

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

07/10/2021

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

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

.....

Invocazione allo Spirito Santo

Lettura dalla Sacra Scrittura

Spunti per la meditazione personale

Lettura spirituale

Esame di coscienza

Visita al Santissimo Sacramento

## Comunione spirituale

### Pregghiera 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 dalla Sacra Scrittura**

*Vocazione di Geremia (Ger 1,4-9)*

Mi fu rivolta la parola del Signore:  
«Prima di formarti nel grembo materno, ti conoscevo, prima che tu uscissi alla luce, ti avevo consacrato;

ti ho stabilito profeta delle nazioni». Risposi: «Ahimè, Signore Dio, ecco io non so parlare, perché sono giovane». Ma il Signore mi disse: «Non dire: Sono giovane, ma va' da coloro a cui ti manderò e annunzia ciò che io ti ordinerò. Non temerli, perché io sono con te per proteggerti». Oracolo del Signore. Il Signore stese la mano, mi toccò la bocca e il Signore mi disse: «Ecco, ti metto le mie parole sulla bocca».

---

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

---

**Spunti per la meditazione personale**

«Questa Chiesa Cattolica è romana. Io gusto il sapore di questa parola: romana. Mi sento romano, perché romano vuol dire universale, cattolico; perché così mi sento spinto ad amare teneramente il Papa, il dolce Cristo in terra, come piaceva ripetere a santa Caterina da Siena, che considero come un'amica carissima.

“Da questo centro cattolico romano”, sottolineava Paolo VI nel discorso di chiusura del Concilio Vaticano II, “nessuno è, in via di principio, irraggiungibile; in linea di principio tutti possono e debbono essere raggiunti. Per la Chiesa cattolica nessuno è estraneo, nessuno è escluso, nessuno è lontano”. Io venero con tutte le mie forze la Roma di Pietro e di Paolo, bagnata dal sangue dei martiri, centro di espansione per tanti che hanno propagato nel mondo intero la parola salvifica di Cristo. Essere romano

non racchiude nessun significato di particolarismo, bensì di ecumenismo autentico; presuppone il desiderio di allargare il cuore, di aprirlo a tutti con l'ansia redentrice di Cristo, che tutti cerca e tutti accoglie, perché tutti ha amato per primo.

Sant'Ambrogio ha scritto alcune brevi parole, che sembrano quasi un canto di gioia: Dove c'è Pietro, lì c'è la Chiesa; e dove c'è la Chiesa non regna la morte, ma la vita eterna (*In XII Ps. Enarratio*, 40, 30). Perché dove sono Pietro e la Chiesa, c'è Cristo: ed egli è la salvezza, l'unico cammino»

(San Josemaría Escrivá, *La Chiesa nostra madre*, n. 28)

«Cristo istituì i Dodici “sotto la forma di un collegio o di un gruppo stabile, del quale mise a capo Pietro, scelto di mezzo a loro” (Concilio Vaticano II, *Lumen gentium*, 19). “Come san Pietro e gli altri Apostoli costituirono, per istituzione del Signore, un unico

collegio apostolico, similmente il Romano Pontefice, Successore di Pietro, e i Vescovi, successori degli Apostoli, sono tra loro uniti” (*Ibid.*, 22).

Del solo Simone, al quale diede il nome di Pietro, il Signore ha fatto la pietra della sua Chiesa. A lui ne ha affidato le chiavi (cfr. *Mt* 16,18-19); l’ha costituito pastore di tutto il gregge (cfr. *Gv* 21,15-17). “Ma l’incarico di legare e di sciogliere, che è stato dato a Pietro, risulta essere stato pure concesso al collegio degli Apostoli, unito col suo capo” (Concilio Vaticano II, *Lumen gentium*, 22). Questo ufficio pastorale di Pietro e degli altri Apostoli costituisce uno dei fondamenti della Chiesa; è continuato dai Vescovi sotto il primato del Papa.

Il *Papa*, Vescovo di Roma e Successore di san Pietro, “è il perpetuo e visibile principio e

fondamento dell'unità sia dei Vescovi sia della moltitudine dei fedeli” (*Ibid*, 23). “Infatti il Romano Pontefice, in virtù del suo ufficio di Vicario di Cristo e di Pastore di tutta la Chiesa, ha sulla Chiesa la potestà piena, suprema e universale, che può sempre esercitare liberamente” (*Ibid.*, 22).

“Il *Collegio* o *Corpo dei Vescovi* non ha autorità, se non lo si concepisce insieme con il Romano Pontefice, [...] quale suo capo”. Come tale, questo Collegio “è pure soggetto di suprema e piena potestà su tutta la Chiesa: potestà che non può essere esercitata se non con il consenso del Romano Pontefice” (*Ibid.*).

