

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

01/07/2021

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

Spunti per pregare a casa (luglio 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

«Ecco, il seminatore uscì a seminare.  
E mentre seminava una parte del  
seme cadde sulla strada e vennero gli  
uccelli e la divorarono. Un'altra parte  
cadde in luogo sassoso, dove non  
c'era molta terra; subito germogliò,

perché il terreno non era profondo. Ma, spuntato il sole, restò bruciata e non avendo radici si seccò. Un'altra parte cadde sulle spine e le spine crebbero e la soffocarono. Un'altra parte cadde sulla terra buona e diede frutto, dove il cento, dove il sessanta, dove il trenta [...]

Voi dunque intendete la parola del seminatore: tutte le volte che uno ascolta la parola del regno e non la comprende, viene il maligno e ruba ciò che è stato seminato nel suo cuore: questo è il seme seminato lungo la strada. Quello che è stato seminato nel terreno sassoso è l'uomo che ascolta la parola e subito l'accoglie con gioia, ma non ha radice in sé ed è incostante, sicché appena giunge una tribolazione o persecuzione a causa della parola, egli ne resta scandalizzato. Quello seminato tra le spine è colui che ascolta la parola, ma la preoccupazione del mondo e

l'inganno della ricchezza soffocano la parola ed essa non dà frutto. Quello seminato nella terra buona è colui che ascolta la parola e la comprende; questi dà frutto e produce ora il cento, ora il sessanta, ora il trenta».

(Mt 13,3-23)

---

## **Spunti per la meditazione personale**

«La scena è di attualità. Anche oggi, come allora, il seminatore divino sparge la sua semente. L'opera della salvezza continua a compiersi, e il Signore vuole servirsi di noi: desidera che i cristiani aprano al Suo amore tutti i sentieri della terra; ci invita a propagare il messaggio divino — con la dottrina e con l'esempio — fino agli ultimi confini del mondo. Ci chiede che, come cittadini della società ecclesiale e di

quella civile, svolgendo con fedeltà i nostri doveri, ciascuno di noi sappia essere un altro Cristo, santificando il lavoro professionale e i doveri del proprio stato.

Guardando attorno a noi questo mondo che amiamo, perché opera divina, costatiamo che la parabola si fa realtà: la parola di Gesù è feconda e suscita in molte anime desideri di dedizione e di fedeltà. La vita e le opere di coloro che si sono posti al servizio di Dio hanno cambiato il volto della storia, al punto che molti di coloro che non conoscono il Signore sono spinti — forse senza saperlo — da ideali suscitati dal cristianesimo.

Vediamo anche che parte della semente cade in terra sterile o tra le spine e i cardi: vi sono uomini che si chiudono alla luce della fede. Gli ideali di pace, di concordia, di fraternità sono accolti e proclamati,

ma spesso sono smentiti dai fatti. Taluni, poi, si affannano inutilmente a imprigionare la voce di Dio, impedendone la diffusione con la forza bruta o con un'arma meno rumorosa, ma forse più crudele, perché rende insensibile lo spirito: l'indifferenza»

(San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 150)

«Ti consiglio, nella tua orazione, di intervenire negli episodi del Vangelo come un personaggio tra gli altri. Cerca anzitutto di raffigurarti la scena o il mistero che ti deve servire per raccoglierti e meditare. Poi applica ad essa la mente, prendendo in considerazione uno o l'altro dei lineamenti della vita del Maestro: la tenerezza del suo Cuore, la sua umiltà, la sua purezza, il suo modo di compiere la Volontà del Padre. Quindi raccontagli tutto quello che in queste cose ti suole capitare, quello

che senti, i fatti della tua vita. E presto attenzione, perché forse Egli vorrà indicarti qualche cosa: è il momento delle mozioni interiori, di renderti conto, di lasciarti convincere».

(San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 253).

«O voi, cristiani, che vivete bene, voi siete pochi e sospirate in mezzo a molti altri, gemete in mezzo a moltissimi altri. Ma passerà l'inverno, verrà l'estate ed ecco che ci sarà il raccolto. Verranno gli angeli che sono in grado di separare e non possono errare. Noi al tempo presente siamo simili a quei servi, dei quali il Vangelo riferisce le parole: *Vuoi che andiamo a raccoglierla?* Avremmo infatti voluto - se possibile - che nessun cattivo rimanesse in mezzo ai buoni. Ma ci è stato risposto: *Lasciate che crescano insieme fino al giorno del raccolto.* E perché? Perché siete fatti in modo

