



DIOCESI DI FORLÌ-BERTINORO

Pastorale Familiare



ALZO GLI OCCHI VERSO I MONTI...

(Sal 120,1)

Spunti di preghiera in famiglia





Monsignor LIVIO CORAZZA
Vescovo di Forlì-Bertinoro



Con una felice coincidenza, il Giubileo inizia per noi nella domenica della Santa Famiglia. Auguro a tutte le famiglie di accogliere con gioia questo sussidio preparato dalla Commissione della famiglia per vivere il Giubileo in famiglia. Nell'Anno santo del 2025 ogni famiglia trovi nella preghiera e nell'amore di Dio la forza e l'incoraggiamento per essere "pellegrini di speranza".

+ Livio Corazza

METTI UN GRUPPETTO DI FAMIGLIE ATTORNO AD UN TAVOLO PER PARLARE DI PREGHIERA. IL PRIMO IMPULSO È DIRE COME SI FA, QUANDO SI FA E PERCHÉ... **MA LA PREGHIERA NON È 'COSA DA FARE', LA PREGHIERA È LASCIARE CHE DIO FACCIA NEL NOSTRO - A VOLTE - FATICOSO QUOTIDIANO, DOVE TI SEMBRA NON CI SIA TEMPO, E SI CORRE SEMPRE FRA LAVORO, FIGLI, PARENTI E AMICI.**

PRESENTIAMO ALCUNE TESTIMONIANZE DI FAMIGLIE CON TUTTE LE GIOIE E LE FATICHE DELLE FAMIGLIE. SONO SPUNTI, RACCONTI, TRACCE PER FAMIGLIE CHE SENTONO IL BISOGNO DI AFFIDARSI A DIO, DI NON CEDERE AL SENSO DI INADEGUATEZZA E DI APPARENTE INUTILITÀ CHE A VOLTE DI FRONTE ALLE DIFFICOLTÀ PUÒ ASSALIRE.

È UN AIUTO, UMILE, PRECARIO COME TANTE GIORNATE, MA CHE NASCE DALLA COSCIENZA CHE È **IMPORTANTE SAPER VEDERE COSA DIO SCRIVE FRA I NOSTRI TENTATIVI STORTI, ED IMPARARE AD AFFIDARSI A LUI, PADRE MISERICORDIOSO, CHE CI ASPETTA SEMPRE E CI AMA COSÌ COME SIAMO.**



FAMIGLIA CON 3 FIGLI

Siamo una famiglia con figli di età diversa (dalle elementari alle superiori) e solitamente preghiamo insieme prima di cena. **La tavola è il luogo di incontro** ed è l'occasione per provocarci a vicenda su quello che accade nel mondo e nella nostra famiglia: preghiamo per la pace e per chi è in situazioni più difficili delle nostre, ci ricordiamo che non è scontato che anche oggi ci siamo oppure, semplicemente, condividiamo le gioie e le fatiche che viviamo.

Le nostre sono preghiere semplici e spontanee, certe che c'è un Padre che ci ama più di ogni nostro limite ed errore. Noi adulti spesso ci accorgiamo di quanto siamo incapaci di amare veramente chi ci sta vicino (coniuge, figli, fratelli, parenti, amici...) perché riduciamo tutto a quello che siamo capaci di vedere noi (un figlio che ti fa innervosire, un collega insopportabile, un parente antipatico, un amico che delude, la malattia di una persona cara che ti fa fare fatica...). Pregando proviamo a rompere la nostra misura e a guardare con gli occhi di Gesù ogni situazione bella o brutta che sia ed a lasciare spazio al progetto che Lui ha per la nostra famiglia e per ciascuno di noi. Non è facile. Non è devozione. Non è buonismo. È un tentativo umile di risposta all'amore che tutti i giorni riceviamo gratuitamente oltre ogni nostra immaginazione. Noi ci fidiamo di Dio ma Lui si fida molto di più di noi! E allora possiamo sempre ripartire.

Recentemente ci siamo imbattuti su queste parole tratte dal libro di don Luigi Maria Epicoco **"Farsi santi con ciò che c'è"**, che condividiamo perché sono state di grande conforto per noi: "un bravo cuoco non è chi sa preparare banchetti prelibati e sofisticati. Un bravo cuoco è chi sa preparare un buon pasto con quello che c'è nel frigo".

Non ci è chiesto di fare opere impossibili ma di fare la volontà di Dio, di aprire il frigorifero che Dio ci ha dato e cucinare con quello che c'è, il frigo di Dio è sempre pieno di tante cose. Non necessariamente quelle che vorremmo noi, ma di sicuro c'è tutto quello che serve per preparare un pasto perfetto per il momento e il contesto in cui viviamo. Noi spesso, restiamo a guardare il frigo chiuso, non lo apriamo, o se lo apriamo, cerchiamo quello che vorremmo noi, non quello che vuole Dio.

