

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

01/03/2021

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

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

Spunti per pregare a casa, indice dei contenuti

Invocazione allo Spirito Santo

Meditazione personale, San Giuseppe

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.

Inoltre, specialmente durante la Quaresima, può essere molto

fruttuoso praticare la devozione
della Via Crucis.

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.

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.

Dal Vangelo di Matteo (1,18-25)

Così fu generato Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo. Giuseppe suo sposo, poiché era uomo giusto e non voleva accusarla pubblicamente, pensò di ripudiarla in segreto. Mentre però stava considerando queste cose, ecco, gli apparve in sogno un angelo del Signore e gli disse: «Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa. Infatti il bambino che è generato in lei viene dallo Spirito Santo; ella darà alla luce un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli infatti salverà il suo popolo dai suoi peccati».

Tutto questo è avvenuto perché si compisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta:

Ecco, la vergine concepirà e darà alla luce un figlio:

a lui sarà dato il nome di
Emmanuele,

che significa *Dio con noi*. Quando si destò dal sonno, Giuseppe fece come gli aveva ordinato l'angelo del Signore e prese con sé la sua sposa; senza che egli la conoscesse, ella diede alla luce un figlio ed egli lo chiamò Gesù.

* * * * *

Meditazione personale, San Giuseppe

Di seguito vengono alcuni testi, che possono arricchire la tua meditazione su questo brano del Vangelo. Soffermati con calma su

ciascuno, lascia che ispirino il tuo dialogo con Dio.

San Giuseppe e l'Opus Dei

«Celebriamo la festa di san Giuseppe, Nostro Padre e Signore, protettore e patrono della Chiesa universale e di questa famiglia di figlie e figli di Dio che è l'Opus Dei. Talvolta penso che vi sarete chiesti: com'è possibile che la devozione a San Giuseppe sia così radicata nell'Opera, così profonda, visto che si tratta di una devozione relativamente recente, poiché ha cominciato a fiorire in Occidente soltanto attorno al XVI secolo? Vi risponderò allora che l'affetto, la venerazione, la devozione per san Giuseppe sono una conseguenza della nostra vita contemplativa.

Perché tutti, nell'Opera, siamo tenuti ad avere un dialogo assiduo con Gesù e con la Santissima Vergine; e non possiamo avere un rapporto intimo con il Signore e con sua Madre, con

la nostra Madre benedetta, senza avere molta familiarità con il Santo Patriarca, che era il capo della Famiglia di Nazareth.

D'altra parte, figli miei, la Chiesa ce l'ha proposto, giustamente, come Patrono della vita interiore. Chi ha avuto più vita interiore di Giuseppe? Quale creatura ebbe un più intimo rapporto con Gesù e con Maria? Chi è stato più umile di Giuseppe, che è passato totalmente inavvertito?».

San Josemaría Escrivá, «San Giuseppe, Padre e Signore nostro» 1, *In dialogo con il Signore*, p. 261.

Padre nell'accoglienza

«Giuseppe accoglie Maria senza mettere condizioni preventive. Si fida delle parole dell'Angelo. “La nobiltà del suo cuore gli fa subordinare alla carità quanto ha imparato per legge; e oggi, in questo mondo nel quale la violenza

psicologica, verbale e fisica sulla donna è evidente, Giuseppe si presenta come figura di uomo rispettoso, delicato che, pur non possedendo tutte le informazioni, si decide per la reputazione, la dignità e la vita di Maria. E nel suo dubbio su come agire nel modo migliore, Dio lo ha aiutato a scegliere illuminando il suo giudizio” (Omelia a Villavicencio, Colombia, 8 settembre 2017).

Tante volte, nella nostra vita, accadono avvenimenti di cui non comprendiamo il significato. La nostra prima reazione è spesso di delusione e ribellione. Giuseppe lascia da parte i suoi ragionamenti per fare spazio a ciò che accade e, per quanto possa apparire ai suoi occhi misterioso, egli lo accoglie, se ne assume la responsabilità e si riconcilia con la propria storia. Se non ci riconciliamo con la nostra storia, non riusciremo nemmeno a fare un passo successivo, perché

rimarremo sempre in ostaggio delle nostre aspettative e delle conseguenti delusioni.

La vita spirituale che Giuseppe ci mostra non è una via che spiega, ma una via che accoglie. Solo a partire da questa accoglienza, da questa riconciliazione, si può anche intuire una storia più grande, un significato più profondo. Sembrano riecheggiare le ardenti parole di Giobbe, che all'invito della moglie a ribellarsi per tutto il male che gli accade risponde: "Se da Dio accettiamo il bene, perché non dovremmo accettare il male?" (*Gb* 2,10)».