che potete sbagliare. Infine ascolta:  
*Per non correre il rischio di sradicare  
insieme il grano buono, mentre volete  
sradicare la zizzania.* Che fate di  
buono? Non distruggerete forse il  
mio raccolto con il vostro zelo?  
Verranno i mietitori; e spiegò chi  
sono i mietitori: *I mietitori sono gli  
angeli.* Noi siamo uomini, i mietitori  
sono gli angeli. Saremo bensì anche  
noi uguali agli angeli se compiremo  
la nostra corsa; ma ora, quando ci  
irritiamo contro i cattivi, siamo  
ancora uomini. Noi inoltre adesso  
dobbiamo udire: *Perciò, chi si crede  
di star saldo, stia attento a non  
cadere.* Credete forse, fratelli miei,  
che la zizzania non possa salire fino  
alle cattedre episcopali? Credete  
forse ch'essa sia solo nei ceti inferiori  
e non in quelli superiori? Volesse il  
cielo che noi non fossimo zizzania! *A  
me però ben poco o nulla importa che  
io sia giudicato da voi.* Ma io dico alla  
Carità vostra: “Anche sulle cattedre  
episcopali c'è il frumento e c'è la

zizzania; e tra le varie comunità di fedeli c'è il frumento e c'è la zizzania. I buoni sopportino i cattivi; i cattivi cerchino di cambiarsi e d'imitare i buoni. Cerchiamo tutti, possibilmente, d'appartenere a Dio. Cerchiamo tutti di fuggire, per la sua misericordia, la malizia di questo mondo. Cerchiamo giorni felici, poiché i giorni in cui ci troviamo sono tristi; ma nei giorni tristi evitiamo di bestemmiare affinché possiamo arrivare ai giorni felici”».

(Sant'Agostino, Discorso 73, 4)

---

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

---

[Lettura Spirituale](#)

## *Il grano e la zizzania*

1. Come abbiamo detto nella catechesi precedente, non è possibile capire l'origine della Chiesa senza tener conto di tutto quello che Gesù predicò e operò (cf. *At 1,1*). E proprio su questo tema egli ha rivolto ai suoi discepoli e ha lasciato a noi tutti un fondamentale insegnamento nelle parabole sul Regno di Dio. Tra queste, hanno particolare importanza quelle che enunciano e ci fanno scoprire il carattere di sviluppo storico e spirituale che è proprio della Chiesa secondo il progetto dello stesso suo Fondatore.

2. Gesù dice: “Il Regno di Dio è come un uomo che getta un seme nella terra: dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce; come, egli stesso non sa. Poiché la terra produce spontaneamente, prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga. Quando il

frutto è pronto, subito si mette mano alla falce, perché è venuta la mietitura” (*Mc 4, 26-29*). Dunque il Regno di Dio cresce qui sulla terra, nella storia dell’umanità, in virtù di una semina iniziale, cioè di una fondazione, che viene da Dio, e di un misterioso operare di Dio stesso, che continua a coltivare la Chiesa lungo i secoli. Nell’azione di Dio in ordine al Regno è presente anche la falce del sacrificio: lo sviluppo del Regno non si realizza senza sofferenza. Questo è il senso della parabola riportata dal Vangelo di Marco.

3. Ritroviamo lo stesso concetto anche in altre parabole, specialmente in quelle riunite nel testo di Matteo (*Mt 13, 3-50*).

“Il regno dei cieli - leggiamo in questo Vangelo - si può paragonare a un granellino di senape, che un uomo prende e semina nel suo campo. Esso è il più piccolo di tutti i

semi, ma, una volta cresciuto, è più grande degli altri legumi e diventa un albero, tanto che gli uccelli del cielo si annidano fra i suoi rami” (*Mt 13, 31*). È la crescita del regno in senso “estensivo”.

Un’altra parabola invece ne mostra la crescita in senso “intensivo” o qualitativo, paragonandolo al lievito, che una donna ha preso e impastato con tre misure di farina perché tutta si fermenti” (*Mt 13, 32*).

4. Nella parabola del seminatore e della semina la crescita del Regno di Dio appare certamente come frutto dell’operato del seminatore, ma è in rapporto al terreno e alle condizioni climatiche che la semina produce raccolto: “dove il cento, dove il sessanta, dove il trenta” (*Mt 13, 8*). Il terreno significa la disponibilità interiore degli uomini. Dunque, secondo Gesù, la crescita del Regno di Dio è condizionata anche

dall'uomo. La libera volontà umana è responsabile di questa crescita. Per questo Gesù raccomanda a tutti di pregare: “Venga il tuo regno” (cf. *Mt* 6, 10; *Lc* 11, 2): è una delle prime domande del *Pater noster*.

5. Una delle parabole narrate da Gesù sulla crescita del Regno di Dio sulla terra ci fa scoprire con molto realismo il carattere di lotta che il regno comporta, per la presenza e l'azione di un “nemico”, che “semina la zizzania (o gramigna) in mezzo al grano”. Dice Gesù che, quando “la messe fiorì e fece frutto, ecco apparve anche la zizzania”. I servi del padrone del campo vorrebbero strapparla, ma il padrone non glielo consente, “perché non succeda che... sradichiate anche il grano. Lasciate che l'una e l'altra crescano insieme fino alla mietitura e al momento della mietitura dirò ai mietitori: Cogliete prima la zizzania e legatela in fastelli per bruciarla; il grano

invece riponetelo nel mio granaio” (*Mt* 13, 24-30). Questa parabola spiega la coesistenza e spesso l'intreccio del bene e del male nel mondo, nella nostra vita, nella stessa storia della Chiesa. Gesù ci insegna a veder le cose con realismo cristiano e a trattare ogni problema con chiarezza di principi, ma anche con prudenza e con pazienza. Ciò suppone una visione trascendente della storia, nella quale si sa che tutto appartiene a Dio e ogni esito finale è opera della sua Provvidenza. Non è però nascosta la sorte finale - di dimensione escatologica - dei buoni e dei cattivi: la simboleggiano la raccolta del grano nel deposito e la bruciatura della zizzania.

