

# 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 Tempo Pasquale, che culmina con la festa di Pentecoste. Prendi con la massima libertà questa proposta: l'unico obiettivo è stare in raccoglimento in compagnia del Signore.

26/05/2021

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

Spunti per pregare a casa (Tempo Pasquale, maggio 2021) ► Scarica la guida in formato pdf

---

**Spunti per pregare a casa, indice dei contenuti**

Invocazione allo Spirito Santo

Vangelo, (Gv 14,12-18)

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.

Dopo Pasqua, invece, per quanto bellissima, la Via Crucis sarebbe una devozione un po' "fuori tempo". Ti consigliamo invece di recitare i Misteri gloriosi del Rosario leggendo una breve meditazione prima di ogni mistero. Ti segnaliamo le meditazioni dal libro Santo Rosario di san Josemaría, oppure questa raccolta di riflessioni del Papa sui Misteri gloriosi del rosario.

---

## 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.

---

## Vangelo

Leggi il brano del Vangelo. Se ti aiuta, leggilo più volte, facendo attenzione ai dettagli e provando a immaginarti la scena. Chiediti che cosa vuol dire l'insegnamento di Gesù; poi chiediti come si applica questo insegnamento alla tua vita. Cerca sempre di dialogare con il Signore.

«In verità, in verità vi dico: anche chi crede in me, compirà le opere che io compio e ne farà di più grandi, perché io vado al Padre. Qualunque cosa chiederete nel nome mio, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche

cosa nel mio nome, io la farò. Se mi amate, osserverete i miei comandamenti. Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito di verità che il mondo non può ricevere, perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete, perché egli dimora presso di voi e sarà in voi. Non vi lascerò orfani, ritornerò da voi» (Gv 14,12-18).

---

## **Spunti per la meditazione personale**

«Chi è quell'uomo che, udendo gli appellativi dello Spirito Santo, non si solleva con l'animo e non innalza il pensiero alla suprema natura di Dio? Infatti è stato chiamato Spirito di Dio e Spirito di verità, che procede dal Padre: Spirito forte, Spirito retto, Spirito creatore. Spirito Santo è

l'appellativo che gli conviene di più e che gli è proprio. Tutto ciò che ha un carattere sacro è da lui che lo deriva. Di lui hanno bisogno gli esseri che hanno vita e, come irrorati dalla sua rugiada, ricevono vigore e sostegno nel loro esistere ed agire in ordine al fine naturale per il quale sono fatti. Egli è sorgente di santificazione e luce intelligibile. Offre ad ogni creatura ragionevole se stesso e con se stesso luce e aiuto per la ricerca della verità. Inaccessibile per natura, può essere percepito per sua bontà. Tutto riempie con la propria forza, ma si rende manifesto solo a quelli che ne sono degni. A essi tuttavia egli non si dà in ugual misura, ma si concede in rapporto all'intensità della fede.

Semplice nell'essenza e molteplice nei poteri, è presente ai singoli nella sua totalità ed è contemporaneamente e tutto dovunque. Egli viene partecipato

senza tuttavia subire alcuna alterazione. Di lui tutti sono partecipi, ma egli resta integro, allo stesso modo dei raggi del sole, i cui benefici vengono sentiti da ciascuno come se risplendessero solo per lui e tuttavia illuminano la terra e il mare e si confondono con l'aria. Così anche lo Spirito Santo, pur essendo presente a ciascuno di quanti ne sono capaci come se fosse presente a lui solo, infonde in tutti una grazia sufficiente e intera. Di lui gode tutto ciò che di lui partecipa, per quanto è permesso alla natura, ma non per quanto egli può.