Francesco, *Patris Corde* 4.

Il patrocinio di San Giuseppe

«Presi per avvocato e patrono il glorioso san Giuseppe,
raccomandandomi molto a lui. Vidi chiaramente che questo mio padre e

patrono mi trasse fuori sia da quella situazione, sia da altre più gravi in cui erano in gioco il mio onore e la salvezza dell'anima mia, meglio di quanto io non sapessi chiedergli. Finora non mi ricordo di averlo mai pregato di un favore che egli non mi abbia concesso. È cosa che riempie di stupore pensare alle straordinarie grazie elargitemi da Dio e ai pericoli da cui mi ha liberato, sia materiali sia spirituali, per l'intercessione di questo santo benedetto. Mentre ad altri santi sembra che il Signore abbia concesso di soccorrerci in una singola necessità, ho sperimentato che il glorioso san Giuseppe ci soccorre in tutte. Pertanto, il Signore vuol farci capire che allo stesso modo in cui fu a lui soggetto in terra – dove san Giuseppe, che gli faceva le veci di padre, avendone la custodia, poteva dargli ordini – anche in cielo fa quanto gli chiede. Lo hanno constatato alla prova dei fatti anche altre persone, alle quali io dicevo di

raccomandarsi a lui, e ce ne sono ora molte ad essergli diventate devote, per aver sperimentato questa verità».

Santa Teresa di Gesù, *Vita* 6. 6.

Lettura spirituale

Sulle orme del Signore (San Josemaria, Amici di Dio, punti dal 127 al 141)

127. *Ego sum via, veritas et vita* (Gv 14, 6). Io sono la via, la verità e la vita. Con queste inequivocabili parole il Signore ci ha indicato qual è il sentiero autentico che conduce alla felicità eterna. Ego sum via: Egli è l'unico cammino che congiunge Cielo e terra. Lo proclama a tutti gli uomini, ma lo ricorda soprattutto a noi, a te e a me, che gli abbiamo detto di essere decisi a prendere sul serio

la vocazione di cristiani, in modo che Dio si trovi sempre presente nei nostri pensieri, sulle nostre labbra e in tutte le nostre azioni, anche le più umili e consuete.

Gesù è la via. Egli ha lasciato su questa terra le chiare impronte dei suoi passi, tracce indelebili che né il logorio del tempo né la perfidia del nemico sono riusciti a cancellare.

Jesus Christus heri et hodie; ipse et in saecula (Eb 13, 8). Come mi piace ricordarlo! Gesù Cristo, lo stesso che ieri fu per gli Apostoli e le folle che accorrevano a lui, vive oggi per noi, e vivrà nei secoli. Siamo noi uomini, talvolta, a non riuscire a scoprire il suo volto, perennemente attuale, perché guardiamo con occhi stanchi od offuscati. Adesso, all'inizio di questo tempo di orazione accanto al Tabernacolo, chiedigli come il cieco di cui parla il Vangelo: Domine, ut videam! (Lc 18, 41), Signore, che io veda! Fa' che la mia intelligenza si

riempia di luce per consentire alla tua parola di penetrare nella mia mente; fa' che la tua Vita metta radici nella mia anima, per trasformarmi in vista della gloria eterna.

128. Come sono trasparenti gli insegnamenti di Cristo! Ancora una volta apriamo il Nuovo Testamento, per soffermarci sul capitolo undicesimo di san Matteo: Imparate da me che sono mite e umile di cuore (Mt 11, 29).

Vedi? Dobbiamo imparare da lui, da Gesù, nostro unico modello. Se vuoi andare avanti al riparo da inciampi e da smarrimenti, non devi far altro che passare dove Egli è passato, posare i tuoi piedi sulle sue orme, addentrarti nel suo Cuore umile e paziente, bere alla fonte dei suoi comandamenti e dei suoi sentimenti; in una parola, devi identificarti con Gesù Cristo, devi cercare di diventare

davvero un altro Cristo in mezzo agli uomini, tuoi fratelli.

Ma, perché nessuno sia tratto in inganno, leggiamo un altro brano del Vangelo di san Matteo. Nel capitolo sedicesimo, il Signore precisa ulteriormente la sua dottrina: Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua (Mt 16, 24). Il cammino di Dio è cammino di rinuncia, di mortificazione, di dedizione, ma non di tristezza o di pusillanimità.

