



## Preghiera tra famiglie: alla scuola di Nazareth per rendere normale l'amore

*Preparazione: questa è una guida per un momento di preghiera da vivere tra famiglie: può essere in parrocchia insieme o a gruppi informali in qualche luogo adatto.*

*Il testo proposto è abbondante, si scelga se seguire tutto o togliere qualcosa conservando i diversi momenti che seguono il filo di un percorso.*

*Si prepari un luogo accogliente e adatto alla preghiera. Prima di iniziare la preghiera si preparino i partecipanti, invitando a qualche momento di silenzio. Se è prevista la presenza di bambini si valuti qualche attività che a loro misura li accompagni nella preghiera.*

*Guida: Osservando la famiglia di Gesù, Giuseppe e Maria, ogni famiglia può riscoprire la propria chiamata, può iniziare a capirsi un po' di più, orientarsi nel cammino della vita e sentirsi attratta dalla gioia del Vangelo. È importante non dimenticare che il Figlio di Dio, fattosi uomo, ha vissuto per tanti anni all'interno di una normale ed umile famiglia umana. È proprio nelle realtà umili e normali che il Signore desidera entrare e prendere dimora. Oggi, la nostra umile e normale esistenza, sul modello della piccola Nazareth, composta da «una bottega, quattro case, un paesino da niente», può diventare il luogo prescelto da Dio per farvi dimorare il Suo figlio Gesù. Nessuno deve sentirsi escluso da questo grande e sorprendente dono!*

Durante questo incontro che ci introduce all'Incontro mondiale delle famiglie fisseremo il nostro sguardo sulla famiglia di Nazareth, ci faremo aiutare da Maria, ascolteremo le parole delle Sacre Scritture e di papa Francesco per rinnovare il cammino sulla strada normale della santità e della gioia.



## I. Lo Spirito Santo e la famiglia: storia di vita quotidiana

### Invocazione allo Spirito Santo

*Da recitare a due cori o da due solisti. Si può anche scegliere un canto di invocazione o un canone allo Spirito Santo da ripetere prima, durante ed al termine della recita della preghiera di invocazione.*

Spirito Santo,  
che hai invaso l'anima di Maria  
per offrirci la prima campionatura di come un giorno avresti invaso la Chiesa  
e collocato nei suoi perimetri il tuo nuovo domicilio,  
rendici capaci di esultanza.  
Donaci il gusto di sentirci «estroversi»  
Rivolti, cioè, verso il mondo,  
che non è una specie di Chiesa mancata,  
ma l'oggetto ultimo di quell'incontenibile amore per il quale la Chiesa stessa è stata  
costituita.

Se dobbiamo attraversare i mari che ci distanziano dalle altre culture,  
soffia nelle vele perché, sciolte le gomene che ci legano agli ormeggi del nostro piccolo  
mondo antico,  
un più generoso impegno missionario ci solleciti a partire.  
Se dobbiamo camminare sull'asciutto,  
mettici le ali ai piedi perché, come Maria, raggiungiamo in fretta la città  
La città terrena  
Che tu ami appassionatamente  
Che non è il ripostiglio dei rifiuti,  
ma il partner con cui dobbiamo «agonizzare» perché giunga a compimento l'opera  
della Redenzione.  
(don Tonino Bello)



## La santa famiglia di Nazareth scuola di santità feriale

*(da leggere a voce alta seguita da un momento di riflessione o da lasciare per una lettura silenziosa)*

Chi sa quante volte l'ho letta senza provare emozioni. L'altra sera, però, quella frase del Concilio, riportata sotto un'immagine della Madonna, mi è parsa così audace, che sono andato alla fonte per controllarne l'autenticità. Proprio così. Al quarto paragrafo del decreto del Concilio Vaticano II sull'Apostolato dei Laici c'è scritto testualmente: «Maria viveva sulla terra una vita comune a tutti, piena di sollecitudini familiari e di lavoro».

