

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

24/06/2021

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

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

Invocazione allo Spirito Santo

Brano dal Nuovo Testamento

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.

Brano dal Nuovo Testamento

«Chi ci separerà dall'amore di Cristo?
Sarà forse la tribolazione, l'angoscia,
la persecuzione, la fame, la nudità, il
pericolo, la spada? [...] Ma, in tutte
queste cose, noi siamo più che
vincitori, in virtù di colui che ci ha

amati. Infatti sono persuaso che né morte, né vita, né angeli, né principati, né cose presenti, né cose future, né potenze, né altezza, né profondità, né alcun'altra creatura potranno separarci dall'amore di Dio che è in Cristo Gesù, nostro Signore» (Rm 8,35-39).

Spunti per la meditazione personale

«Ci rivolgiamo, insieme con Maria - mediante il suo cuore immacolato - verso il cuore divino del suo Figlio: Cuore di Gesù, tempio santo di Dio / Cuore di Gesù, tabernacolo dell'Altissimo. Cuore di un uomo simile a tanti, tanti altri cuori umani e, dal tempo stesso, cuore di Dio-Figlio.

Se quindi è vero che ogni uomo "abita", in qualche modo, nel suo

cuore, nel cuore dell'uomo di Nazaret, di Gesù Cristo, abita Dio. Esso è "tempio di Dio", essendo cuore di quest'uomo. Dio-Figlio è unito con il Padre, come Verbo eterno, "Dio da Dio, luce da luce... generato non creato". Il Figlio è unito con il Padre nello Spirito Santo, che è il "soffio" del Padre e del Figlio ed è, nella divina Trinità, la Persona-Amore. Il Cuore dell'uomo Gesù Cristo è quindi, nel senso trinitario, "tempio di Dio": è il tempio interiore del Figlio che è unito con il Padre nello Spirito Santo mediante l'unità della divinità. Quanto inscrutabile rimane il mistero di questo Cuore, che è "tempio di Dio" e "tabernacolo dell'Altissimo"!

Al tempo stesso, esso è la vera "dimora di Dio con gli uomini", (*Ap* 21,3), poiché il Cuore di Gesù, nel suo tempio interiore, abbraccia tutti gli uomini. Tutti vi abitano, abbracciati dall'eterno amore. A tutti possono

essere rivolte - nel Cuore di Gesù - le parole del profeta: "Ti ho amato di amore eterno, / per questo ti conservo ancora pietà" (*Ger* 31,3).

Che questa forza dell'eterno amore, che è nel Cuore divino di Gesù, si comunichi oggi in modo particolare ai giovani. In essi deve abitare in modo particolare lo Spirito Santo. Diventino quindi anche i loro cuori - a somiglianza di Cristo - "tempio santo di Dio" e "tabernacolo dell'Altissimo". Ho sentito spesso i giovani cantare: "Voi sapete che siete un tempio?". Sì. Noi siamo tempio di Dio e lo Spirito di Dio abita in noi, secondo le parole di san Paolo (cfr. *1Cor* 3,16).

Mediante il cuore immacolato di Maria rimaniamo nell'alleanza con il Cuore di Gesù, che è "tempio di Dio", il più splendido "tabernacolo dell'Altissimo" e il più perfetto».

(San Giovanni Paolo II, Angelus 9 giugno 1985)

«Mi aiuta il ricorso all’Umanità santissima del Signore, all’ineffabile meraviglia di Dio che si umilia fino a farsi uomo, e che non considera una menomazione l’aver preso un corpo come il nostro, con tutti i suoi limiti e le sue debolezze, eccetto il peccato, e tutto ciò perché ci ama fino alla follia. Il suo annichilimento non lo abbassa; invece eleva noi e ci deifica nel corpo e nell’anima. Rispondere di sì all’Amore, con affetto schietto, ardente e ordinato: questa è la virtù della castità».

(San Josemaría Escrivá, *Amici di Dio*, n. 178)

«Per avvicinarci a Dio dobbiamo intraprendere la via giusta, che è la santissima umanità di Cristo. Per questo, da sempre ho consigliato la lettura di buoni libri che narrino la Passione del Signore. Tali scritti,

pieni di sincera devozione, ci fanno pensare al Figlio di Dio, uomo come noi e vero Dio, che ama e che soffre nella sua carne per la redenzione del mondo [...].

