

Spunti per pregare a casa

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

06/12/2021

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

Spunti per pregare a casa (dicembre 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

Invocazione allo Spirito Santo

Nel nome del Padre e del Figlio e
dello Spirito Santo.

Vieni, Santo Spirito, riempি 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 (Lc 2,1-19)

In quei giorni un decreto di Cesare
Augusto ordinò che si facesse il
censimento di tutta la terra. Questo
primo censimento fu fatto quando
era governatore della Siria Quirinio.

Andavano tutti a farsi registrare, ciascuno nella sua città. Anche Giuseppe, che era della casa e della famiglia di Davide, dalla città di Nazaret e dalla Galilea salì in Giudea alla città di Davide, chiamata Betlemme, per farsi registrare insieme con Maria sua sposa, che era incinta. Ora, mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo. C'erano in quella regione alcuni pastori che vegliavano di notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò davanti a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande spavento, ma l'angelo disse loro: «Non temete, ecco vi annunzio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi vi è nato nella città di Davide un salvatore, che è il Cristo Signore. Questo per voi il

segno: troverete un bambino avvolto in fasce, che giace in una mangiatoia». E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste che lodava Dio e diceva: «Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini che egli ama». Appena gli angeli si furono allontanati per tornare al cielo, i pastori dicevano fra loro: «Andiamo fino a Betlemme, vediamo questo avvenimento che il Signore ci ha fatto conoscere». Andarono dunque senz'indugio e trovarono Maria e Giuseppe e il bambino, che giaceva nella mangiatoia. E dopo averlo visto, riferirono ciò che del bambino era stato detto loro. Tutti quelli che udirono, si stupirono delle cose che i pastori dicevano. Maria, da parte sua, serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore.

Spunti per la meditazione personale

«È arrivato l'Avvento. Che tempo opportuno per ringiovanire il desiderio, la nostalgia, l'anelito sincero per la venuta di Cristo!, per la sua venuta quotidiana nella tua anima con l'Eucaristia! — *“Ecce veniet!”* — ecco sta per arrivare!, ci incoraggia la Chiesa».

(San Josemaría Escrivá, Forgia 548)

«La liturgia dell'Avvento pone in luce come la Chiesa dia voce all'attesa di Dio profondamente inscritta nella storia dell'umanità; un'attesa purtroppo spesso soffocata o deviata verso false direzioni. Corpo misticamente unito a Cristo Capo, la Chiesa è sacramento, cioè segno e strumento efficace anche di questa attesa di Dio. In una misura nota a Lui solo la comunità cristiana può affrettarne l'avvento finale, aiutando l'umanità ad andare incontro al Signore che viene. E fa questo prima di tutto, ma non solo, con la

preghiera. Essenziali e inseparabili dalla preghiera sono poi le “buone opere”, come ricorda l’orazione di questa Prima Domenica d’Avvento, con la quale chiediamo al Padre celeste di suscitare in noi “la volontà di andare incontro con le buone opere” al Cristo che viene. In questa prospettiva l’Avvento è più che mai adatto ad essere un tempo vissuto in comunione con tutti coloro - e grazie a Dio sono tanti - che sperano in un mondo più giusto e più fraterno. In questo impegno per la giustizia possono in qualche misura ritrovarsi insieme uomini di ogni nazionalità e cultura, credenti e non credenti. Tutti infatti sono animati da un anelito comune, seppure diverso nelle motivazioni, verso un futuro di giustizia e di pace».

(Benedetto XVI omelia 2 dicembre 2006)

«Il mirabile segno del presepe, così caro al popolo cristiano, suscita sempre stupore e meraviglia. Rappresentare l'evento della nascita di Gesù equivale ad annunciare il mistero dell'Incarnazione del Figlio di Dio con semplicità e gioia. Il presepe, infatti, è come un Vangelo vivo, che trabocca dalle pagine della Sacra Scrittura. Mentre contempliamo la scena del Natale, siamo invitati a metterci spiritualmente in cammino, attratti dall'umiltà di Colui che si è fatto uomo per incontrare ogni uomo. E scopriamo che Egli ci ama a tal punto da unirsi a noi, perché anche noi possiamo unirci a Lui».

