

Sussidi per la riflessione e la preghiera individuale o in famiglia

Sono tanti gli strumenti di cui disponiamo per aiutarci a vivere i giorni della Quaresima, utilizzando testi cartacei o pubblicati on line. Offriamo, comunque, qualche spunto di riflessione e qualche testo di preghiera da usare personalmente o in famiglia. Ogni parrocchia può veicolare questi testi, anche rivedendoli e adattandoli.

La Parola del giorno, la Liturgia delle ore, la carità gentile e gratuita, il digiuno e l'astinenza, il riconoscimento dei peccati e il perdono, sono le strade che da sempre ci permettono di andare al cuore della fede, anche quando non è possibile celebrare l'Eucaristia.

Per la riflessione

Quaresima, tempo in cui il Signore parla

Vescovo Claudio Cipolla

(Come vescovi del Triveneto) abbiamo condiviso alcune considerazioni: qualcuno dei presenti ha ricordato che la nostra fede, anche con i suoi tesori più preziosi, che intendiamo sempre custodire, si pone al servizio della vita e quindi anche della salute, e non è contro la scienza; altri che siamo parte di un territorio di cui dobbiamo rispettare l'organizzazione e che viviamo in relazione con Istituzioni pubbliche e politiche verso le quali liberamente la Chiesa vuole essere leale e onesta collaboratrice; altri che siamo parte di una comunità ecclesiale più ampia della singola parrocchia o del singolo movimento e che si configura come diocesi, come Conferenza regionale, come Conferenza italiana.

Alla luce di queste considerazioni ho quindi obbedito a questa "ora", a queste circostanze e ho sottoscritto con gli altri vescovi, e con il loro sostegno, le indicazioni che sono state immediatamente pubblicate e che avete già visto. Vi chiedo pertanto di cercare di capire il senso e le motivazioni e di obbedire, come ho fatto io stesso, alle linee offerte dalla Chiesa.

Nell'omelia della prima domenica di Quaresima, che potete trovare sul sito diocesano, ho cercato di offrire qualche pista di riflessione adatta per interpretare spiritualmente questa "particolare" situazione, perché diventi occasione di meditazione, approfondimento e momento di grazia.

Sono certo, infatti, che il Signore sa volgere al bene anche questa nostra forma non cercata di penitenza: è un tempo di Quaresima, di deserto: tempo in cui il Signore parla.

Il Signore ci accompagni e ci benedica, faccia splendere il suo volto su di noi e ci doni la sua pace.

Ma a salvarci tutti sarà la gentilezza

Davide Rondoni

C'è un virus di cui tutti parlano e che segnalano come Covid-19. E ci sono le sue conseguenze, l'allarme, le cautele, persino le isterie. E però c'è un'altra cosa, e non ne parla nessuno. Una conseguenza quasi invisibile: come lui, il maledetto. Ma io l'ho vista. È la gentilezza. Anche lei, se così si può dire, una conseguenza del virus.

Appare e scompare rapida, in gesti quasi impercettibili. Una attenzione verso qualcuno che sta entrando, un sorriso cortese in più, una sfumatura di cura. Soprattutto verso quelli che sentiamo più esposti. Insomma, piccoli gesti o atteggiamenti che portano scritto addosso, come un tatuaggio invisibile, 'eh, ci tocca vivere questa situazione, almeno trattiamoci bene tra noi' o qualcosa del genere. E allora si tiene una porta aperta per chi sta uscendo dopo di noi, si bada un attimo se la signora anziana non ha difficoltà a scendere il gradino. Come se lo tsunami di senso di fragilità che ha investito il mondo avesse ridestato – insieme a molte cose più superficiali – anche qualcosa di profondo, di propriamente nostro e nascosto. Quella gentilezza che segnala come primo fiore tremante sul ramo di acerba primavera la nostra natura cosa sia. Orrore, sì, ma anche propensione all'aiuto reciproco. Un segno fragile ma incancellabile. Di sorriso all'essere dell'altro. Qualcosa di discreto, che se ne sta spesso e volentieri nascosto, che insomma ci sta depositato dentro come un segreto. Una specie di anima che viene ridestata – e a volte ci vogliono dei veri tsunami perché succeda. Ma quando accade, se si hanno gli occhi per vederla, per notarne le mosse rapide e semplici, è lo spettacolo più bello e meno scontato tra tutte le scene che si vedono in casi come questi. E di scene ne abbiamo viste in

questi giorni! Ma da dove viene questa altra cosa, la gentilezza? Che tesoro è? La gentilezza viene da una disposizione interiore, da qualcosa che è naturale in noi ma se non lo coltivi diminuisce, si sclerotizza, muore. I poeti sapevano che la gentilezza coincide con un vivo senso del destino, cioè si è gentili quando ami e tratti bene qualcosa o qualcuno che non è tuo. Come quando guardi tuo figlio e tremi, vedi scritto in modo invisibile sul suo viso: non è tuo, è del Destino. E anche sul viso della donna o dell'uomo che ami. E mai è tuo possesso. Così quando succedono certi fatti è come se quella scritta ce la vedessimo addosso un po' tutti. Quando il Destino fa un segno, allora in chi ce l'ha dentro coltivata la gentilezza emerge.

