

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 novembre. Prendi con la massima libertà questa proposta: l'unico obiettivo è stare in raccoglimento in compagnia del Signore.

02/11/2021

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

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

Invocazione allo Spirito Santo

Lettura dalla Sacra Scrittura

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 dalla Sacra Scrittura

Dalla prima lettera ai Corinzi (1Cor 12,12-14)

Come infatti il corpo, pur essendo
uno, ha molte membra e tutte le
membra, pur essendo molte, sono un
corpo solo, così anche Cristo.

E in realtà noi tutti siamo stati
battezzati in un solo Spirito per

formare un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti ci siamo abbeverati a un solo Spirito. Ora il corpo non risulta di un membro solo, ma di molte membra.

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

Spunti per la meditazione personale

«Dopo aver confessato *la santa Chiesa cattolica*, il Simbolo degli Apostoli aggiunge *la comunione dei santi*. Questo articolo è, per certi aspetti, una esplicitazione del precedente: “Che cosa è la Chiesa se non l'assemblea di tutti i santi?” (San Niceta di Remesiana, *Instructio ad*

competentes, 5, 3, 23). La comunione dei santi è precisamente la Chiesa.

“Poiché tutti i credenti formano un solo corpo, il bene degli uni è comunicato agli altri. [...] Allo stesso modo bisogna credere che esista una comunione di beni nella Chiesa. Ma il membro più importante è Cristo, poiché è il Capo. [...] Pertanto, il bene di Cristo è comunicato a tutte le membra; ciò avviene mediante i sacramenti della Chiesa” (San Tommaso d'Aquino, *In Symbolum Apostolorum* 13). “L'unità dello Spirito, da cui la Chiesa è animata e retta, fa sì che tutto quanto essa possiede sia comune a tutti coloro che vi appartengono” (*Catechismo Romano*, 1, 10, 24)».

(Catechismo della Chiesa Cattolica, 946-947)

«*I tre stati della Chiesa*. “Fino a che il Signore non verrà nella sua gloria e tutti gli angeli con lui e, distrutta la

morte, non gli saranno sottomesse tutte le cose, alcuni dei suoi discepoli sono pellegrini sulla terra, altri che sono passati da questa vita stanno purificandosi, altri infine godono della gloria contemplando chiaramente Dio uno e trino, qual è” (Concilio Vaticano II, *Lumen gentium*, 49)

“Tutti però, sebbene in grado e modo diverso, comunichiamo nella stessa carità di Dio e del prossimo e cantiamo al nostro Dio lo stesso inno di gloria. Tutti quelli che sono di Cristo, infatti, avendo il suo Spirito formano una sola Chiesa e sono tra loro uniti in lui” (*Ibid.*).

“L'unione quindi di coloro che sono in cammino coi fratelli morti nella pace di Cristo non è minimamente spezzata, anzi, secondo la perenne fede della Chiesa, è consolidata dalla comunicazione dei beni spirituali” (*Ibid.*).

L'intercessione dei santi. “A causa infatti della loro più intima unione con Cristo, i beati rinsaldano tutta la Chiesa nella santità [...]. Non cessano di intercedere per noi presso il Padre, offrendo i meriti acquistati in terra mediante Gesù Cristo, unico mediatore tra Dio e gli uomini. [...] La nostra debolezza quindi è molto aiutata dalla loro fraterna sollecitudine” (*Ibid.*).

(Catechismo della Chiesa Cattolica, 954-956)

«Figliolo, come hai vissuto bene la Comunione dei Santi, se mi hai scritto: “Ieri ho sentito che lei pregava per me”!».

(S. Josemaría Escrivá, *Cammino* 546)

Lettura spirituale

La famiglia, chiesa domestica

Tra i compiti fondamentali della famiglia cristiana si pone il compito ecclesiale: essa, cioè, è posta al servizio dell'edificazione del Regno di Dio nella storia, mediante la partecipazione alla vita e alla missione della Chiesa.

