

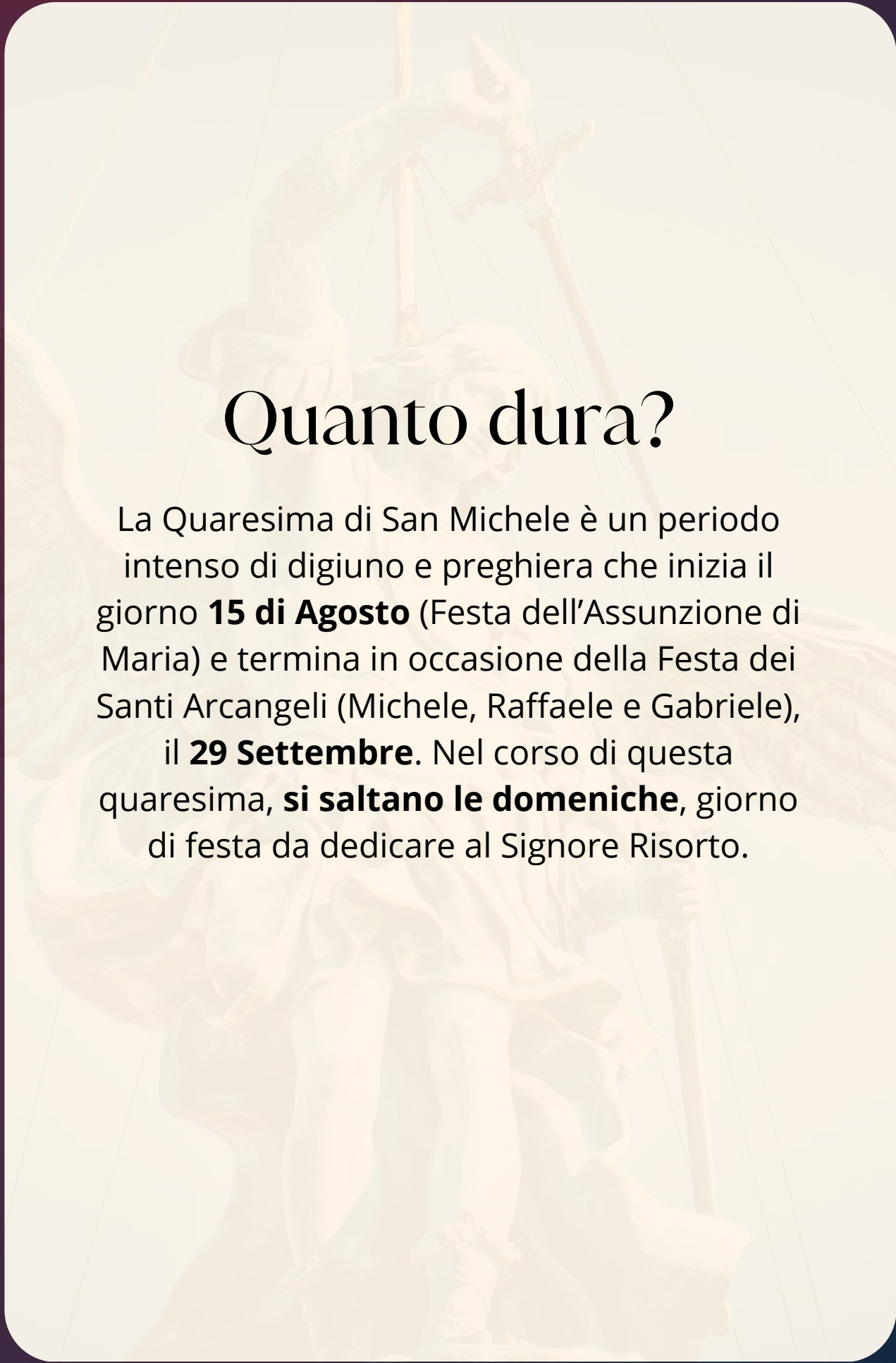
QUARESIMA SAN MICHELE



C H I È C O M E D I O ?



Alleanza^{di}
Misericordia



Quanto dura?

La Quaresima di San Michele è un periodo intenso di digiuno e preghiera che inizia il giorno **15 di Agosto** (Festa dell'Assunzione di Maria) e termina in occasione della Festa dei Santi Arcangeli (Michele, Raffaele e Gabriele), il **29 Settembre**. Nel corso di questa quaresima, **si saltano le domeniche**, giorno di festa da dedicare al Signore Risorto.

Come recitare la Quaresima di San Michele Arcangelo?

Per 40 giorni offri una **rinuncia**, una **penitenza**, un **digiuno**, affida al Signore **un'intenzione di fede e conversione**, per avanzare a grandi passi nel cammino di Dio e fronteggiare con il Signore le battaglie spirituali di ogni giorno.