Sono sicuro che ce n'è in tutti. O quasi. C'è da tremare a pensare che secoli di cultura, di formazione religiosa, spirituale potrebbero non aver lasciato almeno un grano di tale dote. O che magari se ne abbia ancora qualche traccia senza sapere però bene cosa sia né da dove venga questa cosa bella che illumina i giorni dell'ansia. Intanto però lei, la gentilezza un po' nascosta, si mostra in queste ore e in popolazioni che di solito vengono dipinte come rudi e un po' rapaci. Una gentilezza che ha accenti diversi ma occhi simili.

C'è una gentilezza veneta, una lombarda e una emiliano-romagnola. Si potrebbe dire che insegue e fronteggia il virus, e quelle conseguenze peggiori. Opponendosi lei, che sembra invisibile tra tutte le news e le analisi, alla possibile disgregazione del Paese. La gentilezza italiana salverà l'Italia, i poeti lo han sempre saputo. Ma ora va detto forte.

Il momento in quanto opportunità

José Tolentino Mendonça

L'idea più comune che abbiamo del tempo è quello che ci dà l'orologio: un secondo dopo l'altro, le ore che si succedono, i giorni, i mesi, gli anni. Questa concezione tipicamente cronologica finisce per marcare anche la visione della nostra vita. *Tempus fugit* dicevano gli antichi.

L'esperienza che noi facciamo è di non possedere il tempo, di non riuscire a frenarlo, nella sua fuga senza fine. La vita è una corsa, un'accelerazione (...) da cui proviene la sensazione di una vita liquida, vissuta nel vuoto, senza mai toccare il filo di lana della promessa. Eppure Gesù dice «Il tempo è compiuto», il tempo è giunto alla sua pienezza.

Gesù riconfigura il tempo a partire da un altro sguardo. Nella sua grammatica il tempo è il momento in quanto opportunità. Occasione di essere, grazia celebrata nel qui e ora, in un inseparabile dialogo con il tempo di Dio. L'istante, questo istante, non è solamente una porzione della vita che passa. Per questo dobbiamo plasmarlo come luogo dell'incontro più profondo con noi stessi, guardando alla pienezza non come un'utopia, ma come a un invito, a un dono offerto

Una immensa impotenza

Luigino Bruni

Una immensa impotenza. Abbiamo messo in piedi un sistema economico estremamente vulnerabile. Niente come un virus mostra che il re capitalista è nudo. Come sapeva già Keynes i piedi di argilla del capitalismo sono i sentimenti e le emozioni della gente. I grandi strumenti, i potentissimi mezzi dell'economia e della finanza oggi non possono nulla. La mano invisibile si è totalmente inaridita e le voci dei suoi paladini zittite. Se non avessimo salvato qualche residuo del vecchio stato sociale, massacrato dagli amanti delle mani invisibili, saremmo già stati spazzati via da un invisibile parassita.

Ci voleva l'invisibile agli occhi per costringerci ad una quaresima capitalista che i mercati non avrebbero mai fatto spontaneamente, nonostante Greta (è molto bella l'immunità di teens e bambini). Ci voleva un "male comune" per dirci cosa è il dimenticato e deriso bene comune.

Il virus passerà, che non passi la sua dolorosa lezione. E intanto i cinesi son tornati a riveder le stelle, per uno shabbat forzato da inquinamento. Ciò che non facciamo per amore ogni tanto lo facciamo per dolore.

La tua stella brillerà

La tua stella brillerà sui nostri giorni irrisolvibili, tra scarsità e sete; brillerà sui motivi avidi che ci incatenano a un commercio reiterato; sulla vita che, anche senza che noi lo vogliamo, rimane procrastinata. La tua stella brillerà sull'austerità imposta anche agli affetti, sulla danza interrotta; sul silenzio che ci è toccato masticare in solitudine. La tua stella brillerà sui sentieri che battiamo senza andare in nessun luogo; sui nostri passi

falsi e le direzioni su cui sbocchiamo per errore; su questa alleanza dolorosamente esitante; sull'imperfezione delle promesse che accendiamo, le sole di cui siamo capaci; sull'incompiuto della preghiera e del dono. La tua stella brillerà sui viaggi precari che rischiamo, accettando di non capire tutte le cose non risolte del nostro cuore; sui tanti difficili crocevia lungo la strada. La tua stella brillerà sullo sconforto e sulla cenere che ci fa temere che il tempo sia irrimediabile e di non avere più la forza di riconciliarci con l'orizzonte della vita moltiplicata.