Ripercorri l'esempio di Cristo, dalla culla di Betlemme al trono del Calvario. Considera la sua abnegazione, le sue privazioni: fame, sete, fatica, caldo, sonno, maltrattamenti, incomprensioni, lacrime... (cfr Mt 4, 1-11; Mt 8, 20; Mt 8, 24; Mt 12, 1; Mt 21, 18-19; Lc 2, 6-7; Lc 4, 16-30; Lc 11, 53-54; Gv 4, 6; Gv 11, 33-35; ecc.); e la sua gioia di

salvare l'umanità tutta. Vorrei ora incidere profondamente nella tua mente e nel tuo cuore — perché tu lo possa meditare molto spesso, traendone conseguenze pratiche — l'invito riassuntivo a seguire senza tentennamenti i passi del Signore, rivolto da san Paolo agli Efesini:
Fatevi dunque imitatori di Dio, quali figli carissimi, e camminate nella carità, nel modo che anche Cristo vi ha amato e ha dato se stesso per noi, offrendosi a Dio in sacrificio di soave odore (Ef 5, 1-2).

129. Gesù ha dato se stesso, offrendosi in olocausto per amore. E tu, discepolo di Cristo; tu, figlio prediletto di Dio; tu, che sei stato riscattato al prezzo della Croce; anche tu devi essere disposto a rinunciare a te stesso. Pertanto, in qualunque circostanza concreta ci veniamo a trovare, né tu né io possiamo comportarci da egoisti, da imborghesiti, da pigri, da dissipati...

— perdona la chiarezza — da stolti! Se ambisci alla stima degli uomini, se brami deferenza e apprezzamenti, e non cerchi altro che una vita piacevole, sei fuori strada... Nella città dei santi è consentito entrare, riposare e regnare col Re per l'eternità dei secoli, soltanto a chi ha percorso la via difficile, angusta e stretta delle tribolazioni (PSEUDO-MACARIO, Homiliae 12, 5 [PG 34, 559]). È necessario che ti decida a prendere la croce sulle spalle.

Altrimenti dirai a parole di imitare Cristo, ma sarai smentito dai fatti; così non entrerai nell'intimità del Maestro, e non lo amerai davvero. È urgente per noi cristiani convincerci bene di questa verità: non camminiamo accanto al Signore se non sappiamo privarci spontaneamente di tante cose richieste dal capriccio, dalla vanità, dalla comodità, dall'interesse...

Neppure una giornata deve trascorrere senza il condimento della

grazia e del sale della mortificazione. E devi respingere l'idea che tutto ciò rende infelice. Meschina felicità sarà la tua se non impari a vincere te stesso, se ti lasci schiacciare e dominare dalle tue passioni e dalle tue velleità, invece di prendere con coraggio la tua croce.

130. Mi torna alla memoria — e di certo qualcuno di voi avrà già sentito questa riflessione in altre meditazioni — il sogno narrato da uno scrittore castigliano del secolo d'oro. Davanti a lui si aprono due strade. Una appare ampia e agevole, facile, fornita di luoghi di ristoro e di locande, e di altri alloggi comodi e allegri. È percorsa da gente a cavallo o in carrozza, in mezzo a musiche e risate — pazze sghignazzate —; si vede una folla ubriaca di gioia apparente, effimera, perché il cammino sbocca su un precipizio senza fondo. È la via dei mondani, degli eterni borghesi: ostentano

un'allegra che in realtà non hanno; cercano insaziabilmente ogni sorta di comodità e di piaceri...; hanno orrore per il dolore, la rinuncia, il sacrificio. Non vogliono saperne della Croce di Cristo, la ritengono una follia.

Ma sono loro i pazzi: schiavi dell'invidia, della gola, della sensualità, alla fine soffrono di più, e troppo tardi si rendono conto di aver fatto un cattivo affare barattando la felicità terrena e quella eterna con una bagatella insipida. Il Signore ci previene: Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia, la troverà. Qual vantaggio infatti avrà l'uomo se guadagnerà il mondo intero, e poi perderà la propria anima? (Mt 16, 25-26).

In quel sogno, un altro sentiero si apre in diversa direzione: è così stretto e ripido, che è impossibile percorrerlo a dorso di mulo. Chi lo

affronta, procede a piedi, a zigzag, sereno in volto, in mezzo a cardi pungenti e schivando dirupi. In certi passaggi, i viandanti lasciano brandelli delle loro vesti e anche della propria carne. Ma, alla fine, li accoglie un giardino delizioso, la felicità eterna, il Paradiso. È la via delle anime sante che si umiliano, che volentieri, per amore a Cristo, si sacrificano per gli altri; è il percorso di chi non ha paura di andare in salita, addossandosi con amore la croce, per quanto pesante, perché sanno che, se il peso li fa vacillare, potranno rialzarsi e continuare a salire: Cristo è la forza di questi viandanti.

