

## 30 preghiere dal mattino alla sera

Dalla preghiera a san Giuseppe al ringraziamento della sera, in questo articolo sono raccolte tante preghiere a cui ricorrere in diversi momenti della giornata, dalla mattina alla fine della giornata. Per ogni preghiera è possibile scaricarne la versione jpeg in alta qualità.

24/11/2021

Qual è il modo giusto di pregare?  
Cos'è la preghiera per i cristiani? Per i cristiani tutti i momenti della

giornata, dal mattino alla sera, possono diventare preghiera. In questo articolo sono raccolte tante preghiere: dalle preghiere a san Giuseppe al ringraziamento della sera, dalla preghiera per un esame alle preghiere alla Madonna.

---

## **Indice delle preghiere**

### **Preghiere varie**

Atto di fede Atto di speranza Atto di carità Atto di dolore Anima Christi Ti Lodiamo Comunione Spirituale (sant'Alfonso) O Gesù d'amore acceso Comunione Spirituale Preghiera allo Spirito Santo Preghiera a san Giuseppe Preghiera del buon umore Eterno riposo

### **Preghiere di offerta**

Offerta della giornata Offerta di sè Ti  
adoro (mattino) Ti adoro (sera) Atto  
di Accettazione della morte

## **Preghiere mariane**

Memorare Magnificat Salve Regina  
Preghiera a santa Maria Ausiliatrice  
Vergine Madre Preghiera  
all'Immacolata Preghiera a Maria

## **Preghiere per altre circostanze**

Prima della preghiera Dopo la  
preghiera Preghiera dello studente  
Preghiera prima di un esame  
Benedizione del viaggio

.....

## **Memorare**

Ricordati, o piissima Vergine Maria,  
non essersi mai udito al mondo che  
alcuno abbia ricorso al tuo  
patrocinio, implorato il tuo aiuto,

chiesto la tua protezione e sia stato abbandonato.

Animato da tale confidenza, a te ricorro, o Madre, Vergine delle Vergini, a te vengo e, peccatore contrito, innanzi a te mi prostro.

Non volere, o Madre del Verbo, disprezzare le mie preghiere, ma ascoltami propizia ed esaudiscimi.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Benedizione del viaggio**

Per l'intercessione dell Beata Maria Vergine facciamo buon viaggio; il Signore sia sui nostri passi e i suoi angeli ci accompagnino. Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Atto di accettazione della morte**

Signore Iddio, fin da ora io accetto spontaneamente e volentieri dalla tua mano qualsiasi genere di morte con cui ti piacerà di chiamarmi, con tutti i dolori, le pene e gli affanni che l'accompagneranno.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Atto di dolore**

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi, e molto più perché ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa.

Propongo con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato.

Signore, misericordia, perdonami.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Magnificat**

L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente e santo è il suo nome: di generazione in generazione la sua misericordia si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, come aveva promesso ai nostri padri, ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Preghiera dello studente (San Giuseppe da Copertino)**

Nella fatica dello studio e degli esami, San Giuseppe da Copertino, amico degli studenti e protettore degli esaminandi, vengo ad implorare il tuo aiuto.

Tu sai, per tua personale esperienza, quanta ansia accompagna l'impegno dello studio e quanto facili siano il pericolo dello smarrimento intellettuale e lo scoraggiamento.

Tu che fosti assistito prodigiosamente da Dio negli studi e negli esami per l'ammissione agli Ordini Sacri, chiedi al Signore luce per la mia mente e forza per la mia volontà.

Tu che sperimentasti tanto concretamente l'aiuto materno della

Madonna, Madre della speranza,  
pregala per me, perché possa  
superare facilmente tutte le difficoltà  
negli studi e negli esami.

[Clicca qui per scaricare l'immagine  
in alta qualità.](#)

### **Preghiera studente in prossimità degli esami**

Eccomi ormai prossimo agli esami,  
protettore degli esaminandi, San  
Giuseppe da Copertino.

La tua intercessione supplisca alle  
mie manchevolezze di impegno e  
donami, dopo aver sperimentato il  
peso dello studio, la gioia di gustare  
una giusta promozione.