Amuchina

Alessandro D'Avenia

Continui a sfregarti le mani per eliminare ogni atomo di impurità. Cerchi una purezza impossibile sulla Terra, perché la Terra è terra: me lo ha ricordato mercoledì scorso il rito delle ceneri, polvere sono e polvere ritornerò. Allora ti guardi le mani che dai sempre per scontate, tranne quando ti rivelano a che cosa ti aggrappi per non affondare: ma io sono davvero solo polvere?

Per gli antichi di puro c'era solo il vino non tagliato con acqua e il divino non tagliato col tempo, e quindi immortale: a noi mortali la vita «in purezza» non è data. Il tempo ci rende «sanamente impuri», in lotta continua contro la morte, e per questo fecondi e creativi nel costruire la vita.

Un virus ci ha ricordato questa impurità, sgetolando le facciate di febbrili routine e mostrandoci le fondamenta su cui viviamo, perché è di fronte alla paura della morte che si vede, tra ridicolo e ferocia, chi siamo veramente. Le fondamenta di una società che si dice «progredita» appaiono incerte e siamo costretti a chiederci su cosa abbiamo costruito, in cosa abbiamo avuto fede e, magari, come ricostruire. (...)

E noi? Assaltiamo supermercati e farmacie, ci isoliamo, consultiamo di continuo aggiornamenti e informazioni. Non si sa a chi credere e, in assenza di verità, la paura, senza un preciso oggetto, diventa angoscia, che rende l'agire assurdo. Alla Fortuna non opponiamo né Amore né Ingegno: non ci siamo allenati in tempi di pace. Ci difendiamo dalla morte accumulando cose, medicine, informazioni: abbiamo imparato queste risposte.

E così viviamo nella paura senza interrogarla, come invece è chiamata a fare una manciata di polvere animata dal soffio di Dio. Ci crediamo così progrediti che, quando sbeffeggiamo chi è retrogrado, usiamo l'aggettivo «medioevale». Ma forse se ci riscopriamo eredi di un umanesimo che ha lasciato un «mondo» di bellezza, proprio perché sapeva che – divino e umano – sono entrambi necessari per fare il «mondo», apriremmo vie nuove contro la morte.

L'Amuchina rende le mani pure, sterili, ma sterile è anche chi non crea e ricrea la vita: non può e non deve bastare per quello che le nostre mani possono ricevere, dare e fare.

Genitori e figli a casa: riscopriamo il tempo da trascorrere insieme

Alberto Pellai

Chiusura straordinaria di tutte le scuole di Italia. Per i figli una vacanza. Lunga e inaspettata, un vero dono dal cielo per cui saranno grati a questa emergenza per sempre. In fin dei conti, loro in questo periodo hanno sentito tutti gli adulti attivarsi di ansia e preoccupazione. In concreto, però, è rarissimo che la minaccia Coronavirus abbia realmente intaccato la sicurezza dei loro legami familiari e amicali. Al momento, sono praticamente tutti vivi. Sia i parenti, sia gli amici. Un po' spaventati, ma tutti vivi. E per la quasi totalità, anche sani. Questo stop forzato da scuola, sembra dare molte più preoccupazioni agli adulti. Tanti di noi sono a casa in modalità "smartworking". Ma mentre si è connessi e online con i colleghi di lavoro, si è al tempo stesso interpellati e intercettati dai figli. "Mamma mi aiuti con i compiti?", "Papà giochi un po' con me?", "Posso invitare il mio amico?", "Perché non posso andare a basket?".