131. Che importa inciampare, se nel dolore della caduta ritroviamo l'energia che ci raddrizza di nuovo e ci spinge a proseguire con slancio rinnovato? Non dimenticate che santo non è chi non cade, ma chi si rialza sempre, con umiltà, con santa

ostinazione. Se nel libro dei Proverbi si legge che il giusto cade sette volte al giorno (cfr Pro 24, 16), tu e io — povere creature come siamo — non dobbiamo né meravigliarci né scoraggiarci di fronte alle nostre miserie personali, ai nostri inciampi, perché potremo sempre proseguire se cerchiamo la forza in Colui che ci ha promesso: Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò (Mt 11, 28). Grazie, Signore, quia tu es, Deus, fortitudo mea (Sal 42, 2), perché sei sempre stato Tu, e soltanto Tu, Dio mio, la mia fortezza, il mio rifugio, il mio sostegno.

Se davvero vuoi progredire nella vita interiore, sii umile. Ricorri con costanza, con fiducia, all'aiuto del Signore e della sua Madre benedetta, che è anche tua Madre. Con serenità, tranquillamente, per quanto possa farti male la ferita ancora non rimarginata del tuo ultimo scivolone, abbraccia di nuovo la croce e ripeti:

«Signore, con il tuo aiuto, lotterò per non fermarmi, risponderò fedelmente ai tuoi inviti, senza paura dei ripidi pendii, né dell'apparente monotonia del lavoro abituale, né dei cardi e dei rovi del sentiero. Sono certo che la tua misericordia mi assiste, e che al termine del cammino troverò la felicità eterna, la gioia e l'amore per l'infinità dei secoli».

Poi, sempre in quel sogno, lo scrittore scopriva un terzo itinerario: angusto, anch'esso costellato di asperità e di dure salite come il secondo. Era percorso da alcune persone che procedevano fra mille sofferenze, ma con aria solenne e maestosa. Eppure, finivano nello stesso orribile precipizio al quale conduceva il primo sentiero. È il cammino degli ipocriti, di coloro che sono privi di rettitudine di intenzione, che sono mossi da un falso zelo, e pervertono le opere divine mescolandole con egoismi temporali. È stolto

intraprendere un'impresa difficile per essere ammirati; osservare i comandamenti di Dio con molto sforzo, ma aspirare a una ricompensa terrena. Chi si ripromette benefici umani dall'esercizio delle virtù è come chi svende un oggetto prezioso per pochi spiccioli: poteva conquistare il Cielo, e invece si accontenta di un'effimera lode... Per questo si dice che le speranze degli ipocriti sono come una ragnatela: tanta fatica per tesserla, e alla fine il vento della morte se la prende in un soffio (SAN GREGORIO MAGNO, *Moralia*, 2, 8, 43-44 [PL 75, 844-845]).

132. Se vi richiamo queste forti verità, è per invitarvi ad esaminare attentamente i moventi del vostro comportamento, per rettificare ciò che deve essere rettificato, indirizzando tutto al servizio di Dio e degli uomini vostri fratelli. Badate che il Signore ci è passato accanto, ci

ha guardato con affetto e ci ha chiamati con una vocazione santa, non già in base alle nostre opere, ma secondo il suo proposito e la sua grazia; grazia che ci è stata data in Gesù Cristo fin dall'eternità (2 Tm 1-9).

Purificate l'intenzione, svolgendo tutte le vostre occupazioni per amore verso Dio, abbracciando con gioia la croce di ogni giorno. L'ho ripetuto mille volte, perché ritengo che queste idee devono restare scolpite nel cuore dei cristiani: quando non ci limitiamo a tollerare e, invece, amiamo le contrarietà, il dolore fisico o morale, e lo offriamo a Dio in riparazione per i nostri peccati personali e per i peccati di tutti gli uomini, vi assicuro che allora la pena non opprime.

In questo caso non si porta una croce qualsiasi, si scopre la Croce di Cristo, con la consolazione di constatare che è

il Redentore ad offrirsi di portarne il peso. Noi collaboriamo come Simone di Cirene che, mentre rientrava dal lavoro dei campi pensando al meritato riposo, si trovò costretto a porgere la spalla per aiutare Gesù (cfr Mc 15, 21). Essere il volontario Cireneo di Cristo, accompagnare così da vicino la sua dolente Umanità, ridotta a un cencio, per un'anima innamorata non è una disgrazia, comporta la certezza che Dio è vicino, e ci benedice con la sua chiamata.