Per lui i cuori si elevano in alto, i deboli vengono condotti per mano, i forti giungono alla perfezione. Egli risplende su coloro che si sono purificati da ogni bruttura e li rende spirituali per mezzo della comunione che hanno con lui. E come i corpi molto trasparenti e nitidi al contatto di un raggio diventano anch'essi

molto luminosi ed emanano da sé nuovo bagliore, così le anime che hanno in sé lo Spirito e che sono illuminate dallo Spirito diventano anch'esse sante e riflettono la grazia sugli altri. Dallo Spirito l'anticipata conoscenza delle cose future, l'approfondimento dei misteri, la percezione delle cose occulte, le distribuzioni dei doni, la familiarità delle cose del cielo, il tripudio con gli angeli. Da lui la gioia eterna, da lui l'unione costante e la somiglianza con Dio, e, cosa più sublime d'ogni altra, da lui la possibilità di divenire Dio».

San Basilio Magno, *Sullo Spirito Santo* (Cap. 9, 22-23; PG 32, 107-110).

«Vivere secondo lo Spirito Santo è vivere di fede, di speranza, di carità: permettere che Dio prenda possesso di noi e cambi il nostro cuore alla radice, portandolo alla Sua misura. Una vita cristiana matura, profonda

ed energica non è cosa che si possa improvvisare, ma è il risultato dello sviluppo della grazia di Dio in noi. Negli *Atti degli Apostoli* la situazione della comunità cristiana primitiva viene descritta con una frase breve ma carica di significato: “Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli Apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere” (*At 2,42*).

Così vissero i primi cristiani, e così dobbiamo vivere tutti noi: la meditazione della dottrina della fede, fino ad assimilarla pienamente, l'incontro con Cristo nell'Eucaristia, il dialogo personale — la preghiera senza anonimato — a tu per tu con Dio, devono arrivare a essere come la sostanza della nostra condotta. Se dovessero mancare, ci potrebbero pur essere la riflessione erudita, l'attività più o meno intensa, le devozioni e le pratiche di pietà. Ma non ci sarebbe autentica esistenza

cristiana, perché mancherebbe la compenetrazione con Cristo, la partecipazione reale e vissuta all'opera della salvezza.

È una dottrina che si applica a tutti i cristiani, perché tutti sono ugualmente chiamati alla santità. Non ci sono cristiani di seconda classe, tenuti a praticare soltanto una versione ridotta del Vangelo: tutti abbiamo ricevuto un medesimo Battesimo, e pur nella grande diversità di carismi e di situazioni umane, uno solo è lo Spirito che elargisce i doni divini, una sola è la fede, una sola la speranza, una sola la carità.

Possiamo quindi considerare come rivolta a noi la domanda dell'Apostolo: “Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?” (*1Cor 3,16*), e possiamo prenderla come un invito a un rapporto più personale e diretto con

Dio. Purtroppo il Paraclito, per taluni cristiani, è il Grande Sconosciuto: è un nome che si pronuncia, ma non è un Qualcuno — una delle tre Persone dell'unico Dio — con cui parlare e di cui vivere.

E invece bisogna rivolgersi a Lui con familiarità e con fiducia, come la Chiesa ci insegna mediante la liturgia. Allora conosceremo meglio Nostro Signore e allo stesso tempo ci renderemo conto molto di più che chiamarsi cristiani è veramente un dono immenso: scopriremo tutta la grandezza e tutta la verità di quella divinizzazione, di quella partecipazione alla vita divina di cui prima parlavo».

(San Josemaría Escrivá, *È Gesù che passa*, 134)

«Spirito Santo, ospite dolcissimo dei cuori, svela a noi il senso profondo del Grande Giubileo e disponi il nostro animo a celebrarlo con fede,

nella speranza che non delude, nella carità che non attende contraccambio.

Spirito di verità, che scruti la profondità di Dio, memoria e profezia della Chiesa, conduci l'umanità a riconoscere in Gesù di Nazareth il Signore della gloria, il Salvatore del mondo, il supremo compimento della storia.

*Vieni, Spirito di amore e di pace!*

Spirito creatore, arcano artefice del Regno, con la forza dei tuoi santi doni guida la Chiesa a varcare con coraggio la soglia del nuovo millennio, per portare alle generazioni che verranno la luce della Parola che salva.