In questi giorni tutte le nostre famiglie si trovano ad affrontare un'emergenza cui non eravamo pronti: la convivenza forzata con i figli. Una full immersion (...). Non è facile mantenere la lucidità, mentre si scrive una mail di lavoro con una mano e con l'altra si aiuta un figlio a terminare il suo puzzle. Si chiama modalità "multitasking": l'abbiamo celebrata negli ultimi anni come una competenza nuova e assoluta dell'uomo sapiens del terzo millennio. Ma quando in quel "multitasking" ci devi mettere la pazienza, la capacità di sintonizzarti con i bisogni dei tuoi figli, la ricerca di nuovi stimoli per aiutarli a vincere la noia che li sta attanagliando, la sfida diventa dura e la parola "multitasking" suona non più "moderna e attraente", ma faticosa e inquietante. Senza palestre, senza lezioni scolastiche, senza oratori aperti insomma senza esperienze aggregative e relazionali di qualsivoglia natura i nostri figli si aggrappano a noi e ci chiedono di

essere lì, per loro e con loro. Ma noi dobbiamo essere un po' per loro e un po' per tutto il resto. E allora, si rischia di trovarsi inquieti e affaticati. Si vorrebbe fare tanto e alla fine ci si trova incapaci di fare qualsiasi cosa.

Due o tre i consigli che mi sento di dare, anche alla luce della mia esperienza di genitore. In questo periodo in cui tutte le routine sono "saltate", probabilmente bisogna imparare a definirne di nuove. Se dalle 9.00 alle 12.00 vogliamo essere molto prestanti nel nostro lavoro, è fondamentale che in quelle tre ore il tempo dei nostri figli sia ugualmente strutturato. Gli si può far capire che questa è una vacanza che ha delle regole. Che la scuola si è fermata, ma lo studio no. E quindi si fa con loro un contratto in cui "mentre io lavoro, tu studi". Più facile a dirsi che a farsi, lo so. Però possibile. Un' alternativa è organizzarsi in "micronuclei": oggi tengo io i tuoi figli domani ti occupi tu del mio. Nella giornata in cui abbiamo in casa più bambini, dobbiamo essere però flessibili e pazienti e non pensare di incastrarli dentro ad un palinsesto di cose da fare già strapieno. Altrimenti l'effetto diviene deflagrante. Infine, come al solito, la famiglia allargata può fungere da ammortizzatore sociale. Lo zia insegnante, il nonno in pensione, la cugina baby sitter: nel proprio nucleo di conoscenze c'è sempre qualcuno cui si può chiedere aiuto. E in un clima di emergenza, come quello attuale, è più facile sperimentare la solidarietà di chi ci vive accanto.

Infine, mi viene da consigliare un'operazione tutta al contrario, per questi giorni. Invece di continuare a tenere tutti gli impegni in modalità multitasking, potremmo provare, per quanto possibile, ad approfittare di questa crisi, trasformandola in un'opportunità per rinforzare i legami famigliari. Per la prima volta, in molte famiglie si pranza e si cena tutti insieme. Molti genitori stanno insegnando ai loro figli a giocare a carte, dama, monopoli. Si guarda tutti insieme un film. Con questa aumentata voglia di stare in casa e stanchi di sentire parlare di Coronavirus, ci si domanda sempre più spesso: e adesso che facciamo? E la risposta che troviamo spesso è inaspettata: giocare, parlare, ridere. Stare insieme. Facciamo fatica a gestire questa operazione così semplice e così complessa al tempo stesso, perché ci eravamo disabituati. Prima del Coronavirus le nostre vite erano piene di tutto, affollate di impegni, sempre di corsa e in casa ci si scontrava, più che incontrarsi. Ora tutto si è rallentato: si sta più dentro e meno fuori. E forse, questo, potrebbe diventare anche un vantaggio per la nostra vita famigliare, se la sappiamo cogliere come un'opportunità.

L'arte del lasciar risorgere invocando tenerezza. Vivere da Risorto

Claudio Margaria

Ci soffermiamo sulla trama della narrazione del tempo particolare in cui Gesù si mostra ai discepoli come 'il Risorto'. Questo tempo ci è raccontato come tempo del suo vivere, ultimo tempo a consegna per il lettore che giunge al termine della lettura dei vangeli. Essi sono normalmente molto sobri nella descrizione, quasi come per l'inizio della vita di Gesù e proprio per questo particolarmente interessanti.

Il tempo della visibilità del Risorto è innanzitutto un tempo breve. In Giovanni, l'evangelista che maggiormente narra di questo tempo, la caratteristica immediatamente evidente nel mostrarsi di Gesù è quella del passare, dell'abitare i luoghi ordinari della vita, mostrandoli come luoghi di risurrezione. Gesù visita quei luoghi dove credere a una vita ancora possibile sembra proibitivo. La Maddalena ritrova la vita nel luogo del lutto, della mancanza, del vuoto lasciato dalla persona amata – al sepolcro visitato da lei almeno due volte. I discepoli ritrovano una pace possibile tra loro nonostante ciò che era successo e nonostante la mancanza del capo – al cenacolo Gesù offre pace possibile come primo dono del suo ri-vivere. I discepoli con Tommaso sono visitati nella loro diversità del credere e nel suo – di Tommaso – non riuscire a credere perché troppo consapevole della fragilità e del proprio fallimento – non hanno resistito insieme, e neanche personalmente, di fronte alla fatica del maestro, accettando l'idea che fosse il male a chiudere la vita di Gesù. I discepoli sono visitati poi nei loro passi indietro nel cammino della vita. Gesù va a riprenderli là dove non dovevano essere – sul lago a pescare – e là dove il lavoro ordinario sembra non pagare e non funzionare, lasciandoli stanchi e sfiduciati. Pietro è visitato nel luogo della sua capacità o incapacità di tenerezza di uomo adulto.