6. La spiegazione della parabola sulla semina la dà Gesù stesso, su richiesta dei discepoli (cf. *Mt* 13, 36-43). Nelle sue parole emerge la dimensione sia temporale che escatologica del Regno di Dio.

Egli dice ai suoi: “A voi è stato confidato il mistero del Regno di Dio” (*Mc* 4, 11). Su questo mistero li istruisce e, al tempo stesso, con la sua parola e la sua opera “prepara per loro un regno, così come a lui (Figlio) l’ha preparato il Padre” (cf. *Lc* 22, 29). Questa preparazione viene ripresa anche dopo la sua risurrezione: leggiamo infatti negli *Atti degli Apostoli* che “appariva loro per quaranta giorni e parlava del Regno di Dio” (cf. *At* 1, 3) sino al giorno in cui “fu assunto in cielo e sedette alla destra di Dio (*Mc* 16, 19). Erano le ultime istruzioni e disposizioni agli Apostoli su ciò che dovevano fare dopo l’Ascensione e la Pentecoste per dare concreto inizio al Regno di Dio nella origine della Chiesa.

7. Anche le parole rivolte a Pietro a Cesarea di Filippo si inscrivono nell’ambito della predicazione sul regno. Gli dice infatti: “A te darò le

chiavi del regno dei cieli” (*Mt* 16, 19), subito dopo averlo chiamato *pietra*, sulla quale edificherà la sua Chiesa, che sarà invincibile per “le porte degli inferi” (cf. *Mt* 16, 18). È una promessa espressa allora col verbo al futuro: “edificherò”, perché la fondazione definitiva del Regno di Dio in questo mondo doveva ancora compiersi mediante il sacrificio della Croce e la vittoria della Risurrezione. Dopo di che Pietro, con gli altri Apostoli, avrà la coscienza viva della loro chiamata a “proclamare le opere meravigliose di colui che li ha chiamati dalle tenebre alla sua ammirabile luce” (cf. *1 Pt* 2, 9). Al tempo stesso, tutti avranno altresì la coscienza della verità che emerge dalla parabola del seminatore, e cioè che, “né chi pianta, né chi irriga è qualche cosa, ma Dio che fa crescere”, come scriverà San Paolo (*1 Cor* 3, 7).

8. L'autore dell'*Apocalisse* esprime questa stessa coscienza del regno quando riferisce il canto indirizzato all'Agnello: “Sei stato immolato e hai riscattato per Dio con il tuo sangue uomini di ogni tribù, lingua, popolo e nazione e li hai costituiti per il nostro Dio un regno di sacerdoti” (*Ap* 5, 9-10). L'apostolo Pietro precisa che sono stati costituiti tali “per offrire sacrifici graditi a Dio, per mezzo di Gesù Cristo” (cf. *1 Pt* 2, 5). Sono tutte espressioni delle verità apprese da Gesù che, nelle parabole sul seminatore e sulla semina, sulla crescita del grano e dell'erba cattiva, sul granellino di senape che viene seminato e diventa poi pianta abbastanza estesa, parlava di un Regno di Dio che, sotto l'azione dello Spirito, cresce nelle anime grazie alla forza vitale derivante dalla sua morte e dalla sua risurrezione: un regno che cresce sino al tempo previsto da Dio stesso.

9. “Poi sarà la fine - annuncia San Paolo - quando egli (Cristo) consegnerà il regno a Dio Padre, dopo aver ridotto a nulla ogni principato e ogni potestà e potenza” (*1 Cor 15, 24*). Quando infatti “tutto gli sarà stato sottomesso, anche lui, il Figlio, sarà sottomesso a Colui che gli ha sottomesso ogni cosa, perché Dio sia tutto in tutti” (*1 Cor 15, 28*).

In mirabile prospettiva escatologica del Regno di Dio è inscritta l'esistenza della Chiesa dall'inizio sino alla fine, e si svolge la sua storia dal primo all'ultimo giorno.

(San Giovanni Paolo II, Udienza 25 settembre 1991)

---

## **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**

Donami pace e serenità, donami pazienza e calma, frena il mio istinto, Signore Gesù. Io ti invoco in questo momento di quietudine, perché vorrei affrontare ogni imprevisto, ogni difficoltà, ogni incontro con la serenità che solo da Te, Signore, può venire.

Donami la tua gioia e la tua pace.

---

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

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/spunti-per-  
pregare-a-casa-luglio-2021/](https://opusdei.org/it-it/article/spunti-per-pregare-a-casa-luglio-2021/) (13/01/2026)