Spirito di santità, soffio divino che muove il cosmo, vieni e rinnova il volto della terra. Suscita nei cristiani il desiderio dell'unità piena, per essere efficacemente nel mondo

segno e strumento dell'intima unione con Dio e dell'unità di tutto il genere umano.

*Vieni, Spirito di amore e di pace!*

Spirito di comunione, anima e sostegno della Chiesa, fa' che la ricchezza di carismi e ministeri contribuisca all'unità del Corpo di Cristo; fa' che laici, consacrati e ministri ordinati concorrono insieme ad edificare l'unico Regno di Dio.

Spirito di consolazione, sorgente inesauribile di gioia e di pace, suscita solidarietà verso chi è nel bisogno, provvedi agli infermi il necessario conforto, infondi in chi è provato fiducia e speranza, ravviva in tutti l'impegno per un futuro migliore.

*Vieni, Spirito di amore e di pace!*

Spirito di sapienza, che tocchi le menti e i cuori, orienta il cammino della scienza e della tecnica al

servizio della vita, della giustizia, della pace. Rendi fecondo il dialogo con chi appartiene ad altre religioni, fa' che le diverse culture si aprano ai valori del Vangelo.

Spirito di vita, per la cui opera il Verbo si è fatto carne nel seno della Vergine , donna del silenzio e dell'ascolto, rendici docili ai suggerimenti del tuo amore, e pronti sempre ad accogliere i segni dei tempi che Tu poni sulle vie della storia.

*Vieni, Spirito d'amore e di pace!*

A Te, Spirito d'amore, con il Padre onnipotente e Figlio unigenito, sia lode, onore e gloria nei secoli senza fine. Amen»

(San Giovanni Paolo II)

---

## Lettura

### *San Bernardo di Chiaravalle, Omelie sulla Madonna, omelia 3*

1. Volentieri, quando mi sembra opportuno, mi servo delle parole dei Santi, affinché almeno la bellezza dei recipienti renda più gradevole al lettore quanto in essi io gli servo. Comincerò ora dalle parole del Profeta: *Guai a me, non perché*, come il Profeta, *ho taciuto*, ma perché ho parlato, poiché io sono un uomo dalle labbra immonde (Cfr. Is 6, 5). Ahimè quante cose vane, quante cose false, quante cose turpi mi sovviene di aver vomitato da questa immondissima bocca, con la quale presumo ora di pronunziare parole celesti! Temo grandemente di sentirmi rivolgere da un momento all' altro il rimprovero: *Perché vai ripetendo i miei decreti e hai sempre in bocca la mia alleanza?* (Sal 49, 16). Oh se anche a me venisse portato,

non un solo carbone, ma un grande globo di fuoco che consumasse interamente la molta e inveterata ruggine dalla mia libidinosa bocca! Così potrei essere degno di commentare con il mio povero discorso il dolce e casto dialogo tra l'Angelo e la Vergine. Dice dunque l'Evangelista: *E l'Angelo, entrato da lei*, da Maria, cioè, disse: *Ave, piena di grazia, il Signore è con te*. Dove è entrato da Lei? Nel segreto, penso, della sua modesta stanzetta, dove forse ella, a porte chiuse, pregava in segreto il Padre suo. Sono soliti i santi Angeli essere presenti a coloro che pregano, e si compiacciono di coloro che vedono innalzare le mani pure nell'orazione; essi sono felici di offrire a Dio l'olocausto della santa devozione e farlo salire a lui come ostia di soave odore.