Molto spesso parecchia gente mi ha commentato con stupore l'allegria che, grazie a Dio, i miei figli nell'Opus Dei hanno e diffondono. Dinanzi a questa evidenza, do sempre la stessa spiegazione, perché non ne conosco un'altra: il fondamento della loro felicità consiste nel non aver paura né della vita né della morte, nel non abbattersi nelle afflizioni, nello sforzo quotidiano di vivere con

spirito di sacrificio, sempre disposti — nonostante la miseria e la debolezza personali — a non concedere nulla a se stessi, per rendere più agevole e gradevole agli altri il vivere da cristiani.

133. Mentre vi parlo, so che voi, alla presenza di Dio, cercate di esaminare la vostra condotta. Non è vero che la maggior parte dei dispiaceri che hanno inquietato la tua anima, delle tue mancanze di pace, derivano dal non aver corrisposto agli inviti divini; o meglio, derivano dal fatto che forse stavi percorrendo il sentiero degli ipocriti, perché ricercavi te stesso? Nel tristo tentativo di mantenere davanti a chi ti sta accanto la mera apparenza di un comportamento cristiano, nel tuo intimo rifiutavi di accettare la rinuncia, di mortificare le tue contorte passioni, di darti senza condizioni, con abnegazione, come Gesù Cristo.

Guardate che in questi momenti di meditazione davanti al Tabernacolo, non vi potete limitare ad ascoltare le parole che il sacerdote pronuncia come per materializzare l'orazione intima di ciascuno. Io ti porgo delle considerazioni, ti segnalo alcuni spunti, perché tu possa raccoglierli attivamente, rifletterci per tuo conto, e trasformarli in argomento di colloquio personalissimo e silenzioso fra Dio e te, in modo da applicarli poi alla tua attuale situazione e, con le luci che il Signore ti offre, poter distinguere nella tua condotta ciò che va dritto e ciò che ha preso una brutta strada, per rettificare con la sua grazia.

Ringrazia il Signore per tante opere buone che hai compiuto,
disinteressatamente, perché puoi cantare con il salmista: Mi ha tratto dalla fossa della morte, dal fango della palude; i miei piedi ha stabilito sulla roccia, ha reso sicuri i miei

passi (Sal 39, 3). Chiedigli inoltre perdono per le tue omissioni o per aver messo i piedi in fallo, quando ti sei cacciato nel deplorevole labirinto dell'ipocrisia, affermando di volere la gloria di Dio e il bene del tuo prossimo mentre in realtà onoravi te stesso... Sii audace, sii generoso, e digli... Mai più: mai più defraudare ulteriormente il Signore e l'umanità.

134. È il momento di ricorrere alla Madonna, tua Madre celeste, perché ti accolga fra le sue braccia e ti ottenga da suo Figlio uno sguardo di misericordia. E cerca subito di formulare propositi concreti: taglia finalmente, anche se fa male, quell'ostacolo piccolo che Dio e tu ben conoscete. La superbia, la sensualità, la mancanza di senso soprannaturale, faranno combutta per sussurrarti: «Proprio quello? Ma se è una sciocchezza, una cosa di poco conto!». Tu rispondi, senza dialogare con la tentazione: «Mi

piegherò obbedendo anche a questa richiesta divina». Non te ne mancheranno i motivi: l'amore si dimostra in modo particolare nelle piccole cose. Normalmente, i sacrifici che il Signore ci chiede, i più impegnativi, sono piccoli, ma continui e preziosi come il battito del cuore.

Quante madri hai tu conosciuto che siano state protagoniste di un episodio eroico, straordinario?

Poche, pochissime. Eppure, di madri eroiche, veramente eroiche, che non figurano in nessuna cronaca spettacolare, che non faranno mai notizia — come si dice —, tu e io ne conosciamo molte: vivono in continua abnegazione, sacrificando con gioia i loro gusti e le loro inclinazioni, il loro tempo, le loro possibilità di affermazione o di successo, per tappezzare di felicità i giorni dei loro figli.

135. Continuiamo negli esempi, tratti sempre dalla vita quotidiana. San Paolo ricorda: Ogni atleta è temperante in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona corruttibile, noi invece una incorruttibile (1 Cor 9, 25). Guardatevi intorno. Osservate a quanti sacrifici si sottomettono, di buon grado o controvoglia, uomini e donne per curare il loro corpo, per proteggere la salute, per essere apprezzati... E noi non ci lasceremo scuotere dall'immenso amore di Dio, così mal corrisposto dall'umanità, per mortificare ciò che deve essere mortificato, affinché la nostra mente e il nostro cuore siano più solleciti ai cenni del Signore?

