

# Spunti per pregare a casa

Preparazione alla  
Pasqua e Tempo  
Pasquale

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, 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.

Dove vedi questo simbolo, fai clic per leggere i testi



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.

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](#) oppure [questa raccolta di riflessioni sui Misteri gloriosi del rosario](#).

**Santo Rosario**



**Via Crucis**



PER INIZIARE:

## Invocazione allo Spirito Santo

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

*Vieni, Santo Spirito, riempi il cuore dei tuoi fedeli e accendi in essi il fuoco del tuo amore. Concedimi la tua grazia per questo tempo di preghiera che sto iniziando.*

Padre nostro. Ave Maria. Gloria al Padre.

## Lettura del Vangelo

*Dal Vangelo di Giovanni( 6,48-57)*

«Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo». Allora i Giudei si misero a discutere tra di loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?». Gesù disse: «In verità, in verità vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avrete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue dimora in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia di me vivrà per me».

## **Meditazione personale: La Santa Messa**

Alcuni brani scelti per riflettere sul senso e l'importanza della Messa per noi cristiani.

Contiene testi di san Josemaría, San Giovanni Paolo II e San Giovanni Maria Vianney.



**Prima di Pasqua**

## **Lettura spirituale: La Passione del Signore**

Sant'Alfonso Maria de' Liguori, in *Considerazioni ed affetti sovra la Passione* (1761).



**Dopo la Pasqua**

## **Lettura spirituale: La Risurrezione del Signore**

Dal Catechismo della Chiesa Cattolica.



# Esame di coscienza

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

1. «Questo è il mio corpo, che è dato per voi» (Mt 22,19). Chiedo al Signore di aiutarmi a scoprirlo nell'Eucaristia e a essere ogni giorno più consapevole della grazia che significa riceverlo nella comunione?
2. «Chi mangia questo pane vivrà per sempre» (Gv 6,58). Metto la mia vita nelle sue mani: gioie, tristezze, difficoltà, ecc. sapendo che lui mi accompagna sempre?
3. Cerco di portare la mia giornata alla Santa Messa come offerta in modo che il Signore la unisca al suo sacrificio? Mi incoraggia sapere che, in questo modo, la mia vita è redentrice, anche se non mancano oscurità e difficoltà oggettive?
4. «Gesù, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li ho amati sino alla fine» (Gv 13,1). «Mi ha amato e ha dato se stesso per me» (Gal 2,20). Che cosa significa per me che Gesù abbia dato la sua vita fino all'ultima goccia del suo sangue?
5. Meditare sulla vita del Signore, soprattutto sul mistero della sua croce, muove il mio cuore al dolore d'amore per i miei peccati e alla generosità?

**6. «Di fronte alle difficoltà della vita, cerco di considerare che Dio è sempre al mio fianco e che niente di quello che mi accade, né buono né cattivo, gli è indifferente? Mi rendo conto che ho Dio come padre e amico e che la mia vita è nelle sue mani?**

**7. Quando sulla croce il buon ladrone gli chiese di ricordarsi di lui nel suo regno, Gesù non esitò ad accoglierlo: «Oggi sarai con me in Paradiso» (Lc 23,43). Come mi sento accolto dal Signore? So accogliere tutti nel mio cuore?**

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.*



## **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'aver 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.*