Seguire Cristo: questo è il segreto. Accompagnarlo così da vicino, da vivere con Lui, come i primi dodici; così da vicino, da poterci identificare con Lui. Non tarderemo ad affermare, se non avremo posto ostacoli alla grazia, che ci siamo rivestiti di Gesù Cristo, nostro Signore (cfr *Rm 13,14*). Il Signore si riflette nella nostra condotta, come in uno specchio. Se lo specchio è quale deve essere, accoglierà il volto amabilissimo del nostro Salvatore senza sfigurarlo, senza caricature: e gli altri avranno la possibilità di ammirarlo, di seguirlo».

(San Josemaría Escrivá, *Amici di Dio*, n. 299)

Lettura Spirituale

«Conservo, incancellabile, il ricordo dell'arrivo a Roma del Padre. Era il 23 giugno 1946. Il Padre aveva 44 anni. Io ero a Roma dal febbraio di quell'anno, perché il fondatore mi aveva incaricato di avviare le pratiche per l'approvazione pontificia dell'Opera. Poiché le caratteristiche dell'Opus Dei rappresentavano una completa novità nel Diritto canonico vigente, lavorai nella misura delle mie possibilità seguendo le precise indicazioni del fondatore. Mi dissero, tra l'altro, che ancora non era possibile ottenere l'approvazione dell'Opus Dei: eravamo nati - questa fu l'espressione letterale - con un secolo d'anticipo. Essendomi imbattuto in difficoltà così grandi, apparentemente insuperabili, decisi di scrivere al Padre per fargli

presente la necessità della sua presenza a Roma.

Benché in quel periodo egli patisse una gravissima forma di diabete, al punto che il medico curante, prof. Rof, aveva declinato ogni responsabilità sulla vita del Padre qualora avesse intrapreso il viaggio, il 21 giugno il Padre si imbarcò a Barcellona sul vecchio piroscafo *J. J. Sister*, dopo aver chiesto il parere degli altri membri del Consiglio generale dell'Opus Dei ed essersi affidato alla Madonna della Mercede.

Dopo un viaggio tremendo, a causa di una tempesta del tutto insolita nel Mediterraneo, la nave attraccò nel porto di Genova il 22 giugno, poco prima di mezzanotte. Andai da Roma ad attenderlo, assieme a un altro membro dell'Opus Dei, l'avv. Salvador Canals. Prima eravamo passati da un modesto albergo per prenotare le stanze. Ricordo che lì

Salvador e io consumammo una cena molto frugale: ci trovavamo in pieno dopoguerra; come *dessert* ci servirono una porzione di parmigiano. Io non conoscevo questo tipo di formaggio; lo assaggiai e mi parve molto buono, sicché lo conservai per il nostro fondatore. Non potevo sapere che quello sarebbe stato per lui il primo cibo dopo quarantotto ore. Il Padre mi prese sempre affettuosamente in giro per quel piccolo regalo.

L'indomani il fondatore celebrò la sua prima Messa in terra italiana, in una chiesa molto danneggiata dai bombardamenti. Il viaggio verso Roma, in una piccola automobile noleggiata e lungo le strade rovinate dalla guerra, fu interminabile e scomodo. Ma il Padre era pieno di gioia e non si lamentava: era emozionato perché finalmente si sarebbe compiuta una delle sue più grandi aspirazioni: *videre Petrum*.

Durante tutto il percorso pregò moltissimo per il Papa.

Sul fare della sera del 23 giugno arrivammo a Roma. Nello scorgere per la prima volta la cupola di San Pietro dalla via Aurelia, recitò molto commosso un Credo. Avevamo preso in subaffitto alcune stanze di un appartamento all'ultimo piano di un edificio in piazza della Città Leonina, n. 9, e lì vi era una terrazza dalla quale si vedevano la Basilica di San Pietro e il Palazzo Pontificio.

Nell'affacciarsi a questa terrazza e nel contemplare le stanze occupate dal Vicario di Cristo, il Padre espresse il desiderio di rimanere lì per un po', raccolto in preghiera, mentre gli altri, spossati da un viaggio così faticoso, si ritiravano a riposare.