(Francesco, *Admirabile signum*, 1)

Lettura spirituale

(Francesco, *Angelus* 6/12/2020)

Il Vangelo di questa domenica (Mc 1,1-8) presenta la figura e l'opera di

Giovanni il Battista. Egli indicò ai suoi contemporanei un itinerario di fede simile a quello che l’Avvento propone a noi, che ci prepariamo a ricevere il Signore nel Natale. Questo itinerario di fede è un itinerario di *conversione*. Che cosa significa la parola “conversione”? Nella Bibbia vuol dire anzitutto cambiare direzione e orientamento; e quindi anche cambiare il modo di pensare. Nella vita morale e spirituale, convertirsi significa rivolgersi dal male al bene, dal peccato all’amore di Dio. E questo è quello che insegnava il Battista, che nel deserto della Giudea «proclamava un battesimo di conversione per il perdono dei peccati» (v. 4). Ricevere il battesimo era segno esterno e visibile della conversione di coloro che ascoltavano la sua predicazione e si decidevano a fare penitenza. Quel battesimo avveniva con l’immersione nel Giordano, nell’acqua, ma esso risultava inutile, era un segno

soltanto e risultava inutile se non c'era la disponibilità a pentirsi e cambiare vita.

La conversione comporta il dolore per i peccati commessi, il desiderio di liberarsene, il proposito di escluderli per sempre dalla propria vita. Per escludere il peccato, bisogna rifiutare anche tutto ciò che è legato ad esso, le cose che sono legate al peccato e cioè bisogna rifiutare la mentalità mondana, la stima eccessiva delle comodità, la stima eccessiva del piacere, del benessere, delle ricchezze. L'esempio di questo distacco ci viene ancora una volta dal Vangelo di oggi nella figura di Giovanni il Battista: un uomo austero, che rinuncia al superfluo e ricerca l'essenziale. Ecco il primo aspetto della conversione: *distacco dal peccato e dalla mondanità*. Incominciare un cammino di distacco da queste cose.

L'altro aspetto della conversione è la fine del cammino, cioè la *ricerca di Dio e del suo regno*. Distacco dalle cose mondane e ricerca di Dio e del suo regno. L'abbandono delle comodità e della mentalità mondana non è fine a sé stesso, non è un'ascesi solo per fare penitenza: il cristiano non fa “il fachiro”. È un'altra cosa. Non è fine a sé stesso, il distacco, ma è finalizzato al conseguimento di qualcosa di più grande, cioè il regno di Dio, la comunione con Dio, l'amicizia con Dio. Ma questo non è facile, perché sono tanti i legami che ci tengono vicini al peccato, e non è facile... La tentazione sempre tira giù, tira giù, e così i legami che ci tengono vicini al peccato: l'incostanza, lo scoraggiamento, la malizia, gli ambienti nocivi, i cattivi esempi. A volte è troppo debole la spinta che sentiamo verso il Signore e sembra quasi che Dio taccia; ci sembrano lontane e irreali le sue promesse di consolazione, come

l'immagine del pastore premuroso e sollecito, che risuona oggi nella lettura di Isaia (cfr *Is 40,1.11*). E allora si è tentati di dire che è impossibile convertirsi veramente. Quante volte abbiamo sentito questo scoraggiamento! “No, non ce la faccio. Io incomincio un po’ e poi torno indietro”. E questo è brutto. Ma è possibile, è possibile. Quando ti viene questo pensiero di scoraggiarti, non rimanere lì, perché questo è sabbia mobile, è sabbia mobile: la sabbia mobile di un’esistenza mediocre. La mediocrità è questo. Che cosa si può fare in questi casi, quando uno vorrebbe andare ma sente che non ce la fa? Prima di tutto ricordarci che la conversione è *una grazia*: nessuno può convertirsi con le proprie forze. È una grazia che ti dà il Signore, e pertanto da chiedere a Dio con forza, chiedere a Dio che Lui ci converta, che davvero noi possiamo convertirci, nella misura in cui ci apriamo alla bellezza, alla