“Il Collegio dei Vescovi esercita in modo solenne la potestà sulla Chiesa universale nel Concilio Ecumenico” (CIC canone 337, § 1). “Mai si ha Concilio Ecumenico, che come tale non sia confermato o

almeno accettato dal Successore di Pietro” (Concilio Vaticano II, *Lumen gentium*, 22).

“Il Collegio episcopale, in quanto composto da molti, esprime la varietà e l'universalità del popolo di Dio; in quanto raccolto sotto un solo capo, esprime l'unità del gregge di Cristo (*Ibid.*).

“I Vescovi, singolarmente presi, sono il principio visibile e il fondamento dell'unità nelle loro Chiese particolari” (*Ibid.*, 23). In quanto tali “esercitano il loro pastorale governo sopra la porzione del popolo di Dio che è stata loro affidata” (*Ibid.*)” coadiuvati dai presbiteri e dai diaconi. Ma, in quanto membri del Collegio episcopale, ognuno di loro è partecipe della sollecitudine per tutte le Chiese (cfr. Concilio Vaticano II, *Christus Dominus*, 3) e la esercita innanzi tutto «reggendo bene la propria Chiesa come porzione della

Chiesa universale», contribuendo così «al bene di tutto il corpo mistico che è pure il corpo delle Chiese» (Concilio Vaticano II, *Lumen gentium*, 23). Tale sollecitudine si estenderà particolarmente ai poveri (cfr. *Gal* 2,10), ai perseguitati per la fede, come anche ai missionari che operano in tutta la terra.

(*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 880-886)

San Francesco «venerava amorosamente gli angeli» e «diceva che essi devono essere venerati dovunque come compagni e non meno invocati come custodi. Insegnava non doversi offendere il loro sguardo e non osare davanti ad essi fare ciò che non si farebbe davanti agli uomini». Anche la predilezione che Francesco aveva per la Porziuncola (Santa Maria degli Angeli) è motivata dal biografo in quanto «luogo favorito da grazie più

abbondanti e da frequenti visite di spiriti angelici» (Tommaso da Celano, Vita prima, 106).

---

## **Lettura spirituale**

La vocazione all'Opera come  
soprannumeraria e  
soprannumerario

*È una grande grazia di Dio*

La maggior parte dei fedeli dell'Opus Dei è formata da voi soprannumerari, che cercate di santificare tutti gli aspetti della vostra esistenza, in particolar modo la vita matrimoniale e familiare, poiché ordinariamente siete persone sposate. Nel 1947 san Josemaría scriveva così ai suoi figli della Spagna, rispondendo ad alcune considerazioni che aveva ricevuto sui soprannumerari: «Ho letto le note

per i soprannumerari [...]. La prossima settimana ti rispedirò gli appunti con qualche indicazione concreta: comunque, ti anticipo che non possiamo perdere di vista che non si tratta dell'iscrizione di alcune persone a una qualche associazione [...]. È una grande grazia di Dio essere soprannumerario!» (Lettera al Consiglio Generale dell'Opus Dei, 18-XII-1947). È Dio che dà la grazia, *una grande grazia*, dice san Josemaría: quella della vocazione all'Opera. Per i soprannumerari, questa vocazione comporta un aiuto speciale per percorrere il proprio cammino di santificazione: quello individuato dal battesimo e, nella maggior parte dei casi, dal sacramento del matrimonio e dalla formazione di una famiglia.

La chiamata presuppone un'elezione ed è orientata, come ho scritto, a una missione: essere e fare l'Opus Dei nella Chiesa. Nell'*Istruzione di San Gabriele*, riferendosi alle

soprannumerarie e ai soprannumerari, san Josemaría scriveva: «Vedo questa grande schiera in azione [...]. Tutti, sapendo ciascuno di essere stato scelto da Dio, per conseguire la santità personale in mezzo al mondo, precisamente nel posto che ognuno occupa nel mondo, con una pietà solida e raffinata, dedita al compimento gioioso – anche se costa – del dovere di ogni momento» (*Istruzione per l'opera di San Gabriele*, n. 9). Pertanto, non vediamo mai la vocazione come un insieme di esigenze, di obblighi, anche se è logico che ce ne siano, ma, prima di tutto, come una elezione di Dio, come un grande dono di Dio.

La prospettiva che dà senso alla vostra missione è quella di essere «un lievito che divinizzi gli uomini e che, mentre li rende divini, li faccia autenticamente umani» (Lettera 9-I-1959. n. 7). Come Aquila e Priscilla, che accolsero san Paolo a Corinto

(cfr. *At* 18,2) e che furono coloro che annunciarono il Vangelo ad Apollo e a molti altri ancora (cfr. *At* 18,26; *Rm* 16,3; *1Cor* 16,19); come tanti di quei primi cristiani che avevano una vita normale come quella dei loro contemporanei e che, al tempo stesso, erano sale della terra e luce di un mondo che era nelle tenebre.