Ecco la nostra preghiera più forte, concludendo, è di continuare a guardare al frigo di Dio: **"Gesù, lo sappiamo, siamo piccoli, infedeli, ma desideriamo fissare il nostro sguardo su di Te, perché quello che Tu ci dai è perfetto per preparare la cena che Tu vuoi per noi!"**



COPPIA DI SPOSI

Io e mio marito diciamo un Ave Maria dopo colazione insieme, prima di uscire, in genere tenendoci abbracciati.

Un fugace gloria prima della cena dove talvolta aggiungiamo qualche invocazione speciale per qualcosa successa durante il giorno.

Talvolta, durante la colazione, leggiamo il vangelo del giorno e il commento del Santo Padre su Vatican News perché ci accompagni durante il giorno.

**FAMIGLIA CON DUE BIMBI
TRA 1 E 4 ANNI**

Dopo gli anni universitari, la vita fuori casa, gli studi, la scelta della vocazione... ci sentivamo in prima linea, saldi delle nostre conquiste personali, gestori del nostro tempo e ottimizzatori delle nostre energie. Il tempo della preghiera aveva un suo spazio, un suo silenzio, un suo luogo nella quotidianità.

Di colpo, la realtà si ribalta, e occorre un passo indietro, qualcuno arriva e diventa la priorità, scardina gli equilibri e cambia i ritmi.

La gratitudine e la tenerezza che riempiono la casa con l'arrivo di un bimbo sono accompagnate da altrettanti bisogni da colmare, pannolini da cambiare, occhi assonnati, malanni ed imprevisti, giochi, canzoni e mondi da esplorare.

Ci si barcamena per restare orientati nella giornata, e per fortuna si è in due. Ci si barcamena anche nella preghiera, in questa fase non c'è più il silenzio, la modalità prefissata, i luoghi che aiutano; nel frullatore quotidiano si tenta di arrivare più dignitosamente possibile a fine giornata e il bisogno della preghiera spesso svanisce.

Tutto questo ci ha fatto sentire inadatti e manchevoli. Come se fosse impossibile rendere compatibili la preghiera e lo stare con i bambini.

Ma se questa è la nostra vocazione, la strada che Gesù ha pensato per compierci nella relazione con Lui, vuol dire che anche in questa nuova condizione di vita ci deve essere una nuova modalità di preghiera.

Grande grazia è scoprire finalmente la semplicità e la concretezza della preghiera! Scoprire quanto lo stare con Gesù è fatto di quotidianità, di gesti concreti: carezze e baci, contemplazione dei piccoli tesori di Dio, i suoni, le luci, i colori. È arrivare a sera e condividere pensieri, emozioni e desideri in famiglia, e ricordarsi insieme di dire Grazie a Chi ci ha dato la possibilità di viverli.

Piccoli gesti e piccoli oggetti ci aiutano a pregare con i bimbi, cercando di renderli partecipi: accendere una candelina sul tavolo durante la colazione e affidare la giornata (prima che cominci la gara a chi la spegnerà); dire un grazie prima di andare a letto; usare un cubo di preghiera da far lanciare ai bimbi prima del pasto o cantare canzoni di ringraziamento, leggere storie semplificate delle parabole.

Vivere la parrocchia, le relazioni in comunità, perché sia casa anche per loro e luogo di incontri attesi; vivere insieme la messa (tra un libretto e un disegno) partecipare con i canti, guardare i gesti del sacerdote e osservare insieme a loro le immagini e gli oggetti in chiesa.

Scopriamo che **la preghiera non è fatta più di modalità prefissate, pensieri elevati, ma in questa fase è creativa, è giocosa e gioiosa, è fatta di stupore.**

**FAMIGLIA CON DUE BIMBI
DI 4 E 7 ANNI**

Nelle nostre vite piene di impegni e frenesia è facile che la preghiera in famiglia venga trascurata. Nei nostri dieci anni di matrimonio abbiamo notato che, anche se ci sono alcuni momenti imprescindibili come la preghiera insieme a pranzo e cena, accade frequentemente di vivere questi come una formalità, o cedere alla distrazione o saltarli del tutto.

Riflettendo su quello che avrebbe potuto aiutarci nel vivere il gesto della preghiera in casa con maggiore fedeltà e consapevolezza abbiamo capito che **un grande aiuto ci può venire dall'esperienza della comunità.**

Un primo passo è stato quando, durante la pandemia, ci siamo uniti ad un gruppo WhatsApp che raccoglieva famiglie diverse di tutta la diocesi in cui ci si ritrovava per dire insieme una decina del rosario tutte le sere. In quell'occasione, sicuramente irripetibile in circostanze più "normali", abbiamo iniziato a capire che vivere il gesto della preghiera insieme ad amici e altre famiglie aiuta ad una fedeltà, rende più chiaro il motivo e rappresenta una testimonianza semplice ma vera anche per i nostri figli.

Nell'ultimo anno con alcuni amici con cui condividiamo il nostro cammino di fede abbiamo deciso di collegarci tutte le mattine prima di andare al lavoro per dire un Angelus insieme.