Spinto dall'amore per il Papa e commosso dal trovarsi così vicino alle sue stanze, il Padre rimase su quella terrazza per tutta la notte a pregare, senza dare peso alla

stanchezza del viaggio né al suo stato di salute, né alla sete intensa causatagli dalla malattia, né ai fastidi sofferti durante la traversata in nave.

Questo episodio può dare un'idea dell'intensità con cui il fondatore amava la Chiesa e il Papa. E tuttavia, nonostante il grande desiderio - l'ansia, quasi - di recarsi a pregare sulla tomba di san Pietro, il Padre attese alcuni giorni prima di varcare la soglia del Tempio della cristianità: a tanto giungeva il suo spirito di mortificazione.

Alla fine di quello stesso mese, esattamente il 30 giugno, il Padre poté scrivere ai suoi figli del Consiglio generale, che a quel tempo risiedeva ancora in Spagna: "Ho un autografo del Santo Padre per 'il fondatore della Società Sacerdotale della Santa Croce e dell'Opus Dei'. Che grande gioia! L'ho baciato mille

volte. Viviamo all'ombra di San Pietro, accanto al colonnato”.

Il 31 agosto dello stesso anno il fondatore fu in grado di ritornare a Madrid con un documento della Santa Sede, detto di *lode dei fini*, che non veniva rilasciato da quasi un secolo. Le difficoltà cominciavano a essere superate.

Il 21 ottobre 1946, partendo ancora da Barcellona per ringraziare la Madonna della Mercede, mons. Escrivá ritornò definitivamente a Roma, che rimase la sua residenza abituale per quasi trent'anni, fino al giorno in cui Dio lo chiamò a sé».

(Beato Alvaro del Portillo, *Intervista sul Fondatore dell'Opus Dei*).

Preghiera a san Josemaría

Esame di coscienza

1. «Gesù, mi metto con fiducia nelle tue braccia, il capo nascosto nel tuo petto amoro so, il mio cuore unito al tuo Cuore: voglio, in tutto, ciò che Tu vuoi» (*Forgia*, n. 529). Desidero che il mio cuore diventi sempre più simile al Cuore di Cristo? Come cerco di apprendere nel Vangelo le sue reazioni, tenerezza, sguardi, affetto, delicatezza, pazienza, ecc.? Chiedo per i miei figli, il mio coniuge, i miei amici, che Dio dia loro un grande cuore?

2. «Gesù vide un pubblico no e, guardandolo con sentimento d'amore e scegliendolo, disse: Seguimi» (San Beda il Venerabile, *Hom. 21*). Mi dà pace pensare che Gesù mi guarda con amore, come guardava Matteo? Cerco di guardare gli altri come farebbe Cristo?

3. «Non ho avuto bisogno di imparare a perdonare, perché il Signore mi ha insegnato ad amare» (*Solco*, n. 804). Con quali persone potrei espandere la mia capacità di comprendere e amare? Chiedo a Dio di darmi la grazia necessaria per amare coloro che non mi hanno trattato bene, che mi hanno umiliato, o quelli con cui non vado molto d'accordo? So andare oltre i difetti degli altri?

4. «L'unico bene è amare Dio con tutto il cuore, ed essere quaggiù poveri nello spirito» (S. Teresa di Lisieux). Mi ricordo con frequenza che tutto ciò che ho l'ho ricevuto gratuitamente da Dio?

5. San Josemaría diceva di voler lasciare in eredità ai suoi figli dell'Opus Dei l'amore per la libertà e il buonumore. Cosa potrei migliorare per renderlo realtà nella mia vita?

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 Gesù Cristo,
redentore degli esseri umani,
ci volgiamo al tuo Sacro Cuore
con un profondo desiderio
di darti gloria, onore e lode.

Raccolti insieme nel tuo Nome,
che è più alto di tutti gli altri nomi,
ci consacriamo al tuo Sacro Cuore,

nel quale dimora la pienezza della
verità
e della carità.

Re dell'amore
e principe della Pace,
regna nei nostri cuori
e nelle nostre case.

Amen.

San Giovanni Paolo II, *Consacrazione
al Cuore di Gesù*

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

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