

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

01/09/2021

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

Spunti per pregare a casa (settembre 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

Avverrà come di un uomo che,  
partendo per un viaggio, chiamò i  
suoi servi e consegnò loro i suoi beni.  
A uno diede cinque talenti, a un altro  
due, a un altro uno, a ciascuno  
secondo la sua capacità, e partì. Colui

che aveva ricevuto cinque talenti, andò subito a impiegarli e ne guadagnò altri cinque. Così anche quello che ne aveva ricevuti due, ne guadagnò altri due. Colui invece che aveva ricevuto un solo talento, andò a fare una buca nel terreno e vi nascose il denaro del suo padrone.

Dopo molto tempo il padrone di quei servi tornò, e volle regolare i conti con loro.

Colui che aveva ricevuto cinque talenti, ne presentò altri cinque, dicendo: Signore, mi hai consegnato cinque talenti; ecco, ne ho guadagnati altri cinque. Bene, servo buono e fedele, gli disse il suo padrone, sei stato fedele nel poco, ti darò autorità su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone.

Presentatosi poi colui che aveva ricevuto due talenti, disse: Signore, mi hai consegnato due talenti; vedi, ne ho guadagnati altri due. Bene,

servo buono e fedele, gli rispose il padrone, sei stato fedele nel poco, ti darò autorità su molto; prendi parte alla gioia del tuo padrone. Venuto infine colui che aveva ricevuto un solo talento, disse: Signore, so che sei un uomo duro, che mieti dove non hai seminato e raccogli dove non hai sparso; per paura andai a nascondere il tuo talento sotterra; ecco qui il tuo. Il padrone gli rispose: Servo malvagio e infingardo, sapevi che mieto dove non ho seminato e raccolgo dove non ho sparso; avresti dovuto affidare il mio denaro ai banchieri e così, ritornando, avrei ritirato il mio con l'interesse.

Toglietegli dunque il talento, e datelo a chi ha i dieci talenti. Perché a chiunque ha sarà dato e sarà nell'abbondanza; ma a chi non ha sarà tolto anche quello che ha. E il servo fannullone gettatelo fuori nelle tenebre; là sarà pianto e stridore di denti.

## **Spunti per la meditazione personale**

«La Parola di Dio [...] ci invita ad essere vigilanti e operosi, nell'attesa del ritorno del Signore Gesù alla fine dei tempi. [...] Il “talento” era un'antica moneta romana, di grande valore, e proprio a causa della popolarità di questa parabola è diventata sinonimo di dote personale, che ciascuno è chiamato a far fruttificare. In realtà, il testo parla di “un uomo che, partendo per un viaggio, chiamò i suoi servi e consegnò loro i suoi beni” (Mt 25,14). L'uomo della parabola rappresenta Cristo stesso, i servi sono i discepoli e i talenti sono i doni che Gesù affida loro. Perciò tali doni, oltre alle qualità naturali, rappresentano le

ricchezze che il Signore Gesù ci ha lasciato in eredità, perché le facciamo fruttificare: la sua Parola, depositata nel santo Vangelo; il Battesimo, che ci rinnova nello Spirito Santo; la preghiera – il “Padre nostro” – che eleviamo a Dio come figli uniti nel Figlio; il suo perdono, che ha comandato di portare a tutti; il sacramento del suo Corpo immolato e del suo Sangue versato. In una parola: il Regno di Dio, che è Lui stesso, presente e vivo in mezzo a noi.

Questo è il tesoro che Gesù ha affidato ai suoi amici, al termine della sua breve esistenza terrena. La parola [...] insiste sull’atteggiamento interiore con cui accogliere e valorizzare questo dono. L’atteggiamento sbagliato è quello della paura: il servo che ha paura del suo padrone e ne teme il ritorno, nasconde la moneta sottoterra ed essa non produce alcun frutto.

Questo accade, per esempio, a chi avendo ricevuto il Battesimo, la Comunione, la Cresima seppellisce poi tali doni sotto una coltre di pregiudizi, sotto una falsa immagine di Dio che paralizza la fede e le opere, così da tradire le attese del Signore. Ma la parabola mette in maggior risalto i buoni frutti portati dai discepoli che, felici per il dono ricevuto, non l'hanno tenuto nascosto con timore e gelosia, ma l'hanno fatto fruttificare, condividendolo, partecipandolo. Sì, ciò che Cristo ci ha donato si moltiplica donandolo! È un tesoro fatto per essere speso, investito, condiviso con tutti, come ci insegna quel grande amministratore dei talenti di Gesù che è l'apostolo Paolo.

L'insegnamento evangelico [...] ha inciso anche sul piano storico-sociale, promuovendo nelle popolazioni cristiane una mentalità attiva e intraprendente. Ma il messaggio

centrale riguarda lo spirito di responsabilità con cui accogliere il Regno di Dio: responsabilità verso Dio e verso l’umanità. Incarna perfettamente quest’atteggiamento del cuore la Vergine Maria che, ricevendo il più prezioso tra i doni, Gesù stesso, lo ha offerto al mondo con immenso amore. A Lei chiediamo di aiutarci ad essere “servi buoni e fedeli”, perché possiamo prendere parte un giorno “alla gioia del nostro Signore”».