È un momento di aiuto rispetto a tutta la giornata, per rimettere "a fuoco" pensieri e desideri e partire negli impegni quotidiani disponibili all'incontro con Gesù. Distrazioni o svogliatezza rimangono comunque, ma essere insieme ci aiuta a richiamarci a una serietà, e alla fine ogni volta è utile.

L'aspetto più interessante è che i nostri figli vedendoci attendere questo momento e parteciparvi con costanza stanno imparando, senza nessuna forzatura da parte nostra, a desiderarlo anche loro, e a partecipare. Anzi spesso ci chiedono loro di collegarci quando ci dimentichiamo!

È proprio vero che una autentica esperienza di fraternità nella Chiesa aiuta a vivere più pienamente anche i momenti della vita familiare.



MAMMA DI TRE FIGLI

Mia figlia aveva 3 anni e mio figlio 1: ogni domenica mi chiedevo che senso avesse partecipare alla Santa Messa, quando poi la trascorrevi tutta nello stare dietro ai miei due figli.

Mio marito, da sempre, presta servizio durante le celebrazioni domenicali suonando l'organo; perciò, nell'ora della Messa lui era impegnato nel coro, non poteva affiancarmi nella gestione dei bimbi.

Io partivo da casa con la certezza che sarebbe stata un'ora di fatica solitaria: i bambini non stanno certo fermi su una panca per tutto quel tempo, per lo meno i nostri figli!

Avevo cominciato a portarmi nella borsa qualche libro di favole da leggere, fogli bianchi e alcuni colori in caso di necessità. Fortunatamente non ho mai ceduto alla tentazione di partire da casa con valigie intere piene di giochi rumorosi, bambole parlanti e libri che emettono suoni e luci.

Sono sempre stata consapevole del fatto che lo scopo di accompagnare due bambini così piccoli in chiesa ogni settimana fosse quello di abituarli ad un luogo, il cui silenzio, la cui penombra illuminata di candele potessero diventare per loro familiari.

Ci sono state domeniche molto faticose in quel periodo: partivo da casa già molto innervosita e forse anche un po' arrabbiata verso quelle "inutili" messe che rischiavo di vivere come una perdita di tempo.

Che senso potevo dare al momento di ricevere l'Eucarestia, se fino a pochi minuti prima avevo letto la storia di cappuccetto rosso ai bambini?

Mia suocera mi ha aiutato a trovare una risposta: non importa troppo di come arriviamo alla Messa o di come la viviamo, **Dio legge nel nostro cuore il desiderio che abbiamo di Lui e ci viene a cercare lì dove siamo, nel momento e nell'istante che stiamo vivendo.**



PAPÀ DI 3 FIGLI

La preghiera è un'esperienza viva della presenza di Gesù: quale momento più bello per noi se non quello di trovarci tutti insieme davanti al presepe e con un lumino acceso, che richiama la luce dello Spirito, invochiamo la sua venuta e ringraziando per le belle cose ed esperienze della giornata affidiamo al Signore e a Maria la notte, ma soprattutto gli amici, anche quelli "antipatici".

Com'è bello davanti a Gesù bambino, a Giuseppe e Maria, contemplare, durante il periodo dell'avvento, il miracolo della capanna, la curiosità dei pastori, il cammino dei Magi, la gioia degli angeli e il mistero di quel bambino che sarà nostro salvatore e Padre.

E così le preghiere del Padre nostro e dell'Ave Maria prendono un volto, così come l'Angelo custode, il Gloria diventa la voce degli Angeli e su tutti splende la luce del lumino, la luce della cometa, la luce dello Spirito.

Ogni sera, allora, ci affidiamo al Signore, con l'antifona al cantico di Simeone: "Nella veglia salvaci o Signore, nel sonno non ci abbandonare, il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace", certi che Gesù è sempre con noi: **"Gesù, vado a letto tranquillo perché so che tu mi sei vicino"**.

Lo Spirito Santo è la nostra guida, l'Eucarestia la nostra forza.

Al mattino, come durante il giorno, uno sguardo al crocifisso o alla sacra famiglia invoca la protezione su di noi: a Gesù, a Maria, al Padre è sempre affidata la nostra famiglia.

La costante, breve, preghiera prima dei pasti, poi, ci porta ad affidare al Signore tutti gli uomini del mondo.

La sera non manca mai un semplice segno di croce sulla fronte dei figli, quel segno affidatoci il giorno del battesimo, segno accompagnato dalle parole silenziose: "Padre, nel nome di Gesù, manda il tuo Spirito".



MAMMA DI 6 FIGLI

La preghiera è un dialogo tra l'uomo e Dio, è una mendicanza di pienezza e felicità che l'uomo chiede a Dio.

La preghiera per me e mio marito è espressione della domanda a Dio che si manifesti nella realtà del nostro quotidiano, che accolga il nostro istante, le nostre fatiche e gli dia senso e compimento.