Intanto, Maria viveva sulla terra. Non sulle nuvole. I suoi pensieri non erano campati in aria. I suoi gesti avevano come soggiorno obbligato i perimetri delle cose concrete. Anche se l'estasi era l'esperienza a cui Dio spesso la chiamava, non si sentiva dispensata dalla fatica di stare con i piedi per terra. Lontana dalle astrattezze dei visionari, come dalle evasioni degli scontenti o dalle fughe degli illusionisti, conservava caparbiamente il domicilio nel terribile quotidiano.

Ma c'è di più: Viveva una vita comune a tutti. Simile, cioè, alla vita della vicina di casa. Beveva l'acqua dello stesso pozzo. Pestava il grano nello stesso mortaio. Si sedeva al fresco dello stesso cortile. Anche lei arrivava stanca alla sera, dopo una giornata di lavoro. Anche a lei un giorno le dissero: «Maria, ti stai facendo i capelli bianchi». Si specchiò, allora, alla fontana e provò anche lei la struggente nostalgia di tutte le donne, quando si accorgono che la giovinezza sta sfiorendo.

Le sorprese, però, non sono finite, perché venire a sapere che la vita di Maria fu piena di sollecitudini familiari e di lavoro come la nostra, ci rende questa creatura così inquilina con le fatiche umane, da farci sospettare che la nostra penosa ferialità non debba essere poi così banale come noi pensiamo. Sì, anche lei ha avuto i suoi problemi di salute, di economia, di rapporti, di adattamento. Chi sa quante volte è tornata dal lavatoio col mal di capo, o sovrappensiero perché Giuseppe da più giorni in bottega non aveva molto lavoro. Chi sa a quante porte ha bussato chiedendo qualche giornata di lavoro per il suo Gesù, nella stagione dei frantoi. Chi sa quanti meriggi ha malinconicamente consumato a rivoltare il pastrano già logoro di Giuseppe, e ricavarne un mantello perché suo figlio non sfigurasse tra i compagni di Nazaret.



Come tutte le mogli, avrà avuto anche lei dei momenti di crisi nel rapporto con suo marito, del quale, taciturno com'era, non sempre avrà capito i silenzi. Come tutte le madri, ha spiato pure lei, tra timori e speranze, nelle pieghe tumultuose dell'adolescenza di suo figlio. Come tutte le donne, ha provato pure lei la sofferenza di non sentirsi compresa, neppure dai due amori più grandi che avesse sulla terra. E avrà temuto di deluderli. O di non essere all'altezza del ruolo.

E, dopo aver stemperato nelle lacrime il travaglio di una solitudine immensa, avrà ritrovato finalmente nella preghiera, fatta insieme, il gaudio di una comunione sovrumana.

Santa Maria, donna feriale, forse tu sola puoi capire che questa nostra follia di ricondurti entro i confini dell'esperienza terra terra, che noi pure viviamo, non è il segno di mode dissacratorie. Se per un attimo osiamo toglierti l'aureola, è perché vogliamo vedere quanto sei bella a capo scoperto. Se spegniamo i riflettori puntati su di te, è perché ci sembra di misurare meglio l'onnipotenza di Dio, che dietro le ombre della tua carne ha nascosto le sorgenti della luce. Sappiamo bene che sei stata destinata a navigazioni di alto mare. Ma se ti costringiamo a veleggiare sotto costa, non è perché vogliamo ridurti ai livelli del nostro piccolo cabotaggio. È perché, vedendoti così vicina alle spiagge del nostro scoraggiamento, ci possa afferrare la coscienza di essere chiamati pure noi ad avventurarci, come te, negli oceani della libertà. Santa Maria, donna feriale, aiutaci a comprendere che il capitolo più fecondo della teologia non è quello che ti pone all'interno della Bibbia o della patristica, della spiritualità o della liturgia, dei dogmi o dell'arte. Ma è quello che ti colloca all'interno della casa di Nazaret, dove tra pentole e telai, tra lacrime e preghiere, tra gomitoli di lana e rotoli della Scrittura, hai sperimentato, in tutto lo spessore della tua naturale femminilità, gioie senza malizia, amarezze senza disperazioni, partenze senza ritorni. Santa Maria, donna feriale, liberaci dalle nostalgie dell'epopea, e insegnaci a considerare la vita quotidiana come il cantiere dove si costruisce la storia della salvezza. Allenta gli ormeggi delle nostre paure, perché possiamo sperimentare come te l'abbandono alla volontà di Dio nelle pieghe prosaiche del tempo e nelle agonie lente delle ore. E torna a camminare discretamente con noi, o creatura straordinaria innamorata di normalità, che prima di essere incoronata Regina del cielo hai ingoiato la polvere della nostra povera terra.