bontà, alla tenerezza di Dio. Pensate alla tenerezza di Dio. Dio non è un padre brutto, un padre cattivo, no. È tenero, ci ama tanto, come il buon Pastore, che cerca l'ultima del suo gregge. È amore, e la conversione è questo: una grazia di Dio. Tu incomincia a camminare, perché è Lui che ti muove a camminare, e tu vedrai come Lui arriverà. Prega, cammina e sempre si farà un passo in avanti.

Maria Santissima, che dopodomani celebreremo come l'Immacolata, ci aiuti a staccarci sempre più dal peccato e dalle mondanità, per aprirci a Dio, alla sua parola, al suo amore che rigenera e salva.

(San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 7)

Oggi, inizio del tempo di Avvento, è cosa buona considerare le insidie di questi nemici dell'anima: il disordine della sensualità e della leggerezza

superficiale; l'insipienza della ragione che si oppone al Signore; la presunzione altèra che rende sterile l'amore a Dio e alle creature. Tali situazioni dello spirito sono ostacoli evidenti, e il loro potere perturbatore è grande. Per questo la liturgia ci porta nell'introito ad implorare la misericordia divina: *A te, Signore, elevo l'anima mia. Dio mio, in te, confido: non sia confuso! Non trionfino su di me i miei nemici* (Sal 24, 1-2). Nell'antifona dell'offertorio ripeteremo: *Confido in te, che io non sia confuso!*

Ora che il tempo della salvezza è vicino, è consolante ascoltare dalle parole di san Paolo che *quando si manifestarono la bontà di Dio, nostro Salvatore, e il suo amore per gli uomini, Egli ci ha salvati non in virtù di opere di giustizia da noi compiute, ma per la sua misericordia* (Tt 3, 4-5).

Scorrendo la Sacra Scrittura scoprirete costantemente la presenza della misericordia di Dio: essa *riempie la terra* (*Sal 32, 5*) e si estende a tutti i suoi figli, *super omnem carnem* (*Sir 18, 12*): *ci circonda* (*Sal 31, 10*), *ci previene* (*Sal 58, 11*), *si moltiplica*, per venirci in aiuto (*Sal 35, 8*), e costantemente *viene riconfermata* (*Sal 116, 2*). Dio, venendoci incontro come Padre amoroso, ci accoglie nella sua misericordia (*Sal 24, 7*): una misericordia *soave* (*Sal 108, 21*), *buona come le nuvole apportatrici di pioggia* (*Sir 35, 24*).

Gesù completa e ricapitola tutta la storia della misericordia divina: *Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia* (*Mt 5, 7*); e ancora: *Siate misericordiosi, come è misericordioso il vostro Padre Celeste* (*Lc 6, 36*). D'altronde, sono rimaste bene impresse nella nostra mente, tra molte altre scene del Vangelo, la

clemenza verso la donna adultera, la parabola del figliol prodigo, quella della pecora smarrita, quella del debitore perdonato, e la risurrezione del figlio della vedova di Nain (cfr *Gv* 8, 1-11; *Lc* 15, 11-32; *Lc* 15, 1-7; *Mt* 18, 21-35; *Lc* 7, 11-17). Quanti motivi di giustizia, per spiegare questo grande prodigo! È morto l'unico figlio di una povera vedova, colui che dava senso alla sua vita e poteva aiutarla nella sua vecchiaia. Ma Gesù non opera il miracolo per dovere di giustizia; lo fa per compassione, perché si commuove interiormente davanti al dolore umano.