Quanto fossero gradite al cospetto di Dio le orazioni di Maria, lo diede a vedere l'Angelo, che, entrato da lei, la

salutò con tanta riverenza. Né fu difficile all’Angelo entrare per la porta chiusa nella stanza della Vergine, potendo egli, per la sua natura, data la sottilità della sua sostanza, penetrare ovunque desideri, senza essere impedito da qualsivoglia serratura. Agli spiriti angelici non sono di ostacolo le pareti, ma tutte le cose visibili e tutti i corpi, per quanto solidi e spessi sono per essi penetrabili e aperti. Non c’è dunque da supporre che l’Angelo abbia trovato aperta la porta della Vergine, il cui proposito era di fuggire la compagnia degli uomini, di evitarne la conversazione, sia perché non ne venisse turbato il silenzio che favoriva la sua preghiera, sia per non esporre alla tentazione la sua virtù. La prudentissima Vergine teneva dunque chiusa anche in quel momento la porta della sua stanza, chiusa per gli uomini, non per gli Angeli. Questi perciò vi potevano

entrare, ma nessun uomo vi aveva facile accesso.

2. *Entrato dunque l'Angelo da lei disse: Ave, piena di grazia, il Signore è con te.* Leggiamo negli Atti degli Apostoli che anche Stefano era pieno di grazia, e che anche gli Apostoli furono pieni di Spirito Santo, ma in modo molto diverso da Maria. Del resto, né in S. Stefano abitò corporalmente la pienezza della divinità, come in Maria, né gli Apostoli concepirono come lei per opera dello Spirito Santo. *Ave, disse, piena di grazia; il Signore è con te.* Che meraviglia se era piena di grazia lei, con la quale stava il Signore? Ma quello piuttosto che fa meraviglia è che colui che aveva mandato l'Angelo alla Vergine fu trovato che stava con la Vergine. Fu dunque Dio più veloce dell'Angelo, poiché Egli prevenne sulla terra il suo pur sollecito ambasciatore? Non c'è da stupirsene. Infatti, mentre il Re stava

nel suo recinto (nella sua dimora), il nardo della Vergine esalò il suo profumo (Ct 1, 11), e quel fumo aromatico salì al cospetto della sua gloria, e trovò grazia agli occhi del Signore, mentre i circostanti esclamavano: *Chi è costei che sale dal deserto, come colonna di fumo (che si sprigiona) dagli aromi di mirra e d'incenso? (Ct 3, 6)*. E subito il Re, uscendo dal suo luogo santo, esultò come un gigante che percorre la via, e benché partito dalla sommità del cielo, spronato da vivissimo desiderio, con rapido volo giunse prima del messaggero alla Vergine che aveva amata, che si era scelta, dalla cui bellezza era stato affascinato. Vedendolo venire da lontano, la Chiesa piena di gioia e di esultanza grida: *Eccolo che viene saltellando sui monti, valicando le colline (Ct 2, 8)*.

3. Con ragione il Re è rimasto affascinato dalla bellezza della

Vergine. Questa aveva infatti messo in pratica gli ammonimenti che Davide suo padre le aveva rivolti: *Ascolta, o figlia, guarda e porgi l'orecchio e dimentica il tuo popolo e la casa di tuo padre*, e se farai questo, *il Re s'invaghirà della tua bellezza* (Sal 44, 11. 12). Udì la Vergine, e vide, non come alcuni che, udendo, non ascoltano, e vedendo non capiscono, ma essa ha udito e creduto, ha veduto e ha compreso. Porse il suo orecchio, cioè, all'obbedienza e il suo cuore alla disciplina, e dimenticò il suo popolo e la casa di suo padre, perché non si curò di aumentare il suo popolo dandogli figli, né si preoccupò di dare un erede alla casa di suo padre; ma considerò come immondezza quanto avrebbe potuto avere dalla casa paterna di cose di questa terra, pur di guadagnare Cristo. Né venne meno al proposito, anche quando accettò Cristo come figlio, e non mancò al suo intendimento di restare vergine.

Bene pertanto è detta *piena di grazia*, perché conservò la grazia della verginità, e acquistò inoltre la gloria della maternità.