La Vergine Santa, così premurosa nei  
tuoi riguardi, si degni di benedire  
questa mia fatica scolastica, così che  
per mezzo di essa io possa  
ricompensare i sacrifici dei miei



genitori e aprirmi ad un servizio più attento più qualificato verso i fratelli.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Salve Regina**

Salve, Regina, madre di misericordia, vita, dolcezza

e speranza nostra, salve. A te ricorriamo, esuli figli di Eva; a te sospiriamo, gementi e piangenti in questa valle di lacrime. Orsù dunque, avvocata nostra, rivolgiti a noi gli occhi tuoi misericordiosi. E mostraci, dopo questo esilio, Gesù, il frutto benedetto del tuo seno. O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Offerta della giornata al Sacro Cuore di Gesù**

Cuore Divino di Gesù, io ti offro per mezzo del Cuore Immacolato di Maria, madre della Chiesa, in unione al Sacrificio Eucaristico, le preghiere, le azioni, le gioie e le sofferenze di questo giorno in riparazione dei peccati e per la salvezza di tutti gli uomini, nella grazia dello Spirito Santo, a gloria del Divin Padre.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Atto di fede**

Mio Dio, perché sei verità infallibile credo tutto quello che Tu hai rivelato e la Santa Chiesa ci propone a credere. Credo in Te, unico vero Dio, in tre persone uguali e distinte, Padre e Figlio e Spirito Santo. Credo in Gesù Cristo, Figlio di Dio, incarnato, morto e risorto per noi, il quale darà a ciascuno, secondo i meriti, il premio o la pena eterna. Conforme a questa fede voglio sempre vivere. Signore accresci la mia fede.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Atto di speranza**

Mio Dio, spero nella tua bontà - per le tue promesse e per i meriti di Gesù Cristo, nostro Salvatore - la vita eterna e le grazie necessarie per meritarsela con le buone opere che io debbo e voglio fare, Signore, che io possa goderti in eterno.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Atto di carità**

Mio Dio, ti amo con tutto il cuore sopra ogni cosa, perché sei bene infinito e nostra eterna felicità; e per amore tuo amo il prossimo come me stesso, e perdono le offese ricevute. Signore, fa' che io ti ami sempre più.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Ti adoro (mattino)**

Ti adoro, mio Dio e ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte. Ti offro le azioni della giornata fa che siano tutte secondo la Tua santa volontà e per la maggior Tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male. La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Ti adoro (sera)**

Ti adoro, mio Dio e ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno. Perdonami il male oggi commesso, e se qualche bene ho compiuto, accettalo. Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli. La Tua

grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Eterno riposo**

L'eterno riposo dona loro, o Signore,  
e splenda ad essi la luce perpetua.

Riposino in pace.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Offerta di sé (dopo la comunione)**

Prendi, Signore, e ricevi intera la mia libertà, il mio intelletto, la mia volontà.

Tu mi donasti quanto possiedo: io te lo restituisco.

Tutto è per te: disponilo tu, come a te piacerà.

Dammi soltanto il tuo amore e la tua grazia. Io non ti domando null'altro.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Anima Christi**

Anima di Cristo, santificami. Corpo di Cristo, salvami. Sangue di Cristo, inebriami.

Acqua del costato di Cristo, lavami. Passione di Cristo, confortami. O buon Gesù, esaudiscimi. Dentro le tue piaghe nascondimi. Non permettere che io mi separi da te.

Dal nemico maligno difendimi. Nell'ora della mia morte chiamami. Fa ch'io venga a lodarti con i tuoi santi nei secoli dei secoli.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Preghiera a Maria Ausiliatrice (San Giovanni Bosco)**

O Maria Ausiliatrice, Madre benedetta del Salvatore, validissimo è il tuo aiuto in favore dei cristiani.

Per te le eresie furono sconfitte e la Chiesa uscì vittoriosa da ogni insidia.

Per te le famiglie e i singoli furono liberati ed anche preservati dalle più gravi disgrazie.

