca. Tu sai quello che è nelle tue possibilità; fa' quello". il Signore rivolse uno sguardo con grande amabilità nel profondo del mio essere. Pensavo di morire dalla gioia per quello sguardo. il Signore scomparve».

(S. Faustina Kowalska, *Diario*, 14.1.1937)

«Nei momenti di spossatezza, o di tedio, rivolgiti fiduciosamente al Signore, dicendogli, come quel nostro amico: "Gesù: vedi Tu che cosa ci puoi fare...: io sono già stanco prima di cominciare la lotta". – Egli ti darà la sua forza».

(S. Josemaría Escrivá, *Forgia*, n. 244)

---

Spunti per pregare a casa (agosto 2021) ► [Scarica la guida in formato pdf](#)

---

## Lettura Spirituale

In quel tempo Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con Lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: "Signore, è bello per noi stare qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia". Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: "Questi è il Figlio mio,

l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo". All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: "Alzatevi e non temete". Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: "Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'Uomo non sia risorto dai morti"» (*Mt 17,1-9*).

Il Vangelo di Matteo colloca questa scena in un momento delicato per gli apostoli. Gesù, infatti, poco prima aveva detto loro chiaramente "che doveva andare a Gerusalemme e soffrire molto da parte degli anziani, dei sommi sacerdoti e degli scribi, e venire ucciso e risuscitare il terzo giorno" (*Mt 16,21*). Nello stesso tempo aveva detto loro, anche qui con assoluto realismo: "Se qualcuno vuol venire dietro a me rinneghi se

stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia, la troverà” (*Mt* 16,24-25). È comprensibile lo stupore e il timore dei discepoli davanti ad avvertimenti tanto gravi.

Perciò ora vuole alimentare la loro speranza, manifestando la sua gloria davanti a Pietro, Giacomo e Giovanni. Sale su un alto monte accompagnato da tre discepoli, in modo analogo a come Mosè salì sul monte Sinai accompagnato da Aronne, Nadab e Abiu, seguiti dagli anziani del popolo (*Es* 24,9). Questi stessi tre apostoli saranno poi designati nel Getsemani ad accompagnarlo più da vicino, mentre gli altri rimanevano un po’ più distanti dal luogo in cui Gesù pregava nella sua agonia (*Mc* 14,33). Sono in contrasto fra loro le scene di felice splendore e quelle di

angosciosa sofferenza nelle quali Pietro, Giacomo e Giovanni gli tengono compagnia, ma, nello stesso tempo sono in rapporto tra loro: non c'è gloria senza croce.

Mosè ed Elia, che avevano contemplato la gloria di Dio e ricevuto la sua rivelazione sul monte chiamato Oreb o Sinai (cfr. *Es* 24,15-16 e *1 Re* 19,8), stavano con Gesù su questo alto monte quando “fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce” (v. 2). Ora contemplano la gloria e parlano con colui che è la rivelazione di Dio in persona.

Pietro non può tacere la sua gioia ed esclama: “Signore, è bello per noi stare qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia” (v. 4). La sua proposta esprime il desiderio di ogni cuore umano di rimanere per sempre a

contemplare con gioia la gloria di Dio. A questo siamo stati chiamati, alla beatitudine. Con questi stessi sentimenti san Josemaría esclamava, facendo orazione mentre predicava: “Gesù: vederti, parlarti! Rimanere così, a contemplarti, inabissato nell’immensità della tua bellezza, senza interrompere mai, mai questa contemplazione! O Gesù, magari ti vedessi! Magari ti vedessi per rimanere ferito d’amore per Te!” (*Il Santo Rosario*, 4° mistero della luce).

Dalla nube luminosa che li avvolge si sentono alcune parole piene di significato: “Questi è il Figlio mio, l’amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo” (v. 5). L’espressione “il Figlio mio, l’amato”, è un’eco di quella nella quale Dio si rivolge ad Abramo per chiedergli di sacrificare suo figlio Isacco: prendi “tuo figlio, che ami” (*Gn 22,2*). In tal modo si stabilisce un parallelo tra la drammatica scena della Genesi, nella

quale Abramo è disposto a sacrificare Isacco, che lo segue senza opporre resistenza, e il dramma che si consumerà sul Calvario dove Dio Padre offre il proprio Figlio in sacrificio accettato volontariamente per la redenzione del genere umano. Infatti nella scena della trasfigurazione la Chiesa ha visto una preparazione degli apostoli a sopportare lo scandalo della Croce. D'altra parte, l'aggiunta “ascoltatelo” ha chiare risonanze con le parole che il Signore rivolge a Mosè nel Deuteronomio: “Il Signore tuo Dio susciterà per te, in mezzo a te, fra i tuoi fratelli, un profeta pari a me; a lui darete ascolto” (*Dt 18, 15*). Colui che è il Figlio che Dio Padre consegna alla morte, Gesù, è anch'egli il profeta che, come Mosè, deve essere ascoltato.

“Da questo episodio della trasfigurazione vorrei cogliere due elementi significativi – diceva papa

Francesco –, che sintetizzo in due parole: salita e discesa. Noi abbiamo bisogno di andare in disparte, di salire sulla montagna in uno spazio di silenzio, per trovare noi stessi e percepire meglio la voce del Signore. Questo facciamo nella preghiera. Ma non possiamo rimanere lì! L'incontro con Dio nella preghiera ci spinge nuovamente a “scendere dalla montagna” e ritornare in basso, nella pianura, dove incontriamo tanti fratelli appesantiti da fatiche, malattie, ingiustizie, ignoranze, povertà materiale e spirituale. A questi nostri fratelli che sono in difficoltà, siamo chiamati a portare i frutti dell'esperienza che abbiamo fatto con Dio, condividendo la grazia ricevuta” (Papa Francesco, *Angelus*, 16–III–2014).

*Francisco Varo*

---

## Esame di coscienza

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?

---

## 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.

---

## Comunione spirituale

*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

sacramento ve ne state meno  
riverito e più abbandonato.

Gesù mio, io v'amo con tutto il cuore.  
Mi penso d'avere 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  
divote 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**

O mio Dio, mia unica speranza, in te ho posto tutta la mia fiducia e so che non rimarrò deluso. Conosco tutta la potenza della tua Misericordia e ho fiducia che mi darai tutto quello di cui ha bisogno questa fragile creatura.

O Gesù nascosto nel Santissimo Sacramento dell'altare, amore mio e mia unica Misericordia, ti raccomando tutte le necessità della mia anima e del mio corpo.

Tu puoi aiutarmi, poiché sei la Misericordia stessa, in te sta tutta la mia speranza.

Ricorro alla tua Misericordia, Dio benigno, a te che sei il solo buono. Benché la mia miseria sia grande e le mie colpe numerose, confido nella tua Misericordia perché sei il Dio della Misericordia e da secoli non si è mai udito, né la terra né il cielo ricordano, che un'anima fiduciosa nella tua Misericordia sia rimasta delusa.

O Dio di pietà, tu solo puoi perdonarmi e non mi respingere mai quando ricorrerò pentita al tuo cuore misericordioso, dal quale nessuno ha mai ricevuto un rifiuto, fosse pure stato il più grande peccatore. Amen

*Santa Faustina Kowalska*

---

Spunti per pregare a casa (agosto 2021) ► [Scarica la guida in formato pdf](#)

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-  
pregare-a-casa-agosto-2021/](https://opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-pregare-a-casa-agosto-2021/)  
(20/01/2026)