Io sono molto grata perché nella nostra famiglia non è difficile pregare. I momenti di preghiera, anche se molto semplici, scandiscono la giornata.

Partiamo con un assonnato Angelus in macchina mentre andiamo a scuola o al lavoro. Ringraziamo e affidiamo a Gesù gli amici ed i parenti prima dei pasti e la giornata si conclude con una preghiera prima di coricarsi. Solitamente recitiamo le preghiere tradizionali, quelle dal catechismo, perché riteniamo che esprimano in maniera più vera ciò che abbiamo nel cuore.

Perciò recitiamo più volte sempre le stesse (come quando si recita il rosario); ci è sembrato bello e giusto insegnare ai nostri figli la preghiera che ci ha insegnato Gesù, il Padre Nostro, e poi l'Ave Maria, il Gloria, l'Angelo di Dio e l'Eterno riposo.

I nostri figli le hanno imparate e accolgono, più o meno convinti, la preghiera quotidiana in famiglia che è una proposta che facciamo, molto liberamente, anche a chi viene a trovarci.

Capita spesso di avere amici a cena con cui ringraziamo per il cibo e terminiamo la serata con la preghiera della buona notte insieme ai bambini/figli.

Spesso sono i nostri figli, ora soprattutto il più piccolo, a ricordarci di recitare le preghiere se per stanchezza o dimenticanza non si recitano. E di questo siamo molto grati!



FAMIGLIA CON UN BIMBO

Siamo sposati da 10 anni. Insieme a noi c'è nostro figlio di 9 anni. Nella nostra famiglia abbiamo dei ritmi molto frenetici: il lavoro, la scuola, attività extrascolastiche ecc.

Io e mio marito facciamo parte del Rinnovamento nello Spirito Santo ed aiutiamo il nostro parroco con il catechismo; il tempo che passiamo a casa è davvero poco.

Riconosciamo però quanto sia importante la preghiera in famiglia, abbiamo quindi pensato di **trasformare il tempo che passiamo assieme in preghiera.**

Ogni sera durante la cena condividiamo la nostra giornata, può sembrare una cosa normalissima ma raccontandoci a vicenda il vissuto possiamo insieme Lodare e Ringraziare il Signore per ciò che di bello è accaduto, oppure chiedere aiuto, affidarci a Lui, invocare lo Spirito nel momento del bisogno e dello sconforto.

Inoltre, ogni settimana abbiamo deciso di vivere 2 momenti principali insieme a nostro figlio che ci accompagna: il primo è la preghiera settimanale nel gruppo RNS, che cerchiamo di vivere sempre in comunione come coppia, come genitori assieme a nostro figlio e nella comunità; il secondo è l'incontro di approfondimento del vangelo della domenica. Questo in particolare porta davvero molto frutto, durante questi incontri, che frequentiamo insieme ad un'altra coppia di sposi, ci mettiamo in preghiera, Lodiamo e Ringraziamo il Signore, invochiamo lo Spirito perché venga in nostro aiuto per farci comprendere e vivere la parola che andremo a leggere e, dopo la lettura del brano, ci confrontiamo su quello che la parola suscita in noi, e poi andiamo ad approfondirla con l'aiuto di un altro fratello che ha studiato per tanti anni le scritture, meditandola tutti assieme.

È un momento di grande Grazia per noi, non solo a livello personale ma anche di coppia, molte volte ci spinge a parlarne anche a casa continuando insieme a meditarla. Il tempo sembra non esserci mai, ma abbiamo trovato il nostro modo per vivere insieme la preghiera: proviamo a mettere al centro della nostra vita matrimoniale e di famiglia il Signore, **facendo sì che tutto ciò che viviamo, anche la cosa più banale, sia insieme a Lui; tutto così può trasformarsi in preghiera a Lui.**



COPPIA DI NONNI

La nostra preghiera durante la giornata è una voce che esce dal cuore spontanea, senza che nessuno la comandi. **Una voce di lode e ringraziamento di fronte al bello ed al buono che riceviamo** in dono e grido d'aiuto di figlio davanti ad ogni difficoltà. Invecchiando ci è sempre più evidente che siamo “povera gente”.

Vorremmo controllare tutto, ma le nostre mani sono troppo piccole per poter proteggere e sostenere tutti coloro che amiamo. Vorremmo essere appagati, in pace, ma emergono sempre più i limiti e gli acciacchi. Come non affidarsi ed affidare tutto al Padre che tutto può?

Ecco allora che la preghiera diventa scelta di spazi ed appuntamenti personali e comunitari. Se non scegliamo questi momenti, come accade per la nostra relazione di coppia, altro prende il loro posto.

Mio marito è più meditavo e sa rimanere maggiormente nel silenzio con Dio, per lui la preghiera più ricorrente, è l'invocazione alla Divina Misericordia con la recita della “coroncina”. Io sono più fedele, ma tanto distratta da “Marta” che si agita in me e la mia preghiera più ricorrente è l'invocazione allo Spirito Santo.

