***Ufficio per la pastorale familiare***

**LA PREGHIERA IN FAMIGLIA**

“Non sei tu che cerchi la verità, è la verità che ti cerca;

lasciati avvolgere, cercare”

*(Simon Weil)*

**PREGHIERA INIZIALE**

**O Signore,**

**che guidi gli erranti e li conduci alla terra**

**che tu hai promesso,**

**donaci la perseveranza del tuo Figlio Gesù**

**perché la stanchezza non ci vinca**

**durante il cammino quaresimale.**

**Rafforza i nostri passi,**

**concedi ai nostri occhi di guardare fissa**

**la meta da raggiungere insieme, mano nella mano.**

**Il deserto è duro se Tu che sei l’acqua ed il pane,**

**il sole e il refrigerio non sei con noi.**

**Resta con noi e accompagnaci,**

**come il popolo sulla via della libertà,**

**come i discepoli sulla strada di Emmaus.**

**Solo se tu sei con noi siamo certi di giungere**

**al cuore del Padre. Amen.**

**PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA**

***Dal Vangelo di Matteo (Mt 6, 7-15)***

Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole.  Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. Voi dunque pregate così:

*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.*

Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

**LA PAROLA DEL MAGISTERO**

*Dalla Esortazione Apostolica postsinodale Amoris Laetitia di Papa Francesco*

318. La preghiera in famiglia è un mezzo privilegiato per esprimere e rafforzare questa fede pasquale.376 Si possono trovare alcuni minuti ogni giorno per stare uniti davanti al Signore vivo, dirgli le cose che preoccupano, pregare per i bisogni famigliari, pregare per qualcuno che sta passando un momento difficile, chiedergli aiuto per amare, rendergli grazie per la vita e le cose buone, chiedere alla Vergine di proteggerci con il suo manto di madre. Con parole semplici, questo momento di preghiera può fare tantissimo bene alla famiglia. Le diverse espressioni della pietà popolare sono un tesoro di spiritualità per molte famiglie. Il cammino comunitario di preghiera raggiunge il suo culmine nella partecipazione comune all’Eucaristia, soprattutto nel contesto del riposo domenicale. Gesù bussa alla porta della famiglia per condividere con essa la Cena eucaristica (Ap 3,20). Là, gli sposi possono sempre sigillare l’alleanza pasquale che li ha uniti e che riflette l’Alleanza che Dio ha sigillato con l’umanità sulla Croce.377 L’Eucaristia è il sacramento della Nuova Alleanza in cui si attualizza l’azione redentrice di Cristo (cfr Lc 22,20). Così si notano i legami profondi che esistono tra la vita coniugale e l’Eucaristia.378 Il nutrimento dell’Eucaristia è forza e stimolo per vivere ogni giorno l’alleanza matrimoniale come «Chiesa domestica».379

**I TEMPI DELLA PREGHIERA NELLA VITA DELLA COPPIA**

**Le persone più mature ricordano quando in famiglia si recitava il rosario alla sera. Le stalle, che erano gli unici ambienti riscaldati, risuonavano dell’Ave Maria a volte pasticciate, sia perché recitate in latino, sia perché il sonno aveva spesso il sopravvento. Forse quella preghiera poteva risentire una certa formalità e anche obbligatorietà, perché la voce tonante del padre di famiglia spesso non ammetteva contestazioni. Bisogna riconoscere che oggi, purtroppo, raramente nelle famiglie si ritaglia un tempo per la preghiera. Anche le famiglie che amano la ricerca della fede e che vivono l’appartenenza ecclesiale stentano a fare l’esperienza di coppia in famiglia. Oggi non si riesce a capire e ad apprezzare il valore della preghiera perché il contesto culturale e sociale registra una certa ostilità nei confronti del silenzio e della meditazione. La domanda che ci si pone è a che cosa serva raccogliersi in preghiera. La nostra società ha perduto il senso del gratuito e tutte le azioni degli uomini sono finalizzate alla produttività, alla produzione dei beni di consumo. La preghiera è il luogo del rapimento, dell’estasi, dell’amore in cui la persona si abbandona e recupera la sua profondità misteriosa. La persona nella preghiera deve quasi estraniarsi per diventare se stessa. “Estraniarsi” significa uscire dal quotidiano per incontrarsi con lo straniero che abita dentro di sé, che costruisce la sua sollecitante ricchezza interiore e che confina con il divino, con Dio, che è altro straniero. Il pregare è raggiungere la relazione con il divino. (B. BORSATO, *Credere fa bene,* p. 111-112, EDB, 2013)**

**PER LA RIFLESSIONE DI COPPIA**

E’ diffusa la convinzione che il lavoro è preghiera, che la vita è preghiera. Questa convinzione ha un fondo di verità: la preghiera un poco alla volta permea e colora tutta la vita, tutte le scelte. E’ come l’amore. Una persona che ama mette il suo amore in tutte le cose, in tutte le azioni che compie. Ma dove si rigenera l’amore? Dove si alimenta l’amore? Una coppia, perché il suo amore si possa rinvigorire, necessita di un tempo per ascoltarsi, per gioire gratuitamente. La preghiera non può risolversi nel lavoro, né può ridursi alle pause della vita quotidiana. La preghiera è un educarsi al dialogo con Dio! E questo incontro non può essere frettoloso, né fatto di formule.

* Quanto tempo ci diamo per pregare insieme? O siamo soliti pregare ancora ciascuno per conto proprio?
* L’Eucarestia domenicale quale importanza ha nella nostra crescita spirituale come coppia e come famiglia?
* A casa riusciamo a pregare insieme ai nostri figli?
* Dalla nostra preghiera quali atteggiamenti di carità e di testimonianza sgorgano?

376 Cfr Relatio finalis 2015, 87

377 Cfr GIOVANNI PAOLO II, Esort. ap. Familiaris consortio (22 novembre 1981), 57: AAS 74 (1982), 150.

378 Non dimentichiamo che l’Alleanza di Dio con il suo popolo si esprime come un fidanzamento (cfr Ez 16,8.60; Is 62,5;

Os 2,21-22), e la nuova Alleanza si presenta anche come un matrimonio (cfr Ap 19,7; 21,2; Ef 5,25).

379 CONC. ECUM. VAT. II, Cost. dogm. Lumen gentium, 11.