Fa', o Maria, che sia sempre viva la mia fiducia in te, affinché in ogni difficoltà possa anch'io sperimentare che tu sei veramente il soccorso dei poveri, la difesa dei perseguitati, la salute degli infermi, la consolazione degli afflitti, il rifugio dei peccatori e la perseveranza dei giusti.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

**Vergine Madre, Figlia del tuo figlio (Dante Alighieri)**

Vergine madre, figlia del tuo Figlio,

Umile ed alta più che creatura,  
Termine fisso d'eterno consiglio.  
Tu se' colei che l'umana natura  
Nobilitasti sì, che il suo Fattore  
Non disdegnò di farsi sua fattura.  
Nel ventre tuo si raccese l'amore  
Per lo cui caldo nell'eterna pace  
Così è germinato questo fiore.  
Qui se' a noi meridiana face  
Di caritate; e giuso, intra i mortali,  
Se' di speranza fontana vivace.  
Donna, se' tanto grande e tanto vali,  
Che, qual vuol grazia e a te non  
ricorre,  
Sua disianza vuol volar senz'ali.



La tua benignità non pur soccorre  
A chi domanda, ma molte fiate  
Liberamente al domandar precorre.  
In te misericordia, in te pietate,  
In te magnificenza, in te s'aduna  
Quantunque in creatura è di bontate!  
[Clicca qui per scaricare l'immagine  
in alta qualità.](#)

### **Te Laudamus Domine (liturgia ambrosiana)**

Ti lodiamo, Signore onnipotente,  
glorioso re di tutto l'universo.

Ti benedicono gli angeli e gli  
arcangeli, il lodano i profeti con gli  
apostoli.

Noi ti lodiamo, o Cristo, a te prostràti,  
che venisti a redimere i peccati.

Noi ti invochiamo, o grande  
Redentore, che il Padre ci mandò  
come pastore.

Tu sei il Figlio di Dio, tu il Messia che  
nacque dalla vergine Maria.

Dal tuo prezioso sangue inebriati, fa'  
che siamo da ogni colpa liberati.

[Clicca qui per scaricare l'immagine  
in alta qualità.](#)

### **Comunione spirituale** **(Sant'Anfolso Maria De' Liguori)**

Gesù mio, io credo che sei realmente  
presente nel santissimo sacramento.

ti amo sopra ogni cosa e ti desidero  
nell'anima mia. poiché ora non posso  
riceverti sacramentalmente, vieni  
almeno spiritualmente nel mio  
cuore.

Come già venuto, io ti abbraccio e  
tutto mi unisco a te; non permettere  
che mi abbia mai a separare da te.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **O Gesù d'amore acceso**

O Gesù, d'amore acceso, non ti avessi mai offeso!

O mio caro e buon Gesù, con la Tua Santa Grazia

non ti voglio offender più, perché ti amo sopra ogni cosa.

Gesù mio misericordia, perdonami!

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **Preghiera a san Giuseppe**

Salve, custode del Redentore, e sposo della Vergine Maria.

A te Dio affidò il suo Figlio; in te Maria ripose la sua fiducia; con te Cristo diventò uomo.

O Beato Giuseppe, mostrati padre  
anche per noi, e guidaci nel cammino  
della vita.

Ottienici grazia, misericordia e  
coraggio, e difendici da ogni male.

Amen

[Clicca qui per scaricare l'immagine  
in alta qualità.](#)

Preghiera del buon umore (composta  
da Thomas Henry Basil Webb,  
tradizionalmente attribuita a san  
Tommaso Moro)

Dammi o Signore, una buona  
digestione ed anche qualcosa da  
digerire.

Dammi la salute del corpo, col  
buonumore necessario per  
mantenerla.

Dammi o Signore, un'anima santa,  
che faccia tesoro di quello che è  
buono e puro, affinché non si

spaventi del peccato, ma trovi alla Tua presenza la via per rimettere di nuovo le cose a posto.

Dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri e i lamenti, e non permettere che io mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo invadente che si chiama "io".

Dammi, o Signore, il senso dell'umorismo, concedimi la grazia di comprendere uno scherzo, affinché conosca nella vita un po' di gioia e possa farne parte anche ad altri.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Preghiera allo Spirito Santo (san Josemaria)**

Vieni, Santo Spirito! Illumina la mia intelligenza per conoscere i tuoi mandati. Fortifica il mio cuore contro le insidie del nemico.