Per meglio comprendere i fondamenti, i contenuti e le caratteristiche di tale partecipazione, occorre approfondire i molteplici e profondi vincoli che legano tra loro la Chiesa e la famiglia cristiana, e costituiscono quest'ultima come «una Chiesa in miniatura» (*Ecclesia domestica*), facendo sì che questa, a suo modo, sia viva immagine e storica ripresentazione del mistero stesso della Chiesa.

È anzitutto la Chiesa Madre che genera, educa, edifica la famiglia

cristiana, mettendo in opera nei suoi riguardi la missione di salvezza che ha ricevuto dal suo Signore. Con l'annuncio della Parola di Dio, la Chiesa rivela alla famiglia cristiana la sua vera identità, ciò che essa è e deve essere secondo il disegno del Signore; con la celebrazione dei sacramenti, la Chiesa arricchisce e corrobora la famiglia cristiana con la grazia di Cristo in ordine alla sua santificazione per la gloria del Padre; con la rinnovata proclamazione del comandamento nuovo della carità, la Chiesa anima e guida la famiglia cristiana al servizio dell'amore, affinché imiti e riviva lo stesso amore di donazione e di sacrificio, che il Signore Gesù nutre per l'umanità intera.

A sua volta la famiglia cristiana è inserita a tal punto nel mistero della Chiesa da diventare partecipe, a suo modo, della missione di salvezza propria di questa: i coniugi e i

genitori cristiani, in virtù del sacramento, «hanno nel loro stato di vita e nella loro funzione, il proprio dono in mezzo al Popolo di Dio» (*Lumen Gentium*, 11). Perciò non solo «ricevono» l'amore di Cristo diventando comunità «salvata», ma sono anche chiamati a «trasmettere» ai fratelli il medesimo amore di Cristo, diventando così comunità «salvante». In tal modo, mentre è frutto e segno della fecondità soprannaturale della Chiesa, la famiglia cristiana è resa simbolo, testimonianza, partecipazione della maternità della Chiesa (cfr. *ibid.* 41).

[...] Nella misura in cui la famiglia cristiana accoglie il Vangelo e matura nella fede diventa comunità evangelizzante. Riascoltiamo Paolo VI: «La famiglia, come la Chiesa, deve essere uno spazio in cui il Vangelo è trasmesso e da cui il Vangelo si irradia. Dunque nell'intimo di una famiglia cosciente di questa missione

tutti i componenti evangelizzano e sono evangelizzati. I genitori non soltanto comunicano ai figli il Vangelo, ma possono ricevere da loro lo stesso Vangelo profondamente vissuto. E una simile famiglia diventa evangelizzatrice di molte altre famiglie e dell'ambiente nel quale è inserita» (*Evangelii Nuntiandi*, 71).

[...] Questa missione apostolica della famiglia è radicata nel battesimo e riceve dalla grazia sacramentale del matrimonio una nuova forza per trasmettere la fede, per santificare e trasformare l'attuale società secondo il disegno di Dio.

La famiglia cristiana, soprattutto oggi, ha una speciale vocazione ad essere testimone dell'alleanza pasquale di Cristo, mediante la costante irradiazione della gioia dell'amore e della sicurezza della speranza, della quale deve rendere ragione: «La famiglia cristiana

proclama ad alta voce e le virtù presenti del Regno di Dio e la speranza della vita beata» (*Lumen Gentium*, 35).

L'assoluta necessità della catechesi familiare emerge con singolare forza in determinate situazioni, che la Chiesa purtroppo registra in diversi luoghi: «Laddove una legislazione antireligiosa pretende persino di impedire l'educazione alla fede, laddove una diffusa miscredenza o un invadente secolarismo rendono praticamente impossibile una vera crescita religiosa, questa che si potrebbe chiamare “Chiesa domestica” resta l'unico ambiente, in cui fanciulli e giovani possono ricevere una autentica catechesi» (*Catechesi Tradendae*, 68).