Potremmo dire che Gesù vive 'da Risorto' visitando i luoghi di morte per mostrarne la vita. La Maddalena vivrà senza dover trattenere il corpo dell'amato. I discepoli vivranno provando a credere alla pace e alla diversità. Tommaso rivisiterà e toccherà le ferite e le debolezze del Risorto, ritrovando per lui e i suoi compagni di vita e speranza oltre la parola 'morte' vista alla croce. I discepoli raccoglieranno frutti per riprendere il giusto cammino su una fiducia data a una Parola che invita a riprovare, frutti generosi ben oltre la fatica mandata a vuoto in una notte di lavoro. Pietro e il discepolo amato vivranno se raccoglieranno l'invito alla sequela ben oltre ogni possibile rinnegamento.

L'incredibile delicatezza e discrezione di Gesù nel suo vivere passando 'da Risorto' culmina con una semplice richiesta da mandare a memoria. Una richiesta che permette a Gesù di abitare il suo congedo da questa terra. Per potersi congedare, lasciare questo nostro mondo amato, sembra aver bisogno di un aiuto. Infatti, l'incontro di Gesù sul lago ha al centro una semplicissima richiesta a Pietro e in lui a ogni uomo e a ogni donna: dimmi per favore che mi vuoi bene! Gesù per congedarsi riconosce il bisogno di una parola di affetto, questo lo accompagnerà 'per sempre' nella casa del Padre. Ha 'semplicemente' bisogno di una parola di affetto per vivere, per continuare a vivere, per continuare a risorgere.

Gesù risorto abita in questo modo il suo ultimo momento sulla terra e così può congedarsi da noi. Quasi che la vita, l'abitare se stessi nel tempo di questa vita compreso quella risorta, si raccolga in quel semplice bisogno già trovato nel suo nascere. Iniziare, attraversare, imparare a vivere e congedarsi da questo mondo è sempre quella ardua arte del saper riconoscere di aver bisogno, di dover la vita ad altri, di accoglierla dai gesti altrui. Gesù ha attraversato la vita non dimenticando quel gesto di richiesta di aiuto che esprime già, nel richiedere stesso, gratitudine. Quel gesto così semplice e ordinario riassume la sua vita e ogni vita umana. Proprio quel gesto richiesto ricorda, insieme al chiedere, il suo offrire che ha contraddistinto ogni momento del suo vivere, sintetizzato nel comandamento dell'amore. In questo modo 'mendicante' e insieme 'offerente', la sua vita non si perde, ma passa come salvezza in ogni vita. Sappiamo bene che ricevere e accogliere affetto è lo spazio per poterlo offrire in modo che il gesto del dare non sia mai umiliante per chi riceve ma lasci nel mondo il profumo del dono prima ricevuto e per questo condiviso.

Forse fu questo lo stile di Gesù nell'abitare se stesso nel tempo. Proprio attraverso questa modalità del vivere l'umanità, essa poté essere riconosciuta e creduta 'divina' e lui "il Figlio" di quel Padre buono datore della vita nel dono dello Spirito.

Per la preghiera

Intercessione (*Gaetano Piccolo*)

Signore nostro Dio, che hai diviso il mare affinché il tuo popolo sfuggisse ai carri del Faraone.

Tu che hai salvato per mezzo del serpente innalzato da Mosè
coloro che erano stati avvelenati dalle loro paure.

Tu, Signore, che hai dato coraggio al tuo giovane servo Davide,
affinché non temesse di affrontare il gigante che a tutti sembrava invincibile.

Tu, Signore, che hai trasformato la tristezza in gioia per mezzo dell'audacia della regina Ester.

Oggi, Signore nostro Dio, continua a guardare ai tuoi figli, che ti implorano di essere liberati
dalla paura del contagio e dalla malattia.

Donaci di comprendere il valore di ogni istante della nostra esistenza.

Aiutaci ad aprire il nostro cuore alla riconciliazione e al perdono, trasforma la diffidenza in solidarietà.