4. *Ave, disse, piena di grazia, il Signore è con te.* Non disse: «Il Signore è in te», ma: *il Signore è con te.* Dio infatti che per la sua sostanza semplice è ugualmente tutto dappertutto, nelle creature razionali lo è in modo diverso che nelle altre, ed è presente ancora in modo diverso, quanto agli effetti, secondo che sono buone o cattive. Nelle creature irrazionali Egli è, senza però che esse lo comprendano. Da tutte le creature razionali Dio può essere compreso per la cognizione, ma solo dai buoni è posseduto anche per l'amore. Nei soli buoni dunque egli è in modo da essere anche con loro per la concordia della volontà. Infatti, mentre essi sottomettono le loro volontà alla giustizia, talmente che non disdice che Dio voglia ciò che

essi vogliono, per il fatto che non dissentono dalla sua volontà, uniscono spiritualmente Dio a se stessi. Così avviene in tutti i Santi, ma in modo speciale in Maria, nella quale fu tanto grande il consenso che, non solo unì a sé la sua volontà, ma anche la sua carne, formando dalla sua sostanza e da quella della Vergine un solo Cristo, o piuttosto dalle due risultasse un solo Cristo: il quale, anche se non tutto da Dio, né tutto dalla Vergine, fu tuttavia tutto di Dio e tutto della Vergine, né due figli, ma un solo figlio dell'uno e dell'altra. Disse dunque: *Ave, o piena di grazia, il Signore è con te.* E non solo è con te il Signore Figlio che tu rivesti della tua carne, ma anche il Signore Spirito Santo per opera del quale concepisci, è il Signore Padre che ha generato colui che tu concepisci. Il Padre, dico, è con te, lui che fa anche tuo il suo Figlio. È con te il Figlio, il quale, per compiere in te il mirabile mistero (della sua

incarnazione), in modo meraviglioso  
dischiude per sé il tuo seno,  
lasciandoti intatto il segno della tua  
verginità. È con telo Spirito Santo,  
che con il Padre e il Figlio santifica il  
tuo seno. Dunque, *il Signore è con te.*

5. *Benedetta tu fra le donne* (Lc 1, 28).  
Mi piace aggiungere a queste parole  
di Elisabetta quelle che seguono: *E  
benedetto il frutto del tuo grembo* (Lc  
1, 42). Non perché tu sei benedetta è  
benedetto il frutto del tuo grembo;  
ma tu sei benedetta perché egli ti ha  
prevenuta con la dolcezza delle sue  
benedizioni. Veramente è benedetto  
il frutto del tuo grembo, nel quale  
sono benedette tutte le genti, dalla  
cui pienezza anche tu hai ricevuto  
insieme con gli altri, sebbene in  
modo differente dagli altri. E perciò  
tu sei certamente benedetta, ma tra  
le donne, egli invece è benedetto non  
tra gli uomini, non tra gli angeli, ma,  
dice l'Apostolo, *egli è Dio sopra tutte  
le cose benedetto nei secoli* (Rm 9, 5).

6. Benedetto dunque il frutto del tuo grembo. Benedetto per il suo profumo, benedetto per il sapore, benedetto per la sua bellezza. Sentiva la fragranza di questo frutto odoroso colui che diceva: *Ecco l'odore del mio figlio, come l'odore di un campo pieno che il Signore ha benedetto* (Gen 27, 27). Non è forse veramente benedetto colui che il Signore ha benedetto? Del sapore di questo frutto esclamava uno che lo aveva gustato: *Gustate e vedete come è soave il Signore* (Sal 33, 9), e altrove: *Quanto è grande la tua bontà, Signore! La riservi per coloro che ti temono* (Sal 30, 20). E un altro ancora: *Se pure avete gustato che è dolce il Signore* (1 Pt 2, 3). E lo stesso Frutto, ci invita a sé dicendo: *Chi mangia di me avrà ancora fame, e chi beve di me avrà ancora sete* (Eccli 24, 29). Così diceva appunto a causa della dolcezza del suo sapore, per cui, una volta gustato, eccita maggiormente l'appetito.