Quale aspetto della tua vita spirituale ha bisogno di essere restaurato? Durante la Quaresima chiedi di poter crescere in questi aspetti, nella grazia di Dio.

La preghiera e il fioretto vanno chiaramente affiancati ai Sacramenti della Confessione e dell'Eucaristia, con un cuore aperto, conforme alla Divina Volontà!

Prepariamoci a pregare

- ✠ Mettiti davanti a una icona dell'Arcangelo Michele
- ✠ Accendi una candela benedetta
- ✠ Offri una penitenza per 40 giorni
- ✠ Fai il segno della Croce
- ✠ Preghiera a San Michele Arcangelo
- ✠ Litanie a San Michele e preghiera finale



Preghiera a San Michele Arcangelo (di Papa Leone XIII)

San Michele Arcangelo,
difendici nella lotta;
sii nostro aiuto contro la cattiveria
e le insidie del demonio.
Che Dio eserciti il Suo dominio su di lui,
supplichevoli ti preghiamo:
tu, che sei il Principe della milizia celeste,
con la Forza Divina
rinchiudi nell'inferno Satana
e gli altri spiriti maligni
che girano il mondo
per portare le anime
alla dannazione.
Amen.

Litanie a San Michele Arcangelo

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, Regina degli angeli, Prega per noi
San Michele Arcangelo, Prega per noi
San Michele, fonte abbondante della sapienza
divina, Prega per noi
San Michele, perfetto adoratore del Verbo
Divino, Prega per noi
San Michele, coronato da Dio di gloria e
onore, Prega per noi
San Michele, potentissimo principe
dell'esercito celeste, Prega per noi
San Michele, portabandiera della Santissima
Trinità, Prega per noi
San Michele, guardiano del Paradiso, Prega
per noi

San Michele, guida e consolatore del popolo
di Dio, Prega per noi
San Michele, splendore e forza della
Chiesa militante, Prega per noi
San Michele, onore e gioia della Chiesa
trionfante, Prega per noi
San Michele, luce degli angeli, Prega per noi
San Michele, difesa del popolo cristiano,
Prega per noi
San Michele, forza di quanti combattono
sotto lo stendardo della Croce, Prega per noi
San Michele, luce e speranza degli
agonizzanti, Prega per noi
San Michele, nostro aiuto, Prega per noi
San Michele, soccorso nelle nostre avversità,
Prega per noi
San Michele, araldo dei giudizi eterni, Prega
per noi
San Michele, consolatore delle anime che
languiscono nel Purgatorio, Prega per noi
San Michele, nostro principe, Prega per noi
San Michele, nostro difensore, Prega per noi

Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo,
perdonaci, o Signore.
Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo,
esaudiscici, o Signore.
Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo,
abbi pietà di noi.

Prega per noi, San Michele Arcangelo,
affinché siamo resi degni delle promesse di
Cristo.

Sacro Cuore di Gesù, abbi pietà di noi!
Sacro Cuore di Gesù, abbi pietà di noi!
Sacro Cuore di Gesù, abbi pietà di noi!

PREGHIAMO

Signore Gesù santificaci con una
benedizione sempre nuova, e concedici, per
l'intercessione di San Michele, la sapienza
che ci insegna a raccogliere le ricchezze del
Cielo e a scambiare i beni temporali con
l'eternità. Tu che vivi e regni per tutti i secoli
dei secoli. Amen

Nel Nome del Padre e del Figlio e dello
Spirito Santo. Amen

PROPOSITI



QUARESIMA

SAN MICHELE

C H I È C O M E D I O ?



Alleanza di
Misericordie

Un Proposito al Giorno



1° GIORNO

Loda Dio, anche quando tutto sembra difficile.
Canta una lode o prega spontaneamente nel
corso di un problema.
(cfr. 1 Ts 5,18)



2° GIORNO

Trasforma il tuo impulso a lamentarti in
gratitudine. Quando stai per esplodere e
lamentarti, fermati un attimo e scrivi 3 motivi
per cui essere grato/a.
(cfr. Fil 2,14)



3° GIORNO

Dedica 5 min. al giorno all'**intercessione per le
persone della comunità**.
(cfr. Gc 5,16)



4° GIORNO

Condividi un versetto con qualcuno su WhatsApp.
(cfr. Col 3,16)



5° GIORNO

Rispetta il programma degli impegni presi in comunità (es. **sii puntuale**).
(cfr. Mt 5,37)



6° GIORNO

Comincia il giorno con una preghiera semplice di affidamento. Prega prima di uscire dalla tua camera.
(cfr. Gv 15,5)



7° GIORNO

Scegli di tacere quando ti viene in mente una risposta dura.
(cfr. Prv 17,28)



8° GIORNO

Loda a voce alta con i fratelli, anche se sei timido/a.