Il tuo figlio Gesù tocchi ancora le nostre parti malate,

ci prenda ancora per mano perché possiamo tornare a camminare.

Il lembo del suo mantello sfiori di nuovo la nostra esistenza.

Nella sua croce ogni uomo ritrovi salvezza.

Egli è il Cristo, nostro Signore,

Amen

La promessa (*Luigi Verdi*)

Gesù tu ci hai insegnato a vincere la sete e la fame, la paura e la solitudine, lo spazio e il tempo.

Non permettiamo al male di derubarci il meglio e poi disperderlo.

Non prosciughiamo la fonte che alimenta la promessa.

Risorgi (*Luigi Verdi*)

Risorgi ora che la paura domina la speranza.

Risorgi e donaci parole coraggiose e spighe di calore, affinché questa generazione spezzi le catene.

Risorgi e donaci pace nei cuori non più abitati dalla gioia, tu che ci accogli senza soffocare il nostro grido.

Risorgi e donaci la pazienza, unica cura quando il male è scaltro.

Risorgi e donaci occhi lacrimanti di stupore.
Risorgi, silenzioso, a riempire la casa di luce.

Padre nostro (*Vladimir Solov'ev*)

Padre nostro che sei nei cieli,
padre di una nuova vita santa in noi.
Sia santificato il tuo nome,
la verità sia santificata dalla nostra fede.
Venga il tuo regno,
che è tutta la nostra speranza.
Sia fatta la tua volontà,
che tutto e tutti unisce in un solo amore.
Prendi la vita della nostra carne
e purificala col tuo Spirito vivificante;
prendi tutte le nostre forze e ogni nostra sapienza
perché non bastano nella lotta contro il male.
Sii tu stesso a guidarci alla pienezza
secondo la tua vera via
perché a te appartengono, nei secoli,
il regno, la potenza e la gloria. Amen.

Benedizioni (*A. Grun*)

Al mattino

Dio buono e misericordioso, benedici questa giornata. Me l'hai donata affinché io la viva come un tempo santo, un tempo in cui tu stesso mi sei sempre vicino. Benedici tutto ciò a cui oggi metterò mano. Fa' che il mio lavoro riesca. Benedici i dialoghi che avrò. Benedici gli incontri, affinché veda risplendere il tuo volto in ogni persona. Benedici le persone che mi stanno a cuore. Non lasciarle sole sul loro cammino. Accompagnale e invia i tuoi santi angeli affinché le custodiscano in tutti i loro passi e le proteggano. Benedici questo giorno, affinché lo viva nella consapevolezza della tua presenza di guarigione e d'amore. E benedicimi oggi, affinché anche a me sia concesso di diventare una sorgente di benedizione per le persone che oggi mi incontreranno. Amen.

A tavola

Buon Dio, ti ringraziamo per questo pasto che ci hai donato. Hai apparecchiato riccamente la tavola di doni buoni, in cui ci è concesso di sperimentare la tua bontà e benevolenza. Lasciaci godere con gioia di questi doni. Benedici la nostra mensa, affinché sentiamo che sei in mezzo a noi come Dio d'amore. Benedici i nostri discorsi, affinché ci avvicinino gli uni agli altri e facciano sì che ci comprendiamo a vicenda. Ristoraci attraverso questo pasto e donaci un giorno di partecipare al banchetto eterno, in cui potremo sempre gustarti come pienezza di vita. Ti preghiamo, per Cristo, nostro Signore. Amen.

Alla sera

Signore, benedici questa notte, che diventi per me un tempo santo, un tempo in cui tu stesso mi parli nel sonno. Benedici il mio sonno, affinché possa riposarmi e alzarmi domattina con energia rinnovata, per portare a termine ciò a cui mi hai chiamato. Benedicimi in questa notte, affinché sia al sicuro e sorretto nelle tue mani buone. Preservami dalla malattia e dalla morte. Invia i tuoi santi angeli affinché mi custodiscano nella pace. E benedici anche tutti coloro che questa notte piangono perché sono tristi. Benedici coloro che non riescono a dormire. E mostra loro che tieni la tua mano buona su di loro. Benedica me e tutti coloro che mi sono cari il Dio buono e misericordioso, il Padre e il Figlio e lo Spirito Santo. Amen.