Infiamma la mia volontà... Ho ascoltato la tua voce e non voglio indurirmi e respingerti dicendo “Dopo... domani”.

*Nunc coepi!* Ora! Non sia mai che il domani mi venga meno. Spirito di verità e di sapienza, Spirito di intelletto e di consiglio, Spirito di gioia e di pace! Voglio quello che vuoi, voglio perché vuoi, voglio come vuoi, voglio quando vuoi.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Preghiera a Maria (papa Francesco)**

O Maria, Tu risplendi sempre nel nostro cammino come segno di salvezza e di speranza.

Noi ci affidiamo a Te, Salute dei malati, che presso la croce sei stata associata al dolore di Gesù, mantenendo ferma la tua fede.

Tu, Salvezza del popolo romano, sai di che cosa abbiamo bisogno e siamo certi che provvederai perché, come a Cana di Galilea, possa tornare la gioia e la festa dopo questo momento di prova.

Aiutaci, Madre del Divino Amore, a conformarci al volere del Padre e a fare ciò che ci dirà Gesù, che ha preso su di sé le nostre sofferenze e si è caricato dei nostri dolori per condurci, attraverso la croce, alla gioia della risurrezione. Amen.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

## **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.

[Clicca qui per scaricare l'immagine  
in alta qualità.](#)

## **Preghiera all'Immacolata (papa Francesco)**

Vergine Santa e Immacolata,  
a Te, che sei l'onore del nostro popolo  
e la custode premurosa della nostra  
città,  
ci rivolgiamo con confidenza e  
amore.

Tu sei la Tutta Bella, o Maria!

Il peccato non è in Te.

Suscita in tutti noi un rinnovato  
desiderio di santità:

nella nostra parola rifulga lo  
splendore della verità,

nelle nostre opere risuoni il canto  
della carità,



nel nostro corpo e nel nostro cuore  
abitino purezza e castità,

nella nostra vita si renda presente  
tutta la bellezza del Vangelo.

Tu sei la Tutta Bella, o Maria!

La Parola di Dio in Te si è fatta carne.

Aiutaci a rimanere in ascolto attento  
della voce del Signore:

il grido dei poveri non ci lasci mai  
indifferenti,

la sofferenza dei malati e di chi è nel  
bisogno non ci trovi distratti,

la solitudine degli anziani e la  
fragilità dei bambini ci  
commuovano,

ogni vita umana sia da tutti noi  
sempre amata e venerata.

Tu sei la Tutta Bella, o Maria!

In Te è la gioia piena della vita beata  
con Dio.

Fa' che non smarriamo il significato  
del nostro cammino terreno:

la luce gentile della fede illumini i  
nostri giorni,

la forza consolante della speranza  
orienti i nostri passi,

il calore contagioso dell'amore animi  
il nostro cuore,

gli occhi di noi tutti rimangano ben  
fissi là, in Dio, dove è la vera gioia.

Tu sei la Tutta Bella, o Maria!

Ascolta la nostra preghiera, esaudisci  
la nostra supplica:

sia in noi la bellezza dell'amore  
misericordioso di Dio in Gesù,

sia questa divina bellezza a salvare  
noi, la nostra città, il mondo intero.

Amen.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Prima della preghiera personale**

Signore mio e Dio mio, credo fermamente che sei qui, che mi vedi, che mi ascolti. Ti adoro con profonda riverenza. Ti chiedo perdono dei miei peccati e la grazia per fare con frutto questa orazione. Madre mia Immacolata, san Giuseppe padre e signore mio, Angelo mio custode intercedete per me.

[Clicca qui per scaricare l'immagine in alta qualità.](#)

### **Dopo la preghiera personale**

Ti ringrazio mio Dio dei buoni propositi, affetti e ispirazioni che mi hai comunicato in questa orazione. Ti chiedo aiuto per metterli in pratica. Madre mia Immacolata, san

Giuseppe padre e signore mio,  
Angelo mio custode intercedete per  
me.

Clicca qui per scaricare l'immagine  
in alta qualità.

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/30-preghiere-dal-  
mattino-alla-sera/](https://opusdei.org/it/article/30-preghiere-dal-mattino-alla-sera/) (10/01/2026)