Quanta sicurezza ci deve ispirare la misericordia del Signore! *Invocherà da me aiuto e io ascolterò il suo grido, perché sono misericordioso* (*Es* 22, 26). È un invito, una promessa che non mancherà di compiere.
Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia, per ricevere misericordia e trovare grazia

ed essere aiutati al momento opportuno (Eb 4, 16). Nulla potranno i nemici della nostra santificazione, perché la misericordia di Dio ci precede: e se — per nostra colpa e per nostra debolezza — cadiamo, il Signore ci soccorre e ci risolleva.

Avevi imparato a evitare la negligenza, ad allontanare da te l'arroganza, ad acquistare la pietà, a non essere prigioniero delle cose mondane, a non preferire ciò che è caduco all'eterno. Dato però che la debolezza umana non può procedere con passo sicuro in un mondo sdrucciolevole, il buon medico ti ha indicato anche dei rimedi contro il disorientamento, e il giudice misericordioso non ti ha negato la speranza del perdono
(SANT'AMBROGIO, *Expositio Evangelii secundum Lucam*, 7 [Pl 15, 1540]).

Esame di coscienza

1. «Il popolo che camminava nelle tenebre vide una grande luce; su coloro che abitavano in terra tenebrosa una luce rifulse» (*Is 9,1*). Quali aspetti della mia vita potrebbero essere pieni della luce di Dio in questo tempo di preparazione per la venuta del Signore?

2. Riferendosi a Gesù, Giovanni Battista ha detto: «Egli deve crescere e io invece diminuire» (*Gv 3,30*). È anche un augurio per la mia vita lasciare che il Signore cresca in me?

3. «Non temete, ecco vi annunzio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi vi è nato nella città di Davide un salvatore, che è il Cristo Signore» (*Lc 2,10-11*). L'arrivo di un nuovo Natale mi riempie di speranza, come è successo con i pastori?

4. «Mentre un profondo silenzio avvolgeva tutte le cose, e la notte era a metà del suo corso, la tua parola

onnipotente dal cielo, dal tuo trono regale [...] si lanciò in mezzo a quella terra» (*Sap* 18,14-15). Quali spazi potrei proteggere dai rumori esterni che mi circondano, per trovare il silenzio che mi permette di stare con Maria, mia madre, e con il Bambino?

5. «Si è fatto così piccolo – lo vedi: un Bambino! – perché ti avvicinassi a Lui con fiducia» (*Cammino*, n. 94). Cerco di vivere il Natale con la mia famiglia e con semplicità: adorare il Bambino insieme, cantare canti natalizi, preparare il presepe, fare qualche opera di misericordia con altre famiglie, ecc.?

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
sacramentato ve ne state meno
riverito e più abbandonato.

Gesù mio, io v'amo con tutto il cuore.
Mi pento 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 Gesù Bambino, mi rivolgo a te con piena fiducia perché credo fermamente che sei Dio

e per intercessione della tua santa
Madre

puoi soccorrermi in ogni necessità.

Ti amo con tutto il cuore, con tutta
l'anima

e con tutte le forze.

Mi pento sinceramente dei miei
peccati

e ti chiedo la forza per vincere
tentazioni e debolezze.

Ti prometto di non offenderti più,
anche se ciò mi costasse prove e
sofferenze.

Aiutami a servirti con fedeltà
e ad amare il prossimo come me
stesso.

Signore Gesù, Bambino onnipotente,
oggi ti prego in particolare

per una grazia che tanto desidero...
(si esprime)

Ma la grazia più grande che ti chiedo
è di possederti con Maria e Giuseppe,
e di adorarti eternamente con tutti
gli Angeli del cielo. Amen.

(Preghiera del ven. padre Cirillo,
carmelitano di Praga, sec. XVII)

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-
pregare-a-casa-dicembre-2021/](https://opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-pregare-a-casa-dicembre-2021/)
(26/01/2026)