Per una persona cara

Dio buono e misericordioso, benedici mia sorella (mio fratello, mio figlio, il mio ragazzo, la mia ragazza, mio marito, mia moglie). Tieni le tue mani protettrici su di lei e falle sentire ovunque la tua presenza di guarigione e d'amore. Pervadila del tuo Santo Spirito. Fa' che il tuo Spirito santo e santificatore penetri in tutti gli abissi della sua anima. Guariscine le ferite. Ridona vita a ciò che si è pietrificato in lei. Feconda in lei ciò che è inaridito. Portala a contatto con la sorgente della benedizione che zampilla in lei. E rendila così

com'è una benedizione per le persone che incontra. Donale la fiducia nel fatto che tu benedici le sue vie. Accompagnala lungo il suo cammino, affinché esso la conduca in una vitalità, in una libertà e in un amore sempre maggiori. Amen.

Per ciascuno di noi

Il Dio buono e misericordioso ti benedica. Ti avvolga della sua presenza d'amore e di guarigione. Ti sia vicino quando ti alzi e quando ti corichi. Ti sia vicino quando esci e quando entri. Ti sia vicino quando lavori. Faccia riuscire il tuo lavoro. Ti sia vicino in ogni incontro e ti apra gli occhi per il mistero che risplende verso di te in ogni volto umano. Ti custodisca in tutti i tuoi passi. Ti sorregga quando sei debole. Ti consoli quando ti senti solo. Ti rialzi quando sei caduto. Ti ricolmi del suo amore, della sua bontà e dolcezza e ti doni libertà interiore. Te lo conceda il buon Dio, il Padre e il Figlio e lo Spirito Santo. Amen.

Per la preghiera in famiglia

1. Preghiera della sera e benedizione dei figli

Se il Signore non costruisce la casa,
invano si affaticano i costruttori.
Se il Signore non vigila sulla città,
invano veglia la sentinella.
Invano vi alzate di buon mattino
e tardi andate a riposare,
voi che mangiate un pane di fatica:
al suo prediletto egli lo darà nel sonno.
Ecco, eredità del Signore sono i figli,
è sua ricompensa il frutto del grembo.
(Salmo 127)

Visita, o Padre, la nostra casa e tieni lontano i pericoli; vengano i santi angeli a custodirci nella pace e la tua benedizione rimanga sempre con noi. A te lode e gloria in Cristo nostro Signore. Amen.

(Accensione della lampada)

Giunti al termine del giorno guardiamo al chiarore della sera, cantando il Padre e il Figlio e lo Spirito Santo. Tu, Dio, ci doni il tempo e i giorni, la settimana e la festa, il lavoro ed il riposo. Tu sei degno di essere lodato da voci pure e la creazione intera proclama la tua gloria. E sia lode a Te, Cristo Gesù, stella che non tramonta, luce gioiosa del Padre.

Racconto della giornata

(Genitori e figli si raccontano la giornata, le iniziative svolte, i discorsi che ci sono stati, le cose curiose)

Benedizione dei figli

Papà e mamma stendono le mani sui figli, dicendo:
Il Signore vi (ti) custodisca e vi (ti) faccia crescere nel suo amore.

Fanno un segno di croce sulla fronte dei figli, dicendo:
Il Signore vi (ti) conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

2. Affidamento dei bambini a Maria

Eredità del Signore sono i figli,
è sua ricompensa il frutto del grembo.
(Salmo 127)

(Genitori e figli, davanti all'immagine di Maria)

Noi ti diciamo grazie, Signore Gesù, che ti sei fatto piccolo come noi:
nella tua nascita a Betlemme, da Maria,
hai rivelato quanto sia grande la dignità dei piccoli e hai fatto di essi la misura del regno dei cieli.
Custodisci la loro innocenza,
manda i tuoi angeli a sostenerli nei giorni della vita
e sii vicino a quanti saranno loro compagni di strada.
Il tuo Spirito li aiuti a crescere in sapienza, età e grazia,
perché possano sempre piacere al Padre tuo e nostro che è nei cieli.
La tua benedizione rimanga sempre con noi.

Affidamento a Maria

A te, o Maria, presentiamo i nostri figli; a te li affidiamo.
Custodiscili tra le tue braccia come hai custodito tuo figlio Gesù.
Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche di noi, che siamo nella prova,
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.

Benedizione dei figli

Papà e mamma stendono le mani sui figli, dicendo:
Il Signore vi (ti) custodisca e vi (ti) faccia crescere nel suo amore.

Fanno un segno di croce sulla fronte dei figli, dicendo:
Il Signore vi (ti) conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Suggerimenti dell'Ufficio missionario e dell'Ufficio di pastorale sociale

Quaresima 2020 Tocca con mano: sii credente!

Nel sito del centro missionario diocesano, alla pagina
<http://www.centromissionario.diocesipadova.it/quaresima-2020-tocca-con-mano/> si trovano materiali che si possono scaricare o sfogliare online, per vivere questa particolare Quaresima.

