**Preghiere essenziali**

**Padre nostro**

**Padre nostro**, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

**Ave Maria**

**Ave, o Maria,** piena di grazia, il Signore è con te. Tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù. Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

**Gloria al Padre**

**Gloria al Padre** e al Figlio e allo Spirito Santo. Come era nel principio, ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

**Pratiche di pietà quotidiane (piano di vita semplice)**

**Offerta delle azioni**

(Appena alzati la mattina)

**Serviam!** Ti servirò.

**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. Amen.

**Angelus**

(da fare a mezzogiorno. Durante il tempo pasquale, si recita il [Regina Coeli](#regina))

**L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.** Ed Ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave Maria…

**Ecco l'Ancella del Signore.** Sia fatto di me secondo la tua parola.

Ave Maria…

**E il verbo si è fatto carne.** E venne ad abitare in mezzo a noi.

Ave Maria…

**Prega per noi, Santa Madre di Dio.** E saremo degni delle promesse di Cristo.

**Preghiamo**: Infondi nel nostro spirito la tua grazia, o Padre, tu, che all’annuncio dell’Angelo ci hai rivelato l’incarnazione del tuo Figlio, per la sua passione e la sua croce guidaci alla gloria della risurrezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

Gloria al Padre…(3 volte)

**Angelo di Dio**, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me, che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

**Visita al Santissimo Sacramento**

(Recandosi in una chiesa, in qualsiasi momento della giornata)

**Sia lodato e ringraziato ogni momento**, Il santissimo e divinissimo Sacramento.

Padre nostro .... Ave Maria .... Gloria al Padre....

(L'intera sequenza, compresa la giaculatoria iniziale, si ripete per tre volte)

**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.

**Lettura del Nuovo Testamento e di qualche libro spirituale**

(Leggere 5 minuti di NT e altri 10 minuti di un libro di un autore spirituale come san Josemaría o altri, oppure di un Padre della Chiesa, del Catechismo della Chiesa Cattolica, di una enciclica o altro documento del Magistero).

**Esame di coscienza a fine giornata**

(Cominciare chiedendo aiuto a Dio, poi esaminarsi sul compimento dei propri doveri verso Dio, verso il prossimo e verso noi stessi. Alla fine: un proposito di miglioramento per la giornata di domani e atto di contrizione. Il tutto non deve durare più di 3-5 minuti).

**Tre Ave Maria per la santa purezza**

(Da recitare prima di addormentarsi).

**Altre pratiche di pietà quotidiane (per un piano di vita più completo)**

**Tempo prefissato di orazione personale alla presenza di Dio**

Prima di cominciare, mettersi alla presenza di Dio:

**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 grazia per fare con frutto questa orazione. Madre mia Immacolata, san Giuseppe padre e signore mio, Angelo mio custode, intercedete per me.

(poi dialogo con Dio usando le proprie parole, magari aiutandoci di qualche lettura adatta, come il Vangelo, *Cammino*, ecc.)

Al termine dell'orazione mentale:

**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.

**Santa Messa e Comunione**

La Messa è obbligatoria solo la domenica (o vigilia) e i giorni festivi di precetto. Ma è molto consigliata la partecipazione anche in altri giorni, possibilmente ogni giorno (la Messa feriale è di ordinario più breve). Lo stesso vale per la Comunione frequente o giornaliera. Per fare la Comunione è necessario essere in grazia di Dio (non aver un peccato mortale sulla coscienza che non sia stato confessato). Per questo la Chiesa consiglia la confessione frequente.

**Santo Rosario**

**Sia lodato e ringraziato ogni momento**, Il santissimo e divinissimo Sacramento.

Padre nostro .... Ave Maria .... Gloria al Padre....

(L'intera sequenza, compresa la giaculatoria iniziale, si ripete per tre volte)

**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.

**Per il segno della santa Croce** liberaci, Signore, dei nostri nemici. **Nel nome del Padre**, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

**Signore, apri le mie labbra**. E la mia bocca proclami la tua lode.

**O Dio, vieni a salvarmi**. Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre...

(Dopo aver enunciato ogni mistero, meditarlo per alcuni secondi; poi vanno recitati: **un Padre Nostro, dieci Ave Maria, e un Gloria al Padre...)**

**Misteri gaudiosi** (da recitare lunedì e sabato)

1º L'annuncio dell' Angelo a Maria. (Padre nostro, 10 Ave Maria, Gloria al Padre...)

2º La visita di Maria a Elisabetta.

3º La nascita di Gesù a Betlemme.

4º La presentazione di Gesù al Tempio.

5º Il ritrovamento di Gesù nel Tempio.

**Misteri della luce** (da recitare il giovedì)

1º Il battesimo di Gesù al Giordano.

2º L'auto-rivelazione di Gesù alle nozze di Cana.

3º L'annuncio del Regno di Dio con l'invito alla conversione.

4º La trasfigurazione di Gesù.

5º L'istituzione dell'Eucaristia.

**Misteri dolorosi** (da recitare martedì e venerdì)

1º L'orazione di Gesù nell'orto degli ulivi.

2º La flagellazione del Signore.

3º Gesù è coronato di spine.

4º Gesù con la Croce sulle spalle.

5º Gesù muore in Croce.

**Misteri gloriosi** (da recitare mercoledì e domenica)

1º La Risurrezione del Signore.

2º L'Ascensione del Signore in cielo.

3º La discesa dello Spirito Santo sugli Apostoli.

4º L'Assunzione della Madonna.

5º L'incoronazione della Madonna.

**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, rivolgi 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.

**Litanie alla Madonna**

**Signore pietà** - Signore pietà.

Cristo pietà - Cristo pietà.

Signore pietà - Signore pietà.

