

Preghiere spontanee

Padre nostro

Ti preghiamo, Signore,
per la nostra famiglia
e per tutte le famiglie della terra.

Fa' che tra di noi ci sia sempre il dialogo e il rispetto,
e che sappiamo accettarci così come siamo,
senza mai rinfacciarci il bene che ci siamo dati.

Fa' che a nessuno di noi sfuggano i bisogni dell'altro
e fa' che sappiamo aiutare chi tra di noi è stanco
o è preoccupato.

Facci anche litigare, ma facci fare la pace.
Facci avere opinioni diverse, ma facci ricercare il bene che non ci divide.
Fa' che ognuno sia se stesso
e che non impedisca all'altro di esprimersi
per quello che è nella sua natura.

Fa', o Signore, che viviamo insieme
momenti di allegria, di gioia e di festa.
E fa' che nei momenti di prova e di tristezza
non perdiamo mai la fiducia in te.

E quando per qualche nostro familiare
arriverà il momento di lasciare questa terra,
fa', Signore, che siano le tue mani a sorreggere i suoi passi
nel viaggio che porta alla tua casa di luce,
dove un giorno ci ritroveremo uniti in te
e come una grande famiglia
sarà festa per sempre.
Amen.

Canto: Giovane donna (pag. 41)

Adorazione

*Dona la pace, Signore, a chi confida in te, dona
dona la pace, Signore, dona la pace.*

Canto: Grandi cose (pag. 16)

Salmo 102

Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica il suo santo nome.
Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tanti suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue malattie;
salva dalla fossa la tua vita,
ti corona di grazia e di misericordia;

egli sazia di beni i tuoi giorni
e tu rinnovi come aquila la tua giovinezza.
Il Signore agisce con giustizia
e con diritto verso tutti gli oppressi.

Ha rivelato a Mosè le sue vie,
ai figli d'Israele le sue opere.
Buono e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.

Egli non continua a contestare
e non conserva per sempre il suo sdegno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati,
non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Come il cielo è alto sulla terra,
così è grande la sua misericordia su quanti lo temono;
come dista l'oriente dall'occidente,
così allontana da noi le nostre colpe.

Come un padre ha pietà dei suoi figli,
così il Signore ha pietà di quanti lo temono.
Perché egli sa di che siamo plasmati,
ricorda che noi siamo polvere.

Dalla lettera di Paolo agli Efesini (Ef 4,20-32)

Ma voi non così avete imparato a conoscere Cristo, se proprio gli avete dato ascolto e in lui siete stati istruiti, secondo la verità che è in Gesù, per la quale dovete deporre l'uomo vecchio con la condotta di prima, l'uomo che si corrompe dietro le passioni ingannatrici e dovete rinnovarvi nello spirito della vostra mente e rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella santità vera. Perciò, bando alla menzogna: *dite ciascuno la verità al proprio prossimo*; perché siamo membra gli uni degli altri. *Nell'ira, non peccate*; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo. Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano. E non vogliate rattristare lo Spirito Santo di Dio, col quale foste segnati per il giorno della redenzione. Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo.

Senza violenza interiore

"La carità non si adira"

103. Se la prima espressione dell'inno ci invitava alla pazienza che evita di reagire bruscamente di fronte alle debolezze o agli errori degli altri, adesso appare un'altra parola – *paroxynetai* – che si riferisce ad una reazione interiore di indignazione provocata da qualcosa di esterno. Si tratta di una violenza interna, di una irritazione non manifesta che ci mette sulla difensiva davanti agli altri, come se fossero nemici fastidiosi che occorre evitare. Alimentare tale aggressività intima non serve a nulla. Ci fa solo ammalare e finisce per isolarci. L'indignazione è sana quando ci porta a reagire di fronte a una grave ingiustizia, ma è dannosa quando tende ad impregnare tutti i nostri atteggiamenti verso gli altri.

104. Il Vangelo invita piuttosto a guardare la trave nel proprio occhio (cfr Mt 7,5), e come cristiani non possiamo ignorare il costante invito della Parola di Dio a non alimentare l'ira: «Non lasciarti vincere dal male» (Rm 12,21). «E non stanchiamoci di fare il bene» (Gal 6,9). Una cosa è sentire la forza dell'aggressività che erompe e altra cosa è

acconsentire ad essa, lasciare che diventi un atteggiamento permanente: «Adiratevi, ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira» (Ef 4,26). Perciò, non bisogna mai finire la giornata senza fare pace in famiglia. «E come devo fare la pace? Mettermi in ginocchio? No! Soltanto un piccolo gesto, una cosina così, e l'armonia familiare torna. Basta una carezza, senza parole. Ma mai finire la giornata in famiglia senza fare la pace!». La reazione interiore di fronte a una molestia causata dagli altri dovrebbe essere anzitutto benedire nel cuore, desiderare il bene dell'altro, chiedere a Dio che lo liberi e lo guarisca: «Rispondete augurando il bene. A questo infatti siete stati chiamati da Dio per avere in eredità la sua benedizione» (1 Pt 3,9). Se dobbiamo lottare contro un male, facciamolo, ma diciamo sempre "no" alla violenza interiore.

Meditazione silenziosa

Preghiamo

Misericordias Domini in aeternum cantabo.

Signore, perdonaci per gli scatti d'ira in