



## **BREAK SPIRITUALE**

la tua giornata con Dio  
La preghiera nella vita del cristiano

Una pagina che raccoglie e nella quale vi rimando ai momenti di preghiera che ognuno di noi vive può e vuole vivere con il supporto delle varie preghiere.

Scegli e organizza la tua giornata senza dimenticarti di Gesù.

*"La preghiera cristiana è una relazione di alleanza tra Dio e l'uomo in Cristo. È azione di Dio e dell'uomo; sgorga dallo Spirito Santo e da noi, interamente rivolta al Padre, in unione con la volontà umana del Figlio di Dio fatto uomo".*  
(cfr. [CCC. n. 2564](#))

*"La preghiera è come l'ossigeno della vita. La preghiera è attirare su di noi la presenza dello Spirito Santo che ci porta sempre avanti".*  
(cfr. Papa Francesco)

## **CONOSCENZA e formazione – per iniziare:**

### **1. LA BIBBIA**

Per consultare sempre con te tutta la Bibbia Antico e Nuovo Testamento.

[Clicca qui](#)

- L'applicazione per avere con te sempre la Bibbia. [Clicca qui](#) e scaricala sul tuo telefono

### **CATECHESI SULLA PREGHIERA**

Leggi le catechesi del papa sulla preghiera ti aiuteranno ad orientare il tuo pensiero nel conoscere il significato profondo della preghiera del cristiano e perché ha la necessità di pregare. [Clicca qui](#)

### **LITURGIA DELLA PAROLA DEL GIORNO**

Ogni giorno troverai le letture che vengono proclamate durante la S. Messa. E' un buon modo per fermarsi a pregare con la Bibbia e conoscerla. [Clicca qui](#)

### **SANTO DEL GIORNO**

Ogni giorno la Chiesa ricorda e celebra i Santi quei cristiani che hanno vissuto il vangelo con serietà e ce li presenta come modelli da seguire. Conoscerli ci aiuterà nel nostro cammino. [Clicca qui](#)

## **MOMENTI della giornata - 1:**

### **1. PREGHIERE DEL MATTINO**

Una serie di preghiere che vengono proposte da recitare all'inizio della nostra giornata. [Clicca qui](#)

### **LITURGIA DELLE ORE**

La liturgia delle Ore è preghiera ufficiale della Chiesa è suddivisa nelle varie ore del giorno. Alla mattina: Invitatorio - Ufficio delle letture – Lodi – Ora media: alle nove alle dodici e alle quindici) – Vespri: alla sera – Compieta: prima di andare a dormire.

- Usa l'Applicazione della Conferenza Episcopale Italiana utile per pregare. [Clicca qui](#) e scarica l'App sul tuo cellulare

### **VISITA AL SANTISSIMO SACRAMENTO**

Non dimenticarti di passare a trovare il Signore in Chiesa, passi davanti a tante chiese nelle tue giornate entra e rimani qualche minuto con lui. [Clicca qui](#) per altre info

### **S. MESSA**

Non dimenticarti mai la S. Messa domenicale e festiva ma anche quotidiana quando riesci. [Clicca qui](#) per il testo e ricordare le risposte e le preghiere che vengono recitate e che recitiamo

## **ADORAZIONE EUCARISTICA**

Fermarsi davanti all'Eucarestia in un tempo più prolungato. [Clicca qui](#) per altre info

- Il Rito per la Benedizione per seguire e pregare meglio. [Clicca qui](#)

## **PREGHIERE:**

### **2. S. ROSARIO**

La preghiera semplice ripetitiva una ghirlanda di *fiori* fatte con l'Ave Maria ricordando la vita di Gesù attraverso l'invocazione alla sua Mamma.

[Clicca qui](#) per altre info

- I misteri, come si recita e le litanie. [Clicca qui](#)

### **VIA CRUCIS**

Per ripercorrere con Gesù la strada del Calvario. [Clicca qui](#)

### **PREGHIERE A TAVOLA PRIMA E DOPO I PASTI**

Sappi sempre ringraziare dei doni e della provvidenza, pregare a tavola prima dei pasti è un bel modo per pagare in famiglia. [Clicca qui](#)

## **MOMENTI della giornata – 2:**

### **3. PREGHERIE DELLA SERA**

Termina la tua giornata ringraziando il Signore verificando la tua giornata e pregando Dio. [Clicca qui](#)

## **VARIE:**

### **4. RACCOLTA DI PREGHIERE**

Una raccolta di preghiere che puoi utilizzare nei vari momenti della giornata o nelle viste al Santissimo sacramento o nell'Adorazione Eucaristica. [Clicca qui](#)

@unavoce  
Foto di copertina: [fonte](#)