(cfr. 1 Cor 14,15)



9° GIORNO

Vai in cappella a fine giornata e ringrazia Dio con una lode semplice e spontanea.

(cfr. At 2,42)



10° GIORNO

Di' un semplice "Perdonami" a chi hai ferito.

(cfr. Gc 5,16)



11° GIORNO

Perdona di cuore qualcuno che ti ha ferito e prega per questa persona

(cfr. Col 3,13)



12° GIORNO

Contatta qualcuno della comunità che si è allontanato. Inviagli un messaggio e chiedi a questa persona come sta.

(cfr. Mt 18,15)



13° GIORNO

Fai i complimenti a qualcuno, con sincerità.
(cfr. 1 Pt 4,10)



14° GIORNO

Chiama o invia un audio a un fratello scoraggiato nella fede o che sta passando un momento difficile.
(cfr. 1 Ts 5,11)



15° GIORNO

Evita e sfuggi alle conversazioni in cui si parla male degli altri.
(cfr. Prv 13,3)



16° GIORNO

Scrivi un biglietto o lascia un messaggio di supporto e amore nel gruppo della comunità, della fraternità o della famiglia.
(cfr. Prv 25,11)



17° GIORNO

Ascolta qualcuno fino alla fine, senza interrompere o cambiare discorso.
(cfr. Gc 1,19)



18° GIORNO

Rispondi con calma quando ti senti irritato/a.
(cfr. Prv 15,1)



19° GIORNO

Accetta le correzioni con umiltà, senza giustificarti.
(cfr. Prv 27,5)



20° GIORNO

Fai una correzione fraterna a qualcuno,
orientandolo con amore e dopo aver pregato.
(cfr. Gal 6,1)



21° GIORNO

Offri un aiuto pratico a chi è sovraccarico di lavoro (es. Prenditi cura di un bambino, lava le stoviglie, porta qualcosa).
(cfr. Gal 6,2)



22° GIORNO

Prepara un dolce, una merenda, un caffè per la fraternità o **per un fratello con cui hai una difficoltà.**

(cfr. Eb 13,2)



23° GIORNO

Svegliati presto e **prepara un caffè al posto di un altro fratello.** Se non c'è questa possibilità, **fai un altro atto di servizio.**

(cfr. Lc 3,11)



24° GIORNO

Fai visita a un fratello malato o anziano, anche se per pochi minuti.

(cfr. Mt 25,36)



25° GIORNO

Fai un complimento sincero a qualcuno che oggi ha fatto bene qualcosa.

(cfr. Prv 16,24)



26° GIORNO

Aiuta a pulire i organizzare la sala degli incontri della comunità.
(cfr. 2 Cr 24,12)



27° GIORNO

Fai un regalo semplice e personalizzato (es. un biglietto, un segnalibro, del pane fatto in casa...).

(cfr. Lc 6,38)



28° GIORNO

Invita una persona che si è allontanata a partecipare.
(cfr. Lc 19,10)



29° GIORNO

Stai con i nuovi, evitando i gruppetti (Es. siediti a tavola o a Messa vicino a una persona con cui non hai una prossimità).
(cfr. Rm 15,7)



30° GIORNO

Fai qualcosa di utile senza che nessuno lo sappia (Es. pulisci il bagno, metti in ordine l'armadio).

(cfr. Mt 6,4)



31° GIORNO

Sii sorridente con ogni persona che incontri oggi.

(cfr. Prv 15,13)



32° GIORNO

Evita di ironizzare o usare parole negative; **dai invece una parola di benedizione.**

(cfr. Lc 6,45)



33° GIORNO

Fai un atto di carità, senza raccontarlo a nessuno.

(cfr. Mt 6,3)



34° GIORNO

Segna le date dei compleanni dei fratelli e invia il messaggio nel giorno giusto.

(cfr. Rm 12,15)



35° GIORNO

Di' la verità con gentilezza, senza ferire.

(cfr. Ef 4,15)



36° GIORNO

Insegna qualcosa di utile a un fratello - con umiltà e pazienza.

(cfr. 2 Tm 2,2)



37° GIORNO

Prendi per mano e prega per qualcuno che sta piangendo o è confuso.

(cfr. Mt 18,20)



38° GIORNO

Smetti di fare paragoni con gli altri e ringrazia per i tuoi doni.

(cfr. Gal 6,4)



39° GIORNO

Sii il primo a proporre la pace laddove c'è un clima di tensione.

(cfr. Mt 5,9)



40° GIORNO

Ringrazia Dio, in preghiera, per ogni fratello della comunità.

(cfr. 1 Cor 1,4)



Alleanza^{di}
Misericordia