(don Tonino Bello)



## II. Una famiglia che loda

*Guida:* dopo l'invocazione allo Spirito Santo e la contemplazione della Santa Famiglia di Nazareth ci facciamo loro imitatori attraverso la preghiera di lode che in modo speciale ci mette in comunicazione e rinsalda la Comunione con il Signore e tra noi.

### **Canto: Lode al nome o tuo**

<https://www.youtube.com/watch?v=dUwEE8zSUlo> (video con testo)

Lode al nome tuo dalle terre più floride  
Dove tutto sembra vivere lode al nome tuo  
Lode al nome tuo dalle terre più aride  
Dove tutto sembra sterile lode al nome tuo  
Tornerò a lodarti sempre per ogni dono tuo  
E quando scenderà la notte sempre io dirò  
Benedetto il nome del Signor  
Lode al nome tuo  
Benedetto il nome del Signor  
Il glorioso nome di Gesù

Lode al nome tuo quando il sole splende su di me  
Quando tutto è incantevole lode al nome tuo  
Lode al nome tuo quando io sto davanti a te  
Con il cuore triste e fragile lode al nome tuo  
Tornerò a lodarti sempre per ogni dono tuo  
E quando scenderà la notte sempre io dirò  
Benedetto il nome del Signor  
Lode al nome tuo  
Benedetto il nome del Signor  
Il glorioso nome di Gesù

Tu doni e porti via Tu doni e porti via



Ma sempre sceglierò Di benedire te

Tornerò a lodarti sempre per ogni dono tuo  
E quando scenderà la notte sempre io dirò  
Benedetto il nome del Signor  
Lode al nome tuo  
Benedetto il nome del Signor  
Lode al nome tuo  
Benedetto il nome del Signor  
Lode al nome tuo  
Benedetto il nome del Signor  
Il glorioso nome di Gesù

Tu doni e porti via Tu doni e porti via  
Ma sempre sceglierò di benedire te  
Tu doni e porti via Tu doni e porti via  
Ma sempre sceglierò di benedire te  
*(si può scegliere un altro canto di lode)*

## **Salmo 145**

*(da recitare a due cori o alternando solista e coro)*

O Dio, mio re, voglio esaltarti  
e benedire il tuo nome in eterno e per sempre.

<sup>2</sup> Ti voglio benedire ogni giorno,  
lodare il tuo nome in eterno e per sempre.

<sup>3</sup> Grande è il Signore e degno di ogni lode;  
senza fine è la sua grandezza.

<sup>4</sup> Una generazione narra all'altra le tue opere,  
annuncia le tue imprese.

<sup>5</sup> Il glorioso splendore della tua maestà  
e le tue meraviglie voglio meditare.



<sup>6</sup> Parlino della tua terribile potenza:  
anch'io voglio raccontare la tua grandezza.

<sup>7</sup> Diffondono il ricordo della tua bontà immensa,  
acclamino la tua giustizia.

<sup>8</sup> Misericordioso e pietoso è il Signore,  
lento all'ira e grande nell'amore.

<sup>9</sup> Buono è il Signore verso tutti,  
la sua tenerezza si espande su tutte le creature.

<sup>10</sup> Ti lodino, Signore, tutte le tue opere  
e ti benedicano i tuoi fedeli.

<sup>11</sup> Dicano la gloria del tuo regno  
e parlino della tua potenza,

<sup>12</sup> per far conoscere agli uomini le tue imprese  
e la splendida gloria del tuo regno.

<sup>13</sup> Il tuo regno è un regno eterno,  
il tuo dominio si estende per tutte le generazioni.

Fedele è il Signore in tutte le sue parole  
e buono in tutte le sue opere.

<sup>14</sup> Il Signore sostiene quelli che vacillano  
e rialza chiunque è caduto.