Cristo, ascoltaci - Cristo, ascoltaci

Cristo esaudiscici - Cristo esaudiscici

Padre celeste, che sei Dio - abbi pietà di noi

Figlio redentore del mondo, che sei Dio - abbi pietà di noi.

Spirito Santo, che sei Dio - abbi pietà di noi.

Santa Trinità, unico Dio - abbi pietà di noi.

Santa Maria - prega per noi

Santa Madre di Dio - prega per noi

Santa Vergine delle vergini - prega per noi

Madre di Cristo - prega per noi

Madre della Chiesa - prega per noi

Madre della divina grazia - prega per noi

Madre purissima - prega per noi

Madre castissima - prega per noi

Madre sempre vergine - prega per noi

Madre senza peccato - prega per noi

Madre degna d'amore - prega per noi

Madre ammirabile - prega per noi

Madre del buon consiglio - prega per noi

Madre del Creatore - prega per noi

Madre del Salvatore - prega per noi

Vergine prudente - prega per noi

Vergine degna d’onore - prega per noi

Vergine degna di lode - prega per noi

Vergine potente - prega per noi

Vergine clemente - prega per noi

Vergine fedele - prega per noi

Specchio di perfezione - prega per noi

Sede della sapienza - prega per noi

Fonte della nostra gioia - prega per noi

Dimora dello Spirito Santo - prega per noi

Tabernacolo dell’eterna gloria - prega per noi

Modello di vera devozione - prega per noi

Rosa mistica - prega per noi

Gloria della stirpe di Davide - prega per noi

Fortezza inespugnabile - prega per noi

Splendore di gloria - prega per noi

Arca dell'Alleanza - prega per noi

Porta del cielo - prega per noi

Stella del mattino - prega per noi

Salute degli infermi - prega per noi

Rifugio dei peccatori - prega per noi

Consolatrice degli afflitti - prega per noi

Aiuto dei cristiani - prega per noi

Regina degli Angeli - prega per noi

Regina dei Patriarchi - prega per noi

Regina dei Profeti - prega per noi

Regina degli Apostoli - prega per noi

Regina dei Martiri - prega per noi

Regina dei confessori della Chiesa - prega per noi

Regina delle Vergini - prega per noi

Regina di tutti i Santi - prega per noi

Regina concepita senza peccato - prega per noi

Regina del rosario - prega per noi

Regina assunta in cielo - prega per noi

Regina della famiglia - prega per noi

Regina della pace - prega per noi

**Agnello di Dio che togli i peccati del mondo** - perdonaci Signore

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo - ascoltaci Signore

Agnello di Dio che togli i peccati del mondo - abbi pietà di noi.

**Sotto la tua protezione** cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio; non disprezzare le suppliche di noi che siamo alla prova, e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.

**Prega per noi Santa Madre di Dio**. E saremo degni delle promesse di Cristo.

**Preghiamo**

Concedi ai tuoi fedeli, Signore Dio nostro, di godere sempre la salute del corpo e dello spirito e, per la gloriosa intercessione di Maria Santissima, sempre vergine, salvaci dai mali che ora ci rattristano e guidaci alla gioia senza fine. Per Cristo nostro Signore. Amen.

**Per le necessità della Chiesa e dello Stato**: Padre nostro... Ave Maria... Gloria al Padre...

**Per la persona e intenzioni del Vescovo di questa diocesi** (a Roma: del Papa): Padre nostro... Ave Maria... Gloria al Padre...

**Per le anime del purgatorio**: Padre nostro... Ave Maria... **Riposino in pace**. Amen.

**Altre preghiere**

**Regina Cæli**

(Durante il tempo pasquale sostituisci l'Angelus)

**Regina dei cieli**, rallegrati, alleluia. - Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,

è risorto, come aveva promesso, alleluia. - Prega il Signore per noi, alleluia.

Rallegrati, Vergine Maria, alleluia. - Il Signore è veramente risorto, alleluia.

**Preghiamo**.

O Dio, che nella gloriosa risurrezione del tuo Figlio hai ridato la gioia al mondo intero, per intercessione di Maria Vergine, concedi a noi di godere la gioia della vita senza fine.

Per Cristo nostro Signore. Amen.

**Sommario**

[Preghiere essenziali](#_Toc394326261)

[**Padre nostro**](#_Toc394326262)

[**Ave Maria**](#_Toc394326263)

[**Gloria al Padre**](#_Toc394326264)

[Pratiche di pietà quotidiane (piano di vita semplice)](#_Toc394326265)

[**Offerta delle azioni**](#_Toc394326266)

[**Angelus**](#_Toc394326267)

[**Visita al Santissimo Sacramento**](#_Toc394326268)

[**Lettura del Nuovo Testamento e di qualche libro spirituale**](#_Toc394326269)

[**Esame di coscienza a fine giornata**](#_Toc394326270)

[**Tre Ave Maria per la santa purezza**](#_Toc394326271)

[Altre pratiche di pietà quotidiane (per un piano di vita più completo)](#_Toc394326272)

[**Tempo prefissato di orazione personale alla presenza di Dio**](#_Toc394326273)

[**Santa Messa e Comunione**](#_Toc394326274)

[**Santo Rosario**](#_Toc394326275)

[**Misteri gaudiosi** (da recitare lunedì e sabato)](#_Toc394326276)

[**Misteri della luce** (da recitare il giovedì)](#_Toc394326277)

[**Misteri dolorosi** (da recitare martedì e venerdì)](#_Toc394326278)

[**Misteri gloriosi** (da recitare mercoledì e domenica)](#_Toc394326279)

[**Salve Regina**](#_Toc394326280)

[**Litanie alla Madonna**](#_Toc394326281)

[Altre preghiere](#_Toc394326282)

[**Regina Cæli**](#_Toc394326283)