Il senso cristiano è stato talmente stravolto in molte coscienze che, a sentir parlare di mortificazione e di penitenza, si pensa solo ai grandi digiuni e ai cilici che vengono menzionati nelle mirabolanti biografie di certi santi. All'inizio di

questa meditazione abbiamo posto la chiara premessa di dover imitare Gesù Cristo, prendendolo a modello della nostra condotta. Di certo, Egli preparò l'esordio della sua predicazione con un ritiro nel deserto, digiunando per quaranta giorni e quaranta notti (cfr Mt 4, 1-11), ma prima e dopo praticò la virtù della temperanza con tanta naturalezza che i suoi nemici ne approfittarono per calunniarlo tacciandolo di mangione e beone, amico dei pubblicani e dei peccatori (Lc 7, 34).

136. Desidero che scopriate in tutta la sua profondità la semplicità del Maestro, che non fa sfoggio della sua vita penitente, e a te chiede la stessa cosa: Quando digiunate, non assumete aria malinconica come gli ipocriti, che si sfigurano la faccia per far vedere agli uomini che digiunano. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Tu

invece, quando digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo tuo Padre che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà (Mt 6, 16-18).

È così che ti devi esercitare nello spirito di penitenza: al cospetto di Dio e come un figlio, come il bambino che dimostra quanto vuol bene a suo padre rinunciando ai suoi piccoli tesori di nessun valore — un roccetto, un soldatino senza testa, un tappo di bottiglia —; gli costa decidersi, ma alla fine l'affetto prevale, e apre la mano soddisfatto.

137. Consentitemi di ribadirvi ancora una volta il cammino che Dio si attende che ciascuno di noi percorra, avendoci chiamato a servirlo in mezzo al mondo, per santificare e santificarci per mezzo delle occupazioni abituali. Con un formidabile buon senso, ma pieno di

fede, san Paolo ricordava che nella legge di Mosè sta scritto: Non metterai la museruola al bue che trebbia (Dt 25, 4). E si domandava: Forse Dio si dà pensiero dei buoi? Oppure lo dice proprio per noi? Certamente fu scritto per noi. Perché colui che ara deve arare nella speranza di avere la sua parte, come il trebbiatore trebbiare nella stessa speranza (1 Cor 9, 9-10).

La vita cristiana non va mai ridotta a un opprimente intrico di doveri, che sottopone l'anima a un'esasperata tensione; si modella sulle circostanze personali come il guanto sulla mano, e richiede che nelle nostre occupazioni abituali, grandi o piccole che siano, per mezzo dell'orazione e della mortificazione, non si perda mai il punto di mira soprannaturale. Ricordate che Dio ama appassionatamente le sue creature, e come potrà l'asinello lavorare se non gli si dà da mangiare, se non può

disporre di un po' di tempo per ritemprare le forze, o se si spezza il suo vigore con troppe bastonate? Il tuo corpo è come un asinello — e un asinello è stato il trono di Dio nell'ingresso a Gerusalemme — che ti porta in groppa per i cammini divini della terra: bisogna moderarlo perché non ci porti fuori del sentiero di Dio, e incoraggiarlo perché il suo trotto abbia tutta l'allegria e tutto il brio di cui un giumento è capace.

138. Ti stai risolvendo a formulare propositi sinceri? Chiedi al Signore che ti aiuti a incomodarti per amor suo; a mettere in tutto, con naturalezza, il profumo della mortificazione che purifica; a spenderti al suo servizio senza spettacolo, silenziosamente, come si consuma la lampada che palpita accanto al Tabernacolo. E se per caso in questo momento non ti riesce di vedere come rispondere concretamente alle divine richieste

che bussano al tuo cuore, ascoltami bene.

Penitenza è osservare esattamente l'orario che ti sei prefisso, anche se il corpo oppone resistenza o la mente chiede di evadere in sogni chimerici. Penitenza è alzarsi all'ora giusta. È anche non rimandare, senza giustificato motivo, quella certa cosa che ti riesce più difficile o più pesante delle altre.

La penitenza è saper compaginare i tuoi doveri verso Dio, verso gli altri e verso te stesso, essendo esigente con te stesso per riuscire a trovare il tempo che occorre per ogni cosa. Sei penitente quando segui amorosamente il tuo piano di orazione, anche se sei stanco, svogliato o freddo.