<sup>15</sup> Gli occhi di tutti a te sono rivolti in attesa  
e tu dai loro il cibo a tempo opportuno.

<sup>16</sup> Tu apri la tua mano  
e sazi il desiderio di ogni vivente.

<sup>17</sup> Giusto è il Signore in tutte le sue vie  
e buono in tutte le sue opere.

<sup>18</sup> Il Signore è vicino a chiunque lo invoca,  
a quanti lo invocano con sincerità.

<sup>19</sup> Appaga il desiderio di quelli che lo temono,  
ascolta il loro grido e li salva.

<sup>20</sup> Il Signore custodisce tutti quelli che lo amano,  
ma distrugge tutti i malvagi.

<sup>21</sup> Canti la mia bocca la lode del Signore  
e benedica ogni vivente il suo santo nome,  
in eterno e per sempre.



## Gloria

*Guida:* lasciamo un po' di silenzio per far risuonare le parole del salmo e del canto. Chi vuole può riproporre un verso cantato o recitato o proporre una preghiera di lode. Basta anche un semplice "Grazie Gesù per ...", al quale tutti insieme risponderemo "**Grazie Signore Gesù**" oppure "**Ti lodiamo e ti benediciamo, Signore Gesù**"

*Guida:* una famiglia che loda Dio è una famiglia che si apre alla vita e alla comunità, è una famiglia – come ci insegna in queste parole papa Francesco – che investe sulla sua felicità.

*(lettura a voce alta e breve momento di silenzio)*

### **Il segreto di una famiglia felice (dall'esortazione apostolica *Amoris Laetitia*)**

183. Una coppia di sposi che sperimenta la forza dell'amore, sa che tale amore è chiamato a sanare le ferite degli abbandonati, a instaurare la cultura dell'incontro, a lottare per la giustizia. Dio ha affidato alla famiglia il progetto di rendere "domestico" il mondo, affinché tutti giungano a sentire ogni essere umano come un fratello: «Uno sguardo attento alla vita quotidiana degli uomini e delle donne di oggi mostra immediatamente il bisogno che c'è ovunque di una robusta iniezione di spirito familiare. [...] Non solo l'organizzazione della vita comune si incaglia sempre più in una burocrazia del tutto estranea ai legami umani fondamentali, ma, addirittura, il costume sociale e politico mostra spesso segni di degrado». Invece le famiglie aperte e solidali fanno spazio ai poveri, sono capaci di tessere un'amicizia con quelli che stanno peggio di loro. Se realmente hanno a cuore il Vangelo, non possono dimenticare quello che dice Gesù: «Tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40). In definitiva, vivono quello che ci viene chiesto in modo tanto eloquente in questo testo: «Quando offri un pranzo o una cena, non invitare i tuoi amici né i tuoi fratelli né i tuoi parenti né i ricchi vicini, perché a loro volta non ti invitino anch'essi e tu abbia il contraccambio. Al contrario, quando offri un banchetto, invita poveri, storpi, zoppi, ciechi; e sarai beato» (Lc 14,12-14). Sarai beato! Ecco qui il segreto di una famiglia felice.





184. Con la testimonianza, e anche con la parola, le famiglie parlano di Gesù agli altri, trasmettono la fede, risvegliano il desiderio di Dio, e mostrano la bellezza del Vangelo e dello stile di vita che ci propone. Così i coniugi cristiani dipingono il grigio dello spazio pubblico riempiendolo con i colori della fraternità, della sensibilità sociale, della difesa delle persone fragili, della fede luminosa, della speranza attiva. La loro fecondità si allarga e si traduce in mille modi di rendere presente l'amore di Dio nella società.



### III. Una famiglia che gioisce nel cammino di santità

*Guida:* l'invocazione allo Spirito Santo e la lode al Signore Gesù ci saldano nella comunione dei santi, che siamo chiamati a vivere prima di tutto tra sposi e nella nostra famiglia. Si tratta di un cammino impegnativo, non necessariamente fatto di gesti o di risposte straordinarie, ma che trova concretezza nella fedeltà quotidiana al nostro sacramento.