«Fra i soprannumerari troviamo tutta la gamma delle condizioni sociali, delle professioni e dei mestieri. Tutte le circostanze e le situazioni dell'esistenza sono santificate da quei miei figli, uomini e donne, che si dedicano, nella loro condizione e nella posizione di cui godono nel mondo, a cercare la perfezione cristiana *con pienezza di vocazione*» (*Ibid.*, n. 10). Guardate come insiste nostro Padre sulla *pienezza di vocazione*. Per ciò che riguarda la varietà, è chiaro che consegue dal fatto che l'Opera è una via di santificazione e di apostolato

nella vita ordinaria; una vita ordinaria che ammette tutta la varietà dell'umano e dell'onesto.

### *Matrimonio e famiglia*

La vocazione all'Opera dei soprannumerari si sviluppa in primo luogo nell'ambito familiare. «Il vostro primo apostolato è nella vostra casa» (*Ibid.*, n. 53). San Josemaría sognava che le case dei soprannumerari e delle soprannumerarie fossero «luminose e liete», «centri d'irradiazione del messaggio evangelico» (*È Gesù che passa*, n. 30). Questa è l'eredità che lasciate alla società. Per questo, vi scriveva anche: «La formazione che ricevete nell'Opus Dei vi aiuterà a considerare la bellezza della famiglia, il valore soprannaturale della fondazione di un focolare domestico, la sorgente di santificazione che si nasconde nei

doveri coniugali» (*Lettera 9-I-1959*, n. 53).

Inoltre, siete chiamati a influire positivamente su altre famiglie. In particolare aiutandole a dare un senso cristiano alla loro vita familiare e preparando i giovani al matrimonio, perché molti si entusiasmino e siano in grado di formare altri focolari cristiani, dai quali possano sorgere anche le numerose vocazioni al celibato apostolico volute da Dio.

Anche le persone non sposate, e i vedovi e, naturalmente, le coppie senza figli, possono vedere nella famiglia un primo apostolato, poiché in qualche modo avrete sempre un ambiente familiare di cui prendervi cura.

*Incidere cristianamente sul proprio ambiente*

San Josemaría vedeva in voi una grande mobilitazione di cristiani, che irradia nel proprio lavoro e ambiente sociale l'amore di Cristo, principalmente attraverso l'apostolato di amicizia e di confidenza. E che, nel farlo, contribuisce anche a migliorare le strutture della società, rendendole sempre più umane e conformi alla vita dei figli di Dio, prendendo parte attiva alla soluzione dei problemi del nostro tempo. «Svolgete un apostolato fecondissimo quando vi sforzate di dare un orientamento cristiano alle professioni, alle istituzioni e alle strutture umane in cui lavorate e operate» (*Ibid.*, n. 17).

È chiaro che la vocazione e la conseguente missione delle soprannumerarie e dei soprannumerari non si limita a compiere alcune pratiche di pietà, assistere ad alcuni mezzi di formazione e partecipare a qualche

attività apostolica, ma abbraccia tutta la vostra vita, perché tutto nella vostra vita può essere incontro con Dio e apostolato. Fare l'Opus Dei è farlo nella propria vita e, in virtù della comunione dei santi, collaborare a realizzarlo in tutto il mondo. O, come ci ricordava icasticamente il nostro fondatore, fare l'Opus Dei *essendo ciascuno Opus Dei*.

Sentire l'Opera come propria fa sì che vi interessiate attivamente alla vostra formazione, a portare a Cristo gli altri e a dare ragione della vostra fede. Certo, «la formazione che ricevete nell'Opus Dei è flessibile: si adatta, come guanto alla mano, alla vostra situazione personale e sociale. [...] Pur essendo unici per tutti noi lo spirito e i mezzi ascetici, si possono e si devono concretizzare senza rigidità a seconda della situazione di ciascuno» (*Ibid.*, n. 33).

La flessibilità che evita le rigidità non significa che per essere soprannumerario ci sia meno bisogno di eroismo o di radicalità nella sequela di Cristo. Dobbiamo perciò guardare non tanto alla diversità di circostanze quanto all'essenza stessa di ciò che, in tali circostanze, è chiamata di Dio, missione affidata da Dio. In qualunque situazione, si tratta di stare con Cristo, di amare Cristo, di lavorare con Cristo e di portarlo dappertutto.