Quando avevamo le figlie piccole la preghiera in famiglia era più continuativa: al risveglio, ai pasti, quando accompagnavamo le figlie a letto la sera. È bello vedere nelle famiglie delle nostre figlie il perpetuarsi, arricchito di questi “respi”.

Ora infatti sono spesso i nipoti che ci richiamano alla preghiera quando ci ritroviamo a tavola insieme o mentre andiamo alla scuola materna ricordandoci di recitare l'Angelo di Dio. Ci richiamano con le loro domande puntuali sulla vita e la morte, sul bene e sul male, sul perché andare a Messa o all'adorazione...

La preghiera di coppia è sempre stata più difficile anche per i tempi diversi tra lavoro e attività varie.

Durante il mese di maggio o le ferie in montagna, invece, è più condivisa e appuntamento fisso nella giornata.

Stiamo invecchiando.

La preghiera è gratitudine per il tanto ricevuto; è certezza che non siamo soli mentre stiamo camminando verso l'Incontro pieno.

Carlo Maria Martini

INSEGNACI A PREGARE IN FAMIGLIA/I

Una sera a cena

Finalmente, dopo tanti inviti, sono a cena nella vostra casa.

All'inizio del pasto ho detto una breve preghiera, ma ho notato che questo gesto riusciva un po' nuovo. La cosa è riemersa nella conversazione dopo il caffè, quando ho chiesto: "pregate insieme in famiglia?".

Silenzio imbarazzato. Qualcuno azzarda: "Qualche volta". Un altro dice: "Il primo novembre scorso abbiamo detto il rosario per i morti". "E poi abbiamo mangiato le castagne", ricorda il più piccolo. "Però – dice la mamma – Lei potrebbe magari insegnarci come si fa a pregare insieme più sovente". Da qui è nato questo libretto. Contiene qualche riflessione sulla preghiera, e alcuni esercizi pratici. Buona preghiera in famiglia!

Perché pregare in famiglia

L'imbarazzo nato dalla mia domanda: "Pregate insieme in famiglia?" nasce certamente da difficoltà pratiche. Cerchiamo di considerarle.

Perché pregare, se la preghiera è un'esperienza così rara e difficile? Lasciamolo come compito ai sacerdoti e ai santi!

Perché pregare, quando fra marito e moglie abbiamo già così poco tempo per parlarci e quando vediamo i nostri figli solo alla sera?

Perché pregare, quando siamo stanchi e nervosi, e il televisore sembra offrire un programma distensivo?

Perché pregare, se conosciamo in fondo solo così poche cose di Dio e non abbiamo letto ancora una volta tutto il Vangelo?

Perché pregare, se i fratelli ci chiedono di dare loro una mano, se per la carità non bastano le parole perché essa ha bisogno dei fatti?

Queste ed altre domande mettono alla prova la nostra buona volontà di dedicare insieme un po' di tempo al Signore.

Insegnaci a pregare (Lc 11,1)

L'atteggiamento migliore di fronte a queste difficoltà è quello dei discepoli che, dopo aver visto Geù ritornare lieto e disteso dalla preghiera, gli hanno chiesto: "Signore, insegnaci a pregare!" (Lc 11,1). Gesù è il vero Maestro della preghiera e noi sediamo vicino ai suoi discepoli ed ascoltiamo la sua Parola.

Innanzitutto, Gesù ci rassicura: "Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì io sono in mezzo a loro" (Mt 18, 19). È meraviglioso scoprire la vicinanza di Dio

in una famiglia che impara a pregare! Gesù non si dimentica mai di noi, conosce e condivide ogni nostra difficoltà. Ci accompagnerà nei nostri sforzi per imparare a dialogare con il Padre. “Molti genitori – scriveva il cardinal Colombo – si lamentano di non saper pregare, di non riuscire a creare l’abitudine della preghiera in famiglia, di non essere capace di persuadere i figli a parteciparvi: e forse non hanno mai chiesto con umile costanza e con grande fiducia tale dono allo Spirito Santo”. La preghiera di un papà e di una mamma assieme ai loro figli è dunque una grande occasione per fare esperienza della straordinaria vicinanza di Dio” (Familiaris Consortio n. 59).

Il silenzio

L’esperienza della preghiera è anzitutto legata alla capacità di fare silenzio dentro di noi, al tentativo di isolarci dai rumori e dalle distrazioni della città per ritrovare l’eco della voce di Dio.

Nel Vangelo di Matteo, dopo aver insegnato il Padre Nostro, Gesù dice: “Non preoccupatevi di quello che mangerete o berrete” (Mt 6,25). La condizione stessa della preghiera è un certo silenzio anche dei desideri e dei rimpianti.

Ricordiamo ciò che successe a Betania, nella casa di Marta e Maria: un’improvvisa visita di Gesù con i suoi discepoli ha messo in agitazione Marta, che incomincia a preparare da mangiare. Maria, invece, ai piedi del Maestro ascolta ogni sua parola. Alle proteste della sorella affaccendata, Gesù risponde: “Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c’è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore” (Lc 10, 41-42).