Frutto veramente buono, che per le anime che hanno fame e sete della giustizia è cibo e bevanda. Abbiamo parlato dell'odore, abbiamo detto del sapore: diciamo ora della bellezza. Se infatti quel frutto di morte (del paradiiso terrestre) fu non solo gustoso al palato, ma anche, come dice la Scrittura, bello a vedersi, quanto più dobbiamo cercare la bellezza vivificante di questo frutto della vita, *nel quale*, come attesta il Sacro testo, *gli Apostoli desiderano fissare lo sguardo?* (1 Pt 1, 12).

Vedeva in spirito questa bellezza, e bramava di vederla anche con gli occhi del corpo colui che diceva: *Da Sion lo splendore della sua bellezza* (Sal 49, 2). E perché non ti sembri che parli di una bellezza ordinaria, pensa a quanto è scritto in un altro salmo: *Tu sei il più bello tra i figli dell'uomo, sulle tue labbra è diffusa la grazia, perciò Dio ti ha benedetto per sempre* (Sal 44, 3).

10. Allora l'Angelo osservò la Vergine, e accorgendosi facilmente dei pensieri che si rivolgevano nella sua mente, la consola, la rassicura, e chiamandola familiarmente per nome, la persuade con benignità a non aver paura. *Non temere*, dice *Maria, hai trovato grazia presso Dio* (Lc 1, 30). Non c'è qui nessun inganno, nessuna falsità. Non sospettare nessun raggiro, nessuna insidia. Non sono un uomo, ma uno spirito, un Angelo di Dio, non di Satana. *Non temere, Maria: hai trovato grazia presso Dio*. Oh se sapessi quanto piace all'Altissimo la tua umiltà, quanta sublimità ti è riservata presso di lui, non ti giudicherei indegna né che un angelo ti parli, né che egli ti onori con il suo ossequio. Perché mai infatti penseresti di non meritare la grazia degli angeli, dal momento che *hai trovato grazia presso Dio?* Hai trovato ciò che cercavi, hai trovato quello che nessuno prima di te è

riuscito a trovare, *hai trovato grazia presso Dio*. Quale grazia? La pace tra Dio e gli uomini, la distruzione della morte, la restaurazione della vita. Questa è la grazia che hai trovato presso Dio. E questo ne è per te il segno: *Ecco concepirai e partorirai un Figlio, egli porrai nome Gesù* (Lc 2, 12). Comprendi, Vergine prudente, dal nome del Figlio promesso quanto grande e quanto speciale grazia sia quella che tu hai trovato presso Dio. *E lo chiamerai Gesù*. La ragione di questo nome viene data da un altro Evangelista, che mette in bocca all'Angelo questa interpretazione: *Egli infatti salverà il suo popolo dai loro peccati* (Mt 1, 21).

15. Profittiamo di questo pargolino nato e dato a noi, realizzando quello per cui ci è nato e ci fu donato. Si è fatto nostro, usiamone a nostro vantaggio, si è fatto nostro Salvatore, usiamone per la nostra salvezza. Eccolo il pargolino in mezzo a noi. O

Pargolo desiderato dai piccoli! O veramente pargolo, ma per la malizia, non per la sapienza! Sforziamoci di diventare come questo pargolo; impariamo da lui che è mite e umile di cuore, affinché non sia senza ragione che il grande Dio si è fatto piccolo uomo, perché non sia morto invano, invano sia stato crocifisso. Impariamo la sua umiltà, imitiamo la sua mansuetudine, abbracciamo la sua dilezione, partecipiamo ai suoi dolori, laviamoci nel suo sangue. Offriamolo come propiziazione per i nostri peccati, perché per questo egli è nato ed è stato a noi dato. Offriamolo agli occhi del Padre, offriamolo anche agli occhi suoi, perché da una parte il Padre non risparmiò il proprio Figlio, ma per noi tutti lo ha sacrificato, e dall'altra il Figlio stesso annientò se stesso, prendendo la forma di servo. Egli *ha consacrato se stesso alla morte, ed è stato annoverato tra gli empi, mentre egli portava il peccato di*