*(Benedetto XVI, 16 novembre 2008)*

«Ricordate la parola dei talenti. Il servo che ne aveva ricevuto uno, poteva — come i suoi compagni — impiegarlo bene, farlo fruttare, applicando le sue capacità. Invece che cosa decide? Ha paura di perderlo, e va bene. Ma poi? Lo sotterra! (cfr Mt 25, 18). Così non dà frutto.

Deve farci riflettere questo esempio di timore malsano di mettere a frutto onestamente le capacità di lavoro, l'intelligenza, la volontà, *tutto l'uomo*. «Lo sotterro — pensa tra sé quell'infelice — ma la mia libertà è salva!». No. La libertà ha aderito a qualcosa di molto concreto, all'aridità più povera e più sterile. Ha preso una decisione, perché non poteva non scegliere: e ha scelto male.

Niente di più falso che opporre la libertà al dono di sé, perché tale dono è conseguenza della libertà. Ascoltate bene: una madre che si sacrifica per amore dei suoi figli, ha fatto una scelta; e la misura del suo amore esprimerà quella della sua libertà. Se l'amore è grande, la libertà sarà feconda, e il bene dei figli deriva da questa benedetta libertà, che comporta il dono di sé, e deriva da questo benedetto dono, che è appunto libertà»

(*san Josemaría Escrivá, Amici di Dio, n. 30*)

---

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

---

## **Lettura Spirituale**

### *Il valore umano e cristiano dell'amicizia*

L'amicizia è una realtà umana di grande ricchezza: una forma di amore reciproco tra due persone, che si edifica sulla reciproca conoscenza e sulla comunicazione (Cfr. San Tommaso, *Summa Th.*, II-II, q. 23, a.1, c.). È una tipologia di amore che si stabilisce «in due direzioni e che vuole ogni bene per l'altra persona,

un amore che produce unione e felicità» (San Giovanni Paolo II, *Discorso*, 18-II-1981). Ecco perché la Sacra Scrittura afferma che *per un amico fedele non c'è prezzo, non c'è peso per il suo valore* (*Sir 6, 15*).

La carità innalza soprannaturalmente la capacità umana di amare, e pertanto anche l'amicizia: «L'amicizia è uno dei sentimenti umani più nobili ed elevati che la grazia divina purifica e trasfigura» (Benedetto XVI, Udienza Generale, 15-IX-2010). A volte questo sentimento può nascere spontaneamente, ma in ogni caso ha bisogno di crescere mediante una relazione e la conseguente dedicazione di tempo. «L'amicizia non è una relazione fugace e passeggera, ma stabile, salda, fedele, che matura col passare del tempo. È un rapporto di affetto che ci fa sentire uniti, e nello stesso tempo è un amore generoso che ci porta a

cerca il bene dell'amico» (Francesco, Es. ap. *Christus vivit*, n. 152).

Spesso Dio si serve di un'amicizia autentica per compiere la sua opera di salvezza. Nell'Antico Testamento si parla dell'amicizia tra Davide, ancora giovane, e Gionata, il principe ereditario d'Israele. Questi non ebbe remore nel condividere con l'amico tutto quel che aveva (cfr. *1 Sam* 18, 4) e, in momenti difficili, ricordò a suo padre, Saul, tutte le cose buone del giovane Davide (cfr. *1 Sam* 19, 4). Gionata arrivò anche a mettere a repentaglio il suo diritto di successione al trono per difendere l'amico, perché *lo amava come se stesso* (*1 Sam* 20, 17). La sincera amicizia spingeva entrambi a rimanere fedeli a Dio (cfr. *1 Sam* 20, 8.42).

Particolarmente eloquente è l'esempio dei primi cristiani. Nostro

Padre faceva notare come «si amavano fra di loro, dolcemente e con forza, a partire dal cuore di Cristo» (San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 225). Fin dai primi tempi della Chiesa l'amore reciproco è il segno distintivo dei discepoli di Gesù (cfr. *Gv* 13, 35).

Un altro esempio dei primi secoli del cristianesimo lo troviamo in san Basilio e san Gregorio Nazianzeno. L'amicizia che strinsero in gioventù li unì per tutta la vita e ancor oggi condividono la festa nel calendario liturgico generale. San Gregorio racconta che «l'occupazione e la brama unica per ambedue era la virtù e vivere tesi alle future speranze» (San Gregorio Nazianzeno, *Sermo XLIII*). La loro amicizia non soltanto non li distraeva da Dio, ma li avvicinava di più a Lui: «Indirizzavamo la nostra vita e la nostra condotta sulla via dei comandamenti divini e ci

animavamo a vicenda all'amore della virtù» (*Ibid.*).