Dedicare uno spazio quotidiano alla preghiera è quindi scegliere, come Maria, l’unica cosa necessaria: vuol dire aver capito che l’incontro con Dio è la novità più importante e significativa di ogni nostra giornata.

La presenza di Dio

Nella Bibbia leggiamo che Mosè, la guida del popolo di Israele, “parlava con Dio faccia a faccia” (Es 33,11).

È bello fare anche nella nostra preghiera questa esperienza di intimità. Sentire il respiro del Signore, il rumore dei suoi passi nel nostro giardino.

Per conoscere bene una persona non ci si può accontentare del sentito dire: dobbiamo dialogare con lei a quattr’occhi; può bastare anche uno scambio di saluti per cominciare a farci un’idea dell’altro.

La cosa straordinaria del nostro dialogo con Lui è che se all’inizio sembriamo noi che incominciamo a parlare a Dio, ad un certo punto ci troviamo a parlare con Lui, ed infine **scopriamo che pregare è ascoltare Dio che parla con noi!**

Lodare Dio perché è grande

Impareremo a pregare quando impareremo a contemplare con occhio gratuito la profondità delle cose. Non siamo più abituati a guardare la realtà senza lo sguardo interessato di chi da ogni situazione deve guadagnare qualche cosa. La contemplazione ci appare un investire senza ritorno, e noi non vogliamo investimenti perdenti. Ma solo chi ha il coraggio di “buttare via” del tempo nella preghiera ha anche la possibilità di penetrare con il proprio sguardo il mistero della Presenza divina.

Allora lo stupore si scioglie in gioia e, come nel salmo, le nostre labbra possono appena sussurrare: “O Signore, Signore nostro, quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!” (Salmo 8, 10). Lodare è la risposta immediata che ci sale dal cuore quando ci mettiamo a guardare la grandezza di Dio.

Se hai visto ridere un bambino in risposta al sorriso di sua madre, se ti è capitato di fermarti a guardare il cielo, un bosco, un ruscello, che ti hanno colpito per qualcosa che hai chiamato “bellezza”, se ti è venuta voglia di cantare, o di correre tutt’a un tratto, per qualcosa che hai chiamato “gioia”, se ti sei chiesto stupito come mai qualcuno che ti è vicino vuole bene proprio a te, puoi capire che cosa significa lodare!

Ringraziare Dio perché è buono

L’essere nati in un paese cristiano è una fortuna, ma può diventare un “limite”: non ci meravigliamo più del dono di Dio.

Pregare è prendere consapevolezza che siamo suo dono: molte son le cose che ogni giorno il Signore ci regala, attraverso la natura e i nostri incontri con i fratelli. Molte sono le cose che ci si dona, anche senza pensarci, tra genitori e figli, e tutto viene da Dio. Il dono più grande è Gesù. Egli con la sua morte e la sua risurrezione ha ridato agli uomini la speranza di una vita senza fine.

Quando Gesù ha lasciato questa terra per tornare vicino al Padre, ci ha fatto una grande promessa: “Ecco, io mando su di voi Colui che il Padre mi ha promesso” (Lc 24, 49). È lo Spirito di Dio che oggi ci suggerisce le parole più vere del nostro pregare.

Pregare con e per gli altri

Pregare non è isolarsi dal mondo, non è fuggire le responsabilità quotidiane. Lodando e ringraziando nasce nel nostro cuore una domanda molto concreta: che cosa vuole Dio da me? Che cosa vuole dalla nostra famiglia, dalla nostra comunità parrocchiale?

La preghiera diventa qui accettazione del ruolo che il Signore ha affidato a voi

come genitori e come figli, a me come vescovo, ai preti come pastori, ai religiosi come consacrati, ai laici come costruttori di città.

Gesù, nell'orto degli ulivi, prega: "Padre, non sia fatta la mia, ma la tua volontà" (Lc 22, 42). Il dialogo con Dio fa' maturare la nostra disponibilità a mettere da parte i nostri piccoli interessi per entrare nelle vie di Dio, per andare incontro ai fratelli.

La nostra scelta di pregare in famiglia ci è dunque di aiuto per vivere la dimensione comunitaria e fraterna della preghiera (cf. Familiaris Consortio n.62).

Essa ci abituerà a guardare il mondo con gli occhi di Dio. È straordinario sentire un marito che prega per la propria moglie, perché il Signore lo aiuti ad amarla sempre di più; oppure ascoltare una mamma che prega per i propri figli, perché possano crescere, come il fanciullo Gesù, non solo davanti agli uomini, ma soprattutto davanti a Dio; o ancora sentire la preghiera di un bambino per il proprio nonno anziano e ammalato. Davvero Dio può abitare nel cuore degli uomini!