*molti e intercedeva per i peccatori* (Is 53, 12) perché non perissero. Non possono perdgersi coloro per i quali il Figlio prega che non periscano, e per i quali il Padre consegnò alla morte il Figlio perché vivano. Dobbiamo dunque sperare il perdono ugualmente da entrambi tutti e due uguali per la pietà e misericordia, che hanno pari potenza nella volontà, un'unica sostanza nella divinità, nella quale un solo Spirito Santo vive e regna con loro Dio per tutti i secoli dei secoli.

---

## **Esame di coscienza**

1. «Maria si mise in viaggio verso la montagna e raggiunse in fretta una città di Giuda» (Lc 1,39). La Vergine, incinta, non ha esitato a partire per visitare sua cugina, santa Elisabetta. Cerco anch'io di farmi avanti per

aiutare a casa e fare i favori e i servizi di cui gli altri hanno bisogno? Sono flessibile per cambiare i miei piani quando le persone o le circostanze lo richiedono?

2. La Madonna è la Madre del bell'amore. Come curo verso i miei familiari i particolari di affetto, tenerezza, attenzione, ascolto, cura, ecc. che ravvivano e rendono reale l'amore? Cerco di rallegrare la vita a ciascuno di loro? Per i coniugati o fidanzati: chiedo aiuto alla Madonna perché il mio amore cresca in profondità e rettitudine, come Dio desidera per noi due?

3. Prego per i giovani, affidandoli alla protezione della Madonna, perché scoprano l'attrattiva di Gesù Cristo e rispondano con generosità al richiamo del suo amore? Per chi ha figli: prego perché ognuno dei miei figli trovi la sua vocazione e risponda ad essa con generosità completa?

4. «Non basta sapere che Ella è Madre, considerarla tale, e parlare di Lei come tale. È tua Madre, e tu sei suo figlio; ti vuole bene come se tu fossi il suo figlio unico sulla terra» (*Amici di Dio*, n. 293). Cerco di trattare Maria con la fiducia di un giovane figlio bisognoso di affetto e sicurezza?

5. «Vieni, o Spirito Santo!: Illumina il mio intelletto, per conoscere i tuoi mandati: rafforza il mio cuore contro gli inganni del nemico: accendi la mia volontà» (Preghiera composta da S. Josemaría nel 1932). Conto sull'aiuto dello Spirito Santo per scoprire come posso essere più simile a Cristo e seguirlo con docilità? Sono sensibile ai suoi inviti a migliorare il mio carattere e a trattare sempre meglio tutti coloro che sono intorno a me? Conto in questo sul suo aiuto continuo?

6. «Ma io sono con te sempre: tu mi hai preso per la mano destra. Mi guiderai con il tuo consiglio e poi mi accoglierai nella tua gloria» (*Sal* 73,23-24). Mi lascio accompagnare nella direzione spirituale? Quando medito con il Signore sui consigli che ricevo, cerco di scoprire quello a cui Lui mi invita?

7. «Il vento che soffia dove vuole», dice Gesù a Nicodemo (*Gv* 3,8) Cerco di imparare, come Nicodemo, che Dio può parlarmi attraverso gli altri e attraverso gli eventi di ogni giorno?

---

## **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**

Ti rendo grazie, Dio mio, per le ispirazioni e i propositi che mi hai comunicato in questo tempo di preghiera. Dammi la grazia di portarli a compimento.

Maria, Madre di Dio e Madre nostra, aiutami a stare vicino a Gesù in questo tempo di conversone.

San Giuseppe, ottienimi un amore sempre più grande a Gesù e a Maria.

---

Spunti per pregare a casa (Tempo Pasquale, maggio 2021) ► [Scarica la guida in formato pdf](#)

---

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it-it/article/spunti-per-pregare-a-casa-tempo-pasquale-maggio-2021/> (20/01/2026)