«In un cristiano, in un figlio di Dio, amicizia e carità formano una cosa sola: luce divina che dà calore» (San Josemaría, *Forgia*, n. 565). Si può anche dire, con una frase di sant'Agostino rivolta al Signore, che tra cristiani «non c'è vera amicizia, se non quando l'annodi tu fra persone a te strette col vincolo dell'amore» (Sant'Agostino, *Le Confessioni*, 4,4). D'altra parte, dato che la carità può essere più o meno intensa e, inoltre, il tempo a disposizione è limitato, l'amicizia è anche una realtà che può essere più o meno profonda. Così, è normale dire che si è *molto amici* o parlare di una *grande amicizia*, anche se ciò non esclude l'esistenza di vere amicizie non altrettanto grandi o altrettanto intime.

All'inizio del nuovo millennio san Giovanni Paolo II sottolineava che tutte le iniziative apostoliche che sarebbero nate in futuro sarebbero state “apparati senz'anima” se non si fossero incentrate sull'amore sincero per tutti: «condividere le loro gioie e le loro sofferenze, per intuire i loro desideri e prendersi cura dei loro bisogni, per offrire loro una vera e profonda amicizia» (San Giovanni Paolo II, Lettera ap. Novo Millennio ineunte, 6-I-2001, n. 43). Le nostre case, destinate a servire a una grande catechesi, debbono essere luoghi nei quali molte persone trovino un amore sincero e imparino la vera amicizia.

L'amicizia cristiana non esclude nessuno, deve essere intenzionalmente aperta a ogni persona, con un cuore grande. I farisei criticarono Gesù, come se *essere amico di pubblicani e peccatori* (Mt 11, 19) fosse una brutta cosa.

Nemmeno noi, cercando, nella nostra pochezza, di imitare il Signore, «escludiamo qualcuno, teniamo lontana qualche anima dal nostro amore in Cristo. Perciò dovete coltivare un'amicizia salda, leale, sincera – vale a dire, cristiana – con tutti i vostri colleghi di lavoro; e non solo, ma con tutti gli uomini, indipendentemente dalle loro situazioni personali» (San Josemaría, Lettera 9-I-1951, n. 30).

Cristo era pienamente inserito nel tessuto sociale del suo paese e del suo tempo, e anche in questo ci è di esempio. Come scrisse san Josemaría: «Il Signore non limita il suo dialogo a un piccolo gruppo ristretto; parla con tutti. Con le sante donne, con folle intere, con i rappresentanti delle classi alte di Israele come Nicodemo e con pubblicani come Zaccheo; con persone reputate devote e con peccatori come la samaritana; con malati e con sani; con i poveri, che

amava di tutto cuore; con dottori della legge e con pagani, di cui lodava la fede superiore a quella di Israele; con anziani e con bambini. A nessuno Gesù nega la sua parola, ed è una parola che sana, che consola, che illumina. Quante volte ho meditato e ho fatto meditare questa modalità dell'apostolato di Cristo, umano e divino nello stesso tempo, basato sull'amicizia e sulla confidenza!» (San Josemaría, Lettera 24-X-1965, n. 10).

*Fernando Ocáriz, Lettera 1/11/2019,  
nn. 4-7*

---

## **Esame di coscienza**

1. «Sovente ci inorgogliamo stoltamente per i doni e i talenti ricevuti [...]. «Che cosa mai possiedi che tu non abbia ricevuto? E se l'hai ricevuto, perché te ne vanti come se

non l'avessi ricevuto?” (*1Cor 4,7*)» (*Amici di Dio*, n. 112). Mosso da vera umiltà, coltivo una profonda gratitudine al Signore per tutto ciò che ho ricevuto?

2. «Chiamò i suoi servi e consegnò loro i suoi beni. A uno diede cinque talenti, a un altro due, a un altro uno, a ciascuno secondo la sua capacità, e partì» (*Mt 25,14-15*). Sono entusiasta di mettere in gioco i talenti ricevuti per svolgere la missione che il Signore mi ha affidato?

3. «”Vuoi guarire?”. Gli rispose il malato: “Signore, io non ho nessuno che mi immerga nella piscina”» (*Gv 5,7*). Desidero che il Signore mi renda uno strumento della sua grazia per guarire molte persone?

4. Tratto i miei amici come farebbe Gesù Cristo, con grande delicatezza, rispetto e affetto? Prego per loro e cerco di aprire orizzonti nella loro vita, rispettando la loro libertà?

5. «Gesù gli disse: “Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina”» (Gv 5,8). Come mi lascio aiutare, in modo che i miei amici, colleghi e famigliari possano correggermi o darmi buon consiglio?

---

## **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**

*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*

Ludovic Lécuru

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

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it-ch/article/spunti-per-pregare-a-casa-settembre-2021/>  
(09/02/2026)