La preghiera si allarga poi oltre i confini della nostra famiglia per abbracciare il dolore di chi soffre nel corpo e nello spirito; per condividere le speranze di chi invoca la giustizia e la libertà, per sostenere la ricerca di chi si sta avvicinando a Dio e per illuminare il cuore di chi, deluso, si sta allontanando dalla sua Chiesa. Giovanni nel suo Vangelo ci racconta che Gesù, nella notte del Giovedì Santo, poco prima di lasciare i suoi amici, ha pregato per quelli che Dio gli aveva affidato: erano tuoi, e tu li hai dati a me. Io prego per loro, perché ti appartengono (cf Gv 17).

Questo è l'atteggiamento che dovrebbe caratterizzare anche la preghiera per i nostri cari: essi appartengono a Dio, è Lui che ce li ha affidati, e che ha posto alcune persone al nostro fianco, perché potessimo insieme con loro raggiungere la gioia della sua Casa.

Tre modi semplici per pregare in famiglia

- I) Si tratta – in primo luogo – di rivalorizzare le preghiere comuni e quotidiane che ciascuno ha imparato dai suoi cari e custodisce come un'eredità della loro fede: pregare insieme con le parole che sappiamo.
- II) In secondo luogo vorrei soffermarmi sui Salmi, le preghiere comuni e quotidiane che ritmavano la giornata di ogni famiglia d'Israele: pregare insieme un Salmo.
- III) In terzo luogo mi sembra utile dare alcune indicazioni per pregare insieme una pagina del Vangelo.

I - PREGARE INSIEME CON LE PAROLE CHE SAPPIAMO

La preghiera del mattino e della sera

Il patrimonio prezioso di fede cristiana, che sono “le preghiere comuni”, non deve andare perduto.

Un tempo si imparavano in famiglia

L'educazione cristiana iniziava prima di un esplicito discorso religioso: era un “ambiente”, un insieme di grandi e piccole cose, di incontri, di relazioni, di parole e di silenzi. Da questo clima nasceva anche la preghiera in famiglia, che non era tanto un “far pregare” i figli, ma era “pregare con loro”. Certo non esistevano le difficoltà di oggi

Il lavoro vicino a casa non costringeva a rientrare a tarda ora; e forse le occasioni per uscire la sera erano un tempo meno frequenti.

A pregare si imparava in famiglia e così le orazioni, ripetute ogni giorno, si iscrivevano nel cuore e nella vita dei figli.

Erano preghiere facili e semplici

Finivano per creare un modo comune per rivolgersi al Padre di tutti, aiutati in questo dal linguaggio comprensibile e piano.

Tutti conoscevano queste preghiere a memoria

Anche a noi capita spesso di voler pregare e di non sapere come esprimere al Signore i desideri del nostro cuore.

È vero che le parole non sono sempre necessarie per pregare: ci sono dei “silenzi carichi di amore” che possiedono una profondità ancor più grande delle parole, che sono soltanto il supporto dei nostri sentimenti verso Dio.

Ci sono però dei giorni in cui abbiamo bisogno di essere sostenuti ed aiutati nella preghiera. Queste preghiere comuni, inserendoci nella tradizione semplice e viva di intere generazioni che le hanno pregate e tuttora le pregano con fede, aiutano la nostra povertà e suggeriscono motivi di preghiera che vanno al di là delle nostre fragili ed interessate richieste al Signore.

Erano chiamate anche “preghiere quotidiane”

Ogni giornata veniva iniziata e conclusa “nel nome del Signore” con il Segno della Croce.

Mattino e sera sono due momenti in cui il tempo si fa sentire in maniera più evidente e l'uomo percepisce la sua condizione di viandante, il suo destino di

morte, la sua vocazione alla vita che non conosce tramonto.

Nel contempo, a questi momenti della giornata erano legati simbolismi espressivi del mistero cristiano, quali quelli della luce e delle tenebre.

La luce del giorno che nasce suscita in noi il ricordo della risurrezione di Cristo, avvenuta all'alba. La sera ci dispone all'attesa del suo ritorno glorioso.

Possono essere pregate ancora oggi

- a) Vi insegno dunque un primo modo pratico, molto semplice, per pregare insieme. Consiste nel recitare lentamente qualcuna delle dieci formule che conosciamo e che trascrivo qui accanto.

Non recitatene molte. Bastano una o due, lette lentamente. Prima di incominciare fate il Segno della Croce, e subito dopo lasciate qualche momento di silenzio. Si deve poter sentire il battito del pendolo, o il ronzio del frigorifero o della lavatrice. Questo silenzio ci dispone a sentire la presenza di Dio.

Poi uno intona lentamente la prima parte della preghiera, e gli altri si associano a bassa voce. Dite ai bambini di non gridare le preghiere. Dio ci ascolta lo stesso.

Alla fine fate ancora una pausa, e concludete con il Segno della Croce.