**Canto: Luce** (*o altro*)

<https://youtu.be/jFtFjAWKZzk>

C'è il segreto della libertà quella vera  
batte dentro di te  
come risvegliarsi un mattino col sole  
dopo un lungo inverno  
Nel soffrire mio Signore ho incontrato Te  
Dio amore  
nel perdono, nel gioire, ho capito che  
sei luce per me

Signore sono qui per dirti ancora sì, Luce  
fammi scoppiare di gioia di vivere, Luce  
fammi strumento per portare intorno a me, Luce  
e chi è vicino a me sappia che tutto in Te è Luce

Voglio ringraziarti Signore per la vita  
che mi hai ridonato  
so che sei nell'amore degli amici  
che ora ho incontrato  
Nel soffrire mio Signore ho incontrato Te



Dio amore  
nel perdono, nel gioire, ho capito che  
sei luce per me

Signore sono qui per dirti ancora sì, Luce  
fammi scoppiare di gioia di vivere, Luce  
fammi strumento per portare intorno a me, Luce  
e chi è vicino a me sappia che tutto in Te è Luce

E con le lacrime agli occhi  
e le mie mani alzate verso Te Gesù  
con la speranza nel cuore  
e la Tua luce in me paura non ho più

Signore sono qui per dirti ancora sì, Luce  
fammi scoppiare di gioia di vivere, Luce  
fammi strumento per portare intorno a me, Luce  
e chi è vicino a me sappia che tutto in Te è Luce

*Dalla prima lettera di san Paolo apostolo ai Tessalonicési*

Fratelli, siate sempre lieti, pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. Non spegnete lo Spirito, non disprezzate le profezie. Vagliate ogni cosa e tenete ciò che è buono. Astenetevi da ogni specie di male. Il Dio della pace vi santifichi interamente, e tutta la vostra persona, spirito, anima e corpo, si conservi irreprensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo. Degno di fede è colui che vi chiama: egli farà tutto questo!

*Parola di Dio. Rendiamo grazie a Dio*

**La santità per tutti** (*dall'esortazione apostolica Gaudete et Exsultate*)

14. Per essere santi non è necessario essere vescovi, sacerdoti, religiose o religiosi. Molte volte abbiamo la tentazione di pensare che la santità sia riservata a coloro che hanno la possibilità di mantenere le distanze dalle occupazioni ordinarie, per dedicare molto tempo alla preghiera. Non è così. Tutti siamo chiamati ad essere santi vivendo con amore e offrendo ciascuno la propria testimonianza nelle occupazioni di ogni giorno, lì dove si trova. Sei una consacrata o un consacrato? Sii santo vivendo con gioia la tua donazione. Sei sposato? Sii santo amando e prendendoti cura di tuo marito o di tua moglie, come Cristo ha fatto con la Chiesa. Sei un lavoratore? Sii santo compiendo con onestà e competenza il tuo lavoro al servizio dei fratelli. Sei genitore o nonna o nonno? Sii santo insegnando con pazienza ai bambini a seguire Gesù. Hai autorità? Sii santo lottando a favore del bene comune e rinunciando ai tuoi interessi personali.

15. Lascia che la grazia del tuo Battesimo fruttifichi in un cammino di santità. Lascia che tutto sia aperto a Dio e a tal fine scegli Lui, scegli Dio sempre di nuovo. Non ti scoraggiare, perché hai la forza dello Spirito Santo affinché sia possibile, e la santità, in fondo, è il frutto dello Spirito Santo nella tua vita (cfr *Gal* 5,22-23). Quando senti la tentazione di invischiarti nella tua debolezza, alza gli occhi al Crocifisso e digli: “Signore, io sono un poveretto, ma tu puoi compiere il miracolo di rendermi un poco migliore”. Nella Chiesa, santa e composta da peccatori, troverai tutto ciò di cui hai bisogno per crescere verso la santità. Il Signore l’ha colmata di doni con la Parola, i Sacramenti, i santuari, la vita delle comunità, la testimonianza dei santi, e una multiforme bellezza che procede dall’amore del Signore, «come una sposa si adorna di gioielli» (*Is* 61,10).