Quando san Josemaría scriveva che «i soprannumerari si dedicano parzialmente al servizio dell'Opera» (*Istruzione per l'opera di San Gabriele*, n. 23), si riferiva alla disponibilità materiale per iniziative apostoliche concrete e non a fare l'Opera in misura incompleta, poiché, ripeto ancora, l'Opus Dei lo si fa con tutta la vita. Infatti, parlando della missione apostolica delle

soprannumerarie e dei soprannumerari, nostro Padre scrive ancora: «Non si tratta di un apostolato svolto in maniera sporadica o casuale, ma stabilmente e per vocazione, facendone l'ideale di tutta la vita» (*Ibid.*, n. 15).

Dio si aspetta che, spontaneamente e con iniziativa, vi apriate a ventaglio e portiate a ogni genere di persone la gioia del Vangelo. «Nella vostra attività apostolica dovete avere iniziativa, entro i margini amplissimi segnati dal nostro spirito, per individuare in ogni luogo, in ogni ambiente e in ogni tempo le attività che meglio si adattino alla situazione» (*Lettera 24-X-1942*, n. 46). Questa è la grande missione delle mie figlie e dei miei figli soprannumerari, che non ha confini: «Non ci sarà nessun paesino in cui non vi sia qualche soprannumerario a irradiare il *nostro spirito*» (*Lettera 9-I-1959*, n. 13).

Fernando Ocariz, Lettera pastorale,  
28 ottobre 2020, nn. 23-25.

---

## **Domande per l'esame di coscienza**

1. «Levate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura» (Gv 4,35). Mi rendo conto che forse Dio conta su di me per portare avanti questa parte della Chiesa?

2. Il Signore ci ha scelti prima della costituzione del mondo per essere santi (cfr. Ef 1,4), ci ricorda san Paolo. Sapere che sono scelto da Dio con amore di predilezione, quali grandi orizzonti mi porta a considerare? Come potrei dividerli anche con il mio coniuge e i miei figli?

3. «San Michele Arcangelo, difendici nella battaglia, contro la perfidia e le

insidie del diavolo sii tu il nostro sostegno». In qualità di patrono dell'Opus Dei, in quali momenti potrei fare più affidamento sulla protezione di san Michele Arcangelo?

4. «Pregate molto per il Papa. Lo amo molto» (San Josemaría, Appunti da un incontro, 11 maggio 1965). Prego per tutta la Chiesa, soprattutto per il Papa e per i vescovi, confidando che la mia preghiera possa essere un aiuto reale ed efficace?

5. Il rosario è «arma potente per vincere nella lotta interiore e dare aiuto a tutte le anime» (San Josemaría, *Santo Rosario*, Prologo). Quali bisogni potrei affidare alla Madonna attraverso il rosario? Cerco di recitare il santo rosario, se posso, in famiglia?

.....

**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 devote del SS. Sacramento e di Maria santissima. Vi raccomando ancora tutti i poveri peccatori.

Unisco infine, Salvatore mio caro, tutti gli affetti miei cogli affetti del vostro amorosissimo Cuore e così

uniti gli offerisco al vostro Eterno Padre e lo prego in nome vostro che per vostro amore gli accetti e gli esaudisca.

---

### **Preghiera finale**

*Signore, ti rendo grazie*

*per tutti gli amici che ho vicino.*

*Grazie per averli messi sulla mia strada.*

*Fa' che queste amicizie crescano*

*nella verità e nella trasparenza davanti ai tuoi occhi.*

*Che il cammino dei miei amici e il mio*

*possano arricchirmi ed aiutarmi*

*a progredire nella mia vita quotidiana.*

*Insegnami a servirli,*

*a donare liberamente e a trovare del  
tempo per loro.*

*Aiutami a non chiedere nulla in  
cambio.*

*Preservami da ogni gelosia.*

*Insegnami ad essere misericordioso  
e giusto con loro.*

*Aiutami a rimanere fedele nonostante  
gli allontanamenti che la vita può  
causare.*

*Signore, ti rendo grazie*

*per questi momenti condivisi, per  
questo aiuto reciproco.*

*Grazie, Signore, per questa gioia  
che tu mi metti nel cuore ad ogni  
incontro.*

*Aiutami a metterti al centro*

*delle mie amicizie e a volgermi  
sempre verso di te.*

*Dammi abbastanza semplicità e  
umiltà*

*per chiedere ai miei amici di pregare  
per me,*

*e io di pregare sempre per loro.*

*Amen*

Ludovic Lécuru

.....

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

.....

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/spunti-per-  
pregare-a-casa-ottobre-2021/](https://opusdei.org/it/article/spunti-per-pregare-a-casa-ottobre-2021/)  
(03/02/2026)