Penitenza è trattare sempre con la massima carità il prossimo, a cominciare dai tuoi cari. È prendersi cura con la massima delicatezza di

coloro che sono sofferenti, malati, afflitti. È rispondere pazientemente alle persone noiose e importune. È interrompere o modificare i nostri programmi quando le circostanze — gli interessi buoni e giusti degli altri, soprattutto — lo richiedono.

La penitenza consiste nel sopportare con buonumore le mille piccole contrarietà della giornata; nel non interrompere la tua occupazione anche se, in qualche momento, viene meno lo slancio con cui l'avevi incominciata; nel mangiare volentieri ciò che viene servito, senza importunare con capricci.

Penitenza, per i genitori e, in genere, per chi ha un compito di direzione o educativo, è correggere quando è necessario, secondo il tipo di errore e le condizioni di chi deve essere aiutato, passando sopra ai soggettivismi sciocchi e sentimentali.

Lo spirito di penitenza induce a non attaccarsi disordinatamente al monumentale abbozzo di progetti futuri, nel quale abbiamo già previsto quali saranno le nostre mosse e le nostre pennellate da maestro. Com'è contento il Signore quando sappiamo rinunciare ai nostri sgorbi e alle nostre macchie pseudomagistrali, e consentiamo a Lui di aggiungere i tratti e i colori che preferisce!

139. Potrei continuare a segnalarti una quantità di particolari — ti ho elencato solo quelli che mi sono venuti in mente sul momento — che puoi mettere a frutto lungo la giornata per avvicinarti sempre più a Dio e sempre più al prossimo. E se ti ho ricordato questi esempi, ripeto, non è perché io disprezzi le grandi penitenze; al contrario, esse si rivelano sante e buone, e anche necessarie, quando il Signore chiama le anime per questa strada, purché

abbiano l'approvazione di chi le dirige. Ma ti avverto che le grandi penitenze sono compatibili anche con le cadute spettacolari provocate dalla superbia. Invece, con il continuo desiderio di piacere a Dio nelle piccole battaglie personali — ad esempio, sorridere quando non se ne ha voglia; e vi posso assicurare che, talvolta, un sorriso costa più di un'ora di cilicio —, è difficile dar spago all'orgoglio, alla ridicola ingenuità di considerarci eroi illustri: ci vediamo come bambini capaci di offrire al loro padre soltanto delle cose da nulla, che però sono ricevute con immensa gioia. Allora il cristiano deve sempre essere mortificato? Sì, ma per amore. Perché il tesoro della nostra vocazione lo portiamo in vasi di creta, perché appaia che la potenza straordinaria viene da Dio e non da noi. Siamo infatti tribolati da ogni parte, ma non schiacciati; siamo sconvolti, ma non disperati; perseguitati, ma non abbandonati;

colpiti, ma non uccisi, portando sempre e dovunque nel nostro corpo la morte di Gesù, perché anche la vita di Gesù si manifesti nel nostro corpo (2 Cor 4, 7-10).

140. Forse fino a questo momento non ci eravamo sentiti spinti a seguire così da vicino le orme di Cristo. Forse non ci eravamo resi conto che possiamo unire al suo sacrificio redentore le nostre piccole rinunce: per i nostri peccati, per i peccati degli uomini di ogni tempo, per il malvagio lavoro di Lucifero che continua ad opporre a Dio il suo non serviam! Come oseremo dire senza ipocrisia: «Signore, mi fanno male le offese che feriscono il tuo amabilissimo Cuore», se non saremo decisi a privarci di una piccola cosa, o ad offrire un piccolo sacrificio a lode del suo Amore? La penitenza — vera riparazione — ci lancia sul cammino della dedizione, della carità. Dedizione per riparare, e

carità per aiutare gli altri, come Cristo ha aiutato noi.

Da ora in poi, abbiate fretta di amare. L'amore impedirà di lamentarci, di protestare. Perché spesso sopportiamo le contrarietà, è vero; però ci lamentiamo, e allora, oltre a sprecare la grazia di Dio, gli impiediamo, in futuro, di esigerci ancora. Hilarem enim datorem diligit Deus (2 Cor 9, 7). Dio ama chi dona con gioia, con la spontaneità che nasce da un cuore innamorato, senza le smancerie di chi si dona come per fare un piacere.