[...] In forza della loro dignità e missione, i genitori cristiani hanno il compito specifico di educare i figli alla preghiera, di introdurli nella

progressiva scoperta del mistero di Dio e nel colloquio con lui: «Soprattutto nella famiglia cristiana, arricchita della grazia e della missione del matrimonio-sacramento, i figli fin dalla più tenera età devono imparare a percepire il senso di Dio e a venerarlo e ad amare il prossimo secondo la fede che hanno ricevuto nel battesimo» (*Gravissimum Educationis*, 5).

Elemento fondamentale e insostituibile dell'educazione alla preghiera è l'esempio concreto, la testimonianza viva dei genitori: solo pregando insieme con i figli, il padre e la madre, mentre portano a compimento il proprio sacerdozio regale, scendono in profondità nel cuore dei figli, lasciando tracce che i successivi eventi della vita non riusciranno a cancellare.

Riascoltiamo l'appello che Paolo VI ha rivolto ai genitori: «Mamme, le

insegnate ai vostri bambini le preghiere del cristiano? Li preparate, in consonanza con i sacerdoti, i vostri figli ai sacramenti della prima età: confessione, comunione, cresima? Li abituate, se ammalati, a pensare a Cristo sofferente? A invocare l'aiuto della Madonna e dei santi? Lo dite il Rosario in famiglia? E voi, papà, sapete pregare con i vostri figliuoli, con tutta la comunità domestica, almeno qualche volta? L'esempio vostro, nella rettitudine del pensiero e dell'azione, suffragato da qualche preghiera comune, vale una lezione di vita, vale un atto di culto di singolare merito; portate così la pace nelle pareti domestiche: "Pax huic domui!" Ricordate: così costruite la Chiesa!» (Discorso all'Udienza generale 11 agosto 1976).

(S. Giovanni Paolo II, *Familiaris consortio*, 49.52.60)

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

Domande per l'esame di coscienza

1. «La Comunione dei Santi. – Come potrei spiegartela? – Sai che cosa sono le trasfusioni di sangue per il corpo? Ebbene, così viene a essere la Comunione dei Santi per l'anima» (*Cammino*, n. 544). Mi fermo a considerare che facendo bene le cose per amore di Dio, nel mio lavoro, nel mio studio, con i miei amici, posso aiutare l'intera Chiesa? Mi riempie di speranza sapere che nulla è perduto, che il Signore renderà fruttuosi tutti i miei sforzi dove e come ritiene opportuno?

2. «Le mie buone amiche, le anime del purgatorio. Sono così potenti davanti a Dio!» (*Cammino*, n. 571).

Prego e offro suffragi per loro e confido nell'aiuto che possono darci?

3. «Non brilla nella tua anima il desiderio che tuo Padre-Dio abbia a rallegrarsi quando dovrà giudicarti?» (*Cammino*, n. 746).

Capisco che Dio non mi accusa, ma è il mio avvocato e salvatore? Mi dà pace sapermi nelle mani di Dio?

4. «Alla sera della vita saremo esaminati sull'amore» (San Giovanni della Croce). Cerco di rettificare la mia intenzione, rendendomi conto che la misura delle mie opere non è il successo o l'errore, il trionfo o il fallimento, ma l'amore con cui le realizzo? In quali ambiti della mia vita potrei esprimere al meglio che la carità, la misericordia e lo spirito di servizio sono il motore delle mie azioni?

5. «Ci sarà più gioia in cielo per un peccatore convertito, che per novantanove giusti che non hanno

bisogno di conversione» (*Lc 15,7*). Come mi conforta e mi riempie di gioia sapere che Dio mi offre sempre la sua grazia e, quindi, la possibilità di cominciare e ricominciare?

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

Preghiera per la famiglia

Fa' o Signore che ogni famiglia sulla terra

diventi sorgente di Divina carità.

Guida i pensieri e le pene dei coniugi verso il bene delle loro famiglie e di tutte le famiglie del mondo.

Fa' che le giovani generazioni trovino
nella famiglia

un forte sostegno per la loro umanità

la loro crescita nella Verità e
nell'amore.

Amen.

San Giovanni Paolo II

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-
pregare-a-casa-novembre-2021/](https://opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-pregare-a-casa-novembre-2021/)
(03/02/2026)