Per i ragazzi e le famiglie

- il calendario giornaliero del tempo di Quaresima e Pasqua sulla custodia del creato

Per tutti

- L'itinerario domenicale di preghiera e riflessione in cui vengono proposti una citazione della *Laudato Si'*, una breve riflessione, una preghiera, un impegno concreto e indicazioni di approfondimento.
- Video commento di un missionario *fidei donum* sul vangelo della domenica.
- Intenzioni missionarie di preghiera dei fedeli.
- Una via crucis sul tema della salvaguardia del creato.
- Il messaggio del papa per la quaresima 2020

Per gli ammalati e gli anziani

- “Samaritani della missione”: preghiere e rosario missionario per coinvolgere ammalati e sofferenti nel sostegno spirituale alle missioni;

Suggerimenti della Caritas

Come cristiani, specialmente in questo periodo quaresimale, siamo sollecitati a vivere la carità: atteggiamenti di solidarietà, attenzione al prossimo, vicinanza a chi si trova in situazione di fragilità, solitudine, emarginazione, amore per la giustizia, per le buone relazioni sociali, per il vivere comune rispettoso di tutti e di ciascuno.

La “elemosina” di cui parla il vangelo del Mercoledì delle ceneri racchiude tutti questi significati legati alla responsabilità che ci si deve gli uni gli altri con una predilezione per chi rischia di rimanere indietro o fuori dalla comunità.

Nell’attuale momento, mentre il nostro Paese è attraversato da un senso di fragilità diffusa a causa della delicata situazione sanitaria che sta vivendo, è richiesto ad ognuno di noi un di più di impegno e un di più di carità.

Da una parte, tutti siamo responsabili della diffusione o meno del contagio e in quanto cittadini abbiamo il dovere di adottare con convinzione, personalmente, come famiglie e come comunità cristiane, le indicazioni che vengono dall’autorità civile. Se poi, ci dovesse capitare di incrociare situazioni in cui tali indicazioni vengono disattese o banalizzate siamo chiamati a spenderci per sensibilizzare persone e istituzioni ad un senso di responsabilità. In questo modo e in questo momento siamo chiamati a vivere la carità intesa come amore per sé, per gli altri per la collettività.

D’altra parte dobbiamo tenere presenti le conseguenze delle misure che stiamo mettendo in atto e gli effetti di tali misure sulle persone, soprattutto su quelle che hanno meno legami sociali e quindi faticano maggiormente a fronteggiare i problemi della vita. La carità allora, invece di chiuderci nella paura e nel sospetto, ci motiva ad aprire gli occhi sugli altri. Come muoversi allora per far salve le indicazioni dell’autorità civile e nel contempo essere prossimi di qualcuno che vive momenti di fragilità?

Qualche suggerimento:

- **Il saluto gioviale a chiunque incontriamo.** Qualcuno forse ci scambierà per matti ma questo è l’unico modo semplice e naturale per dire interesse e disponibilità e per offrire la possibilità di scambiare qualche parola.
- **La telefonata quotidiana ad un anziano.** Può essere un parente che non sento da tanto tempo, la mia catechista di un tempo che ha fatto molto per la parrocchia ed è ora costretta a casa, un insegnante col quale sono rimasto in contatto, ma che non sento da un po’ di tempo, un vicino di casa che da tempo non si fa vedere... *«c’è qualcosa che posso fare per te? Come fai per la spesa? Vuoi che ti porti il giornale domani? Come posso esserti utile?».*
- **Il semplice interessamento per una famiglia di vicini o conoscenti che hanno la difficoltà di aggiustare l’accudimento dei figli con l’impegno lavorativo.** *«Come va? Come state affrontando questa situazione? Ce la fate? Qualcuno vi aiuta? Se posso fare qualcosa tenetemi presente...».*
- **Pregare e far pregare per una particolare situazione difficile che conosco bene.** Tante volte la preghiera oltre ad ottenere i favori del Signore ci fa vedere le cose con occhio diverso e ci suggerisce in modo inaspettato azioni che noi stessi possiamo mettere in atto.
- **Non dimenticare di informarsi su altre situazioni vicine e lontane, accompagnandole con la preghiera.** La lista è davvero lunga... tocca particolarmente la situazione dei profughi costretti ad accalcarsi al confine tra Turchia e Grecia.

Le azioni qui suggerite possono essere fatte senza contravvenire alle indicazioni di prevenzione alla diffusione del virus. Tutti possiamo metterle in atto, tutti possiamo inventarne altre, vivendole con partecipazione e lasciandoci toccare il cuore. Ci è data la possibilità di aprirci alla speranza e non di vivere soltanto con rassegnazione e paura.