



Introduzione

Ogni cattolico, in qualche momento della vita, sperimenta una profonda solitudine – sia per la perdita di una persona cara, l’allontanamento degli amici, tradimenti o semplicemente per sentirsi incompreso nella fede. In questi momenti, quando il mondo sembra voltarci le spalle, dobbiamo ricordare le parole di Nostro Signore Gesù Cristo:

“Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo.” (Matteo 28,20)

Questa preghiera è ispirata alla tradizione cattolica, in particolare alle suppliche dei santi che vissero la notte oscura dell’anima, come San Giovanni della Croce, Santa Teresa d’Avila e il Sacro Cuore di Gesù.

Preghiera nella Solitudine

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

*«Mio Signore Gesù Cristo,
Tu che nel Getsemani
provasti il peso della solitudine e dell’abbandono,
guarda con misericordia il mio cuore afflitto.

Quando nessuno mi comprende,
quando mi sento dimenticato,
quando le lacrime sono il mio unico conforto,
non permettere che la mia fede vacilli.

Santissima Vergine, Addolorata,
che rimanesti accanto a Tuo Figlio sulla Croce
mentre tutti fuggivano,
resta con me in quest’ora di desolazione.

Angelo Custode,
non lasciarmi soccombere alla tristezza,
illumina il mio cammino



e conducimi alla luce di Cristo.

Padre Celeste,
anche se mi sento solo,
so che Tu non mi abbandoni mai.
Fa' che questa solitudine mi avvicini a Te,
come il servo fedele che soffre per amore.

In Te confido,
in Te spero,
in Te riposo.
Amen.»*

Riflessione Spirituale

1. **Anche Gesù provò la solitudine** - Nel Getsemani i discepoli dormivano; sulla Croce persino il Padre sembrò averLo abbandonato (*"Dio mio, perché mi hai abbandonato?"*). Se Lui l'ha vissuta, ci insegna che la solitudine, offerta con amore, ha valore redentivo.
2. **La solitudine è un invito all'intimità con Dio** - Molti santi, come Santa Teresa di Lisieux, vissero l'aridità spirituale ma la trasformarono in atto di fiducia.
3. **Offri il tuo dolore per le anime** - La solitudine può essere un'opportunità per unirti al sacrificio di Cristo e pregare per chi soffre come te.

Conclusione

Se stai leggendo questa preghiera in un momento di desolazione, ricorda: **Dio non ti abbandona mai**. La solitudine è temporanea, ma l'amore di Cristo è eterno. Ripeti questa preghiera con fede, accendi una candela davanti a un'immagine del Sacro Cuore o della Vergine Maria, e abbi fiducia che presto vedrai la luce.

"Benedetto sia Dio, che consola gli afflitti e non ignora le lacrime dei suoi figli."

Vorresti una versione in latino di questa preghiera? Fammelo sapere nei commenti!

Dio ti benedica e la Vergine Maria ti copra con il suo manto! ☩†