141. Rivolgi nuovamente lo sguardo alla tua vita, e chiedi perdono per questo e quel particolare che immediatamente saltano agli occhi della tua coscienza; per il cattivo uso che fai della lingua; per quei pensieri che girano continuamente intorno a te stesso; per il giudizio critico a cui acconsenti e che scioccamente ti

preoccupa, provocandoti una perenne inquietudine, una continua agitazione... Convincetevi che potete essere molto felici! Il Signore ci vuole contenti, ebbri di gioia, camminando sugli stessi avventurosi sentieri da Lui percorsi. Ci sentiamo infelici soltanto quando ci impegniamo ad andare fuori strada, e imbocchiamo la via dell'egoismo e della sensualità; e avviene di peggio se ci immettiamo sul sentiero degli ipocriti.

Il cristiano deve mostrarsi autentico, verace, sincero in tutte le sue opere. Il suo comportamento deve lasciar trasparire uno spirito: quello di Cristo. Se al mondo c'è qualcuno che deve mostrarsi coerente, questi è il cristiano, perché ha ricevuto in deposito, per farlo fruttificare (cfr Lc 19, 13), il dono della verità che libera, che salva (cfr Gv 8, 32). Forse qualcuno mi domanderà: «Padre, ma come riuscirò a ottenere questa sincerità di vita?». Gesù Cristo ha

consegnato alla sua Chiesa tutti i mezzi necessari: ci ha insegnato a pregare, a entrare in rapporto con il Padre suo che è nei Cieli; ci ha mandato il suo Spirito, il Grande Sconosciuto, che agisce nella nostra anima; e ci ha lasciato quei segni visibili della grazia che sono i sacramenti. Usali. Intensifica la tua vita di pietà. Fa' orazione tutti i giorni. E non sottrarre mai la tua spalla al dolce peso della Croce del Signore.

È stato Gesù a invitarti a seguirlo da buon discepolo, perché tu possa compiere il tuo passaggio sulla terra seminando la pace e la gioia che il mondo non può dare. Per questo — ripeto — dobbiamo camminare senza paura della vita e senza paura della morte, senza rifuggire a ogni costo dal dolore, che per il cristiano è sempre mezzo di purificazione e occasione per amare davvero i

fratelli, utilizzando le mille occasioni della vita quotidiana.

Il tempo della meditazione è terminato. Devo concludere queste considerazioni, con le quali ho cercato di toccare la tua anima perché tu reagissi con alcuni propositi concreti, pochi ma ben precisi. Pensa che Dio ti vuole contento e che, se da parte tua farai tutto il possibile, sarai felice, molto felice, felicissimo, anche se in nessun momento ti mancherà la Croce.

Ma la Croce non è più un patibolo, è il trono dal quale Cristo regna. E, accanto, c'è sua Madre, che è anche Madre nostra. La Vergine santa ti otterrà la fortezza di cui hai bisogno per camminare con decisione sulle orme di suo Figlio.

Esame di coscienza

Soffermati un momento per metterti alla presenza di Dio e chiedere luci allo Spirito Santo.

1. «Andate da Giuseppe, fate quello che vi dirà» (*Gn* 41,55). Cerco di accrescere la mia devozione a san Giuseppe, sapendo che lui mi porterà a Gesù?
2. Come preparazione alla Pasqua, la Chiesa ci propone ogni anno la Quaresima, tempo di preghiera e penitenza. In quali aspetti della mia vita il Signore mi chiede una conversione del cuore?
3. «Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto» (*Gv* 12,24). «Lo spirito di penitenza consiste principalmente nel mettere a frutto tutte le numerose minuzie - azioni, rinunce, sacrifici, servizi... - in cui ci imbattiamo ogni giorno lungo la strada [...] facendone un mazzolino

di fiori alla fine della giornata: un bel mazzetto, che offriamo a Dio!» (*Forgia*, n. 408). Come va il mio spirito di penitenza?

4. «La vita cristiana è un continuo cominciare e ricominciare, un rinnovarsi di ogni giorno. Cristo risuscita in noi se diveniamo compartecipi della sua Croce e della sua Morte» (*È Gesù che passa*, 114). Come potrei tener compagnia al Signore in questa Quaresima? Pratico il digiuno e l'astinenza, come aiuto a ricordarmi che il cibo che sazia l'uomo non è quello materiale bensì Dio stesso?

5. «Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò» (*Lc 15,20*). Dio ci attende continuamente. Attingo con speranza alla misericordia del Signore, sapendo che la confessione riempie di gioia e di forza?

Concludi l'esame ringraziando il Signore e formulando un atto di dolore.

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.

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
opusdei.org/it/article/spunti-per-
pregare-a-casa-marzo-2021/](https://opusdei.org/it/article/spunti-per-pregare-a-casa-marzo-2021/)
(10/01/2026)