- b) Una variazione di questo primo modo, quando per alcuni giorni si è imparato a pregare lentamente, consiste nel fermarsi alla fine della recita di una preghiera e chiedere che chi vuole sottolinei una frase: allora ciascuno ridice un'invocazione della preghiera (per esempio, "Venga il tuo regno"), quella che gli sembra più importante al momento o che corrisponde a una grazia particolare che vorrebbe chiedere.

Gli altri possono ripeterla insieme, per dare così forza a quell'invocazione.

- c) Il Rosario pregato e meditato in famiglia è l'ampliamento di questa forma di pregare semplice, cominciando magari con una decina della corona. "Non v'è dubbio che la corona della Beata Vergine Maria sia da ritenere come una delle più eccellenti ed efficaci preghiere in comune, che la famiglia cristiana è invitata a recitare. Noi amiamo infatti pensare e vivamente auspichiamo che, quando l'incontro familiare diventa tempo di preghiera, il rosario ne sia espressione frequente e gradita" (Paolo VI, *Marialis Cultus*, n. 54; cf. *Familiaris consortio* n. 61).



PREGHIERE

NEL NOME DEL PADRE E DEL FIGLIO E DELLO SPIRITO SANTO

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 anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

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

CREDO in Dio, Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra.
E in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore,
il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine,
patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto;
discese agli inferi; il terzo giorno risuscitò da morte;
salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre onnipotente;
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.
Credo nello Spirito Santo, la santa Chiesa cattolica,
la comunione dei santi, la remissione dei peccati,
la risurrezione della carne, la vita eterna. Amen.

L'ETERNO RIPOSO dona loro, o Signore,
e splenda ad essi la luce perpetua. Riposino in pace. Amen.

ANGELO DI DIO, che sei il mio custode, illumina, custodisci,
reggi e governa me, che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

SALVE, REGINA, madre di misericordia,
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.
A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva,
a te sospiriamo gementi e piangenti in questa valle di lacrime.
Orsù, dunque, avvocata nostra,
rivolgì a noi quegli occhi tuoi misericordiosi.
E mostraci, dopo questo esilio, Gesù, il frutto benedetto del tuo seno.
O clemente, o pia, o dolce vergine Maria.

PREGHIERA DELLA SERA

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano
e conservato in questo giorno.
Perdonami il male oggi commesso e,
se qualche bene ho compiuto, accettalo.
Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.
La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

PREGHIERA DEL MATTINO

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 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.

ATTO DI DOLORE

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati,
perché peccando ho meritato i tuoi castighi
e molto più perché ho offeso te,
infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa.
Propongo, con il tuo santo aiuto, di non offenderti mai più
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.
Signore, misericordia, perdonami.

PREGHIERA DI CONSACRAZIONE A MARIA DI CHIARA CORBELLA ED ENRICO PETRILLO

O Vergine Maria, tu che sei mia Madre, che tanto mi ami da parte di Dio accogli oggi il mio desiderio di consacrarmi a te.

Ti dono tutta la mia persona e la mia vita, ti dono il mio corpo, i miei pensieri e affetti, la mia capacità profonda di amare e di conoscere il vero. Tutto ciò che è mio è tuo e ti appartiene.

Te lo dono per poter così appartenere totalmente a Cristo, vita della mia vita. Con fiducia e amore ti ripeto: Stella del Mattino che mi porti a Gesù, *Totus Tuus*.

PAROLE DI BENEDETTA BIANCHI PORRO

Io so che attraverso la sofferenza il Signore mi conduce verso una strada meravigliosa!

Le mie ore sono a volte lente e a volte brevi; cerco di dimenticarmi completamente, e in serenità prego.

Nella preghiera, nella sofferenza, nasce in noi ciò che è buono e che dovrà poi germogliare. Tutto è grazia!

PASTORALE FAMILIARE

328 6818403 - 328 5377997

www.famigliafo.it

famigliafo@gmail.com

SALMO 120

¹ ALZO GLI OCCHI VERSO I MONTI:
DA DOVE MI VERRÀ L'AIUTO?

² IL MIO AIUTO VIENE DAL SIGNORE,
CHE HA FATTO CIELO E TERRA.

³ NON LASCERÀ VACILLARE IL TUO PIEDE,
NON SI ADDORMENTERÀ IL TUO CUSTODE.

⁴ NON SI ADDORMENTERÀ,
NON PRENDERÀ SONNO,
IL CUSTODE D'ISRAELE.

⁵ IL SIGNORE È IL TUO CUSTODE,
IL SIGNORE È COME OMBRA CHE TI COPRE,
E STA ALLA TUA DESTRA.

⁶ DI GIORNO NON TI COLPIRÀ IL SOLE,
NÉ LA LUNA DI NOTTE.

⁷ IL SIGNORE TI PROTEGGERÀ DA OGNI MALE,
EGLI PROTEGGERÀ LA TUA VITA.

⁸ IL SIGNORE VEGLIERÀ SU DI TE,
QUANDO ESCI E QUANDO ENTRI,
DA ORA E PER SEMPRE.