16. Questa santità a cui il Signore ti chiama andrà crescendo mediante piccoli gesti. Per esempio: una signora va al mercato a fare la spesa, incontra una vicina e inizia a parlare, e vengono le critiche. Ma questa donna dice dentro di sé: “No, non parlerò male di nessuno”. Questo è un passo verso la santità. Poi, a casa, suo figlio le chiede di parlare delle sue fantasie e, anche se è stanca, si siede accanto a lui e ascolta con pazienza e affetto. Ecco un’altra offerta che santifica. Quindi sperimenta un momento di angoscia, ma ricorda l’amore della Vergine Maria, prende il rosario e prega con fede. Questa è un’altra via di santità. Poi esce per strada, incontra un povero e si ferma a conversare con lui con affetto. Anche questo è un passo avanti.



17. A volte la vita presenta sfide più grandi e attraverso queste il Signore ci invita a nuove conversioni che permettono alla sua grazia di manifestarsi meglio nella nostra esistenza «allo scopo di farci partecipi della sua santità» (Eb 12,10). Altre volte si tratta soltanto di trovare un modo più perfetto di vivere quello che già facciamo: «Ci sono delle ispirazioni che tendono soltanto ad una straordinaria perfezione degli esercizi ordinari della vita cristiana». Quando il Cardinale Francesco Saverio Nguyễn Van Thuân era in carcere, rinunciò a consumarsi aspettando la liberazione. La sua scelta fu: «vivo il momento presente, colmandolo di amore»; e il modo con il quale si concretizzava questo era: «afferro le occasioni che si presentano ogni giorno, per compiere azioni ordinarie in un modo straordinario».

*Che colore ha la nostra santità. Per stimolare un momento di condivisione di quanto pregato fino a questo momento si preparino dei cartoncini o dei fogli colorati. Si chieda ad ogni coppia – se sono presenti, insieme ai figli – di scegliere un colore che rappresenti in qualche modo il momento che la famiglia sta vivendo e, dopo un confronto di coppia (il tempo sia valutato in base alla lunghezza dell'incontro), ogni famiglia presenti il proprio colore al gruppo.*



## IV. Conclusione

*Guida:* Al termine di questo momento di preghiera che abbiamo vissuto per condividere il cammino della Chiesa verso l'Incontro mondiale delle famiglie rimettiamo nelle mani del Padre quello che il suo Spirito ha suscitato in noi attraverso la preghiera che Gesù ci ha insegnato

### Padre Nostro

*Guida:* Ci rivolgiamo quindi alla prima maestra della santità familiare assieme al suo sposo Giuseppe

### Ave Maria

*Guida:* Concludiamo l'incontro recitando insieme la preghiera composta appositamente per l'incontro mondiale delle famiglie di questi giorni.

Padre Santo,  
siamo qui dinanzi a Te per lodarti e ringraziarti  
per il dono grande della famiglia.  
Ti preghiamo per le famiglie consacrate nel sacramento delle nozze,  
perché riscoprano ogni giorno la grazia ricevuta  
e, come piccole Chiese domestiche,  
sappiano testimoniare la tua Presenza  
e l'amore con il quale Cristo ama la Chiesa.  
Ti preghiamo per le famiglie  
attraversate da difficoltà e sofferenze,  
dalla malattia, o da travagli che Tu solo conosci:  
sostienile e rendile consapevoli  
del cammino di santificazione al quale le chiami,



affinché possano sperimentare la tua infinita Misericordia  
e trovare nuove vie per crescere nell'amore.

Ti preghiamo per i bambini e i giovani,  
affinché possano incontrarti

e rispondere con gioia alla vocazione che hai pensato per loro;  
per i genitori e i nonni, perché siano consapevoli  
del loro essere segno della paternità e maternità di Dio  
nella cura dei figli che, nella carne e nello spirito, Tu affidi loro;  
per l'esperienza di fraternità  
che la famiglia può donare al mondo.

Signore, fa' che ogni famiglia  
possa vivere la propria vocazione alla santità nella Chiesa  
come una chiamata a farsi protagonista dell'evangelizzazione,  
nel servizio alla vita e alla pace,  
in comunione con i sacerdoti ed ogni stato di vita.

Benedici l'Incontro Mondiale delle Famiglie

Amen