

TABELLA DI SPIRITUALITA' (facoltativa)

- Recitare ogni giorno il Santo Rosario (*sezione preghiere del sito*) per le intenzioni di Maria Ss.ma (*anche nel tragitto per andare al lavoro*). Il S.Rosario è importante; non si faccia mai mancare, soprattutto per coloro che sono maggiormente tentati dal male. Se riuscite a recitare anche più di un rosario, la vostra generosità tornerà a vostro beneficio.
- Confessarsi spesso, almeno ogni 15-30 giorni orientativamente, confrontandosi con i dieci Comandamenti (*dal sito: www.paceneicuari.com*).
- Leggere spesso la Sacra Scrittura, o il Vangelo del giorno opp. i quattro evangelisti, S. Paolo e in seguito l'Antico Testamento dai Salmi.
- La S.Messa possibilmente quotidiana – Prima della S. Messa alcune invocazioni dello Spirito Santo. Dopo la S. Messa qualche preghiera di lode o ringraziamento (opp. i salmi).
- Suggerisco l'atto di Offerta personale (*preghiere del sito www.paceneicuari.com*) e di meditare spesso la Passione di Gesù, attraverso la Via Crucis (*in chiesa o luogo sacro*).
- Digiuno a pane ed acqua, una volta alla settimana (se si ha la possibilità) e qualche sacrificio o rinuncia offerti a Maria Ss.ma.
- Cercarsi un padre spirituale, pregando per questa intenzione.
- Consacrazione al Cuore Immacolato di Maria Ss.ma, se possibile preceduta da una catechesi;
- Chiedere a Maria Ss.ma «che ci ottenga la grazia di vivere una vita tutta secondo il cuore di Dio» (*S. Pio*) e che vinca con il suo amore il cuore dei peccatori.
- Quando si dà la propria testimonianza di fede, invocare anche con il pensiero lo Spirito Santo, per esempio: "Vieni Santo Spirito".
- Nelle prove e tentazioni suggerisco anche queste preghiere:
 - «Io pongo la mia volontà nella piaga del costato di Gesù ed entro nel suo Cuore. A Gesù mi unisco». (*S. Margherita Maria Alacoque*)
 - «Signore Gesù il tuo Sangue prezioso mi avvolga e mi circonda come scudo potente contro tutti gli assalti delle forze del male in modo che io possa vivere pienamente in ogni istante nella libertà dei Figli di Dio e possa sentire la tua pace, rimanendo saldamente unito a Te, a lode e gloria del Tuo Santo Nome. Amen». (*www.piccolifigliidellaluce.it*)
 - la preghiera a S. Michele arcangelo e all'Angelo custode prima di addormentarci, chiedendo a loro che ci concedano un sonno tranquillo.

il S. Rosario e altre preghiere citate, che non sono qui presenti,
sono scaricabili dalla Sezione "PREGHIERE "
del sito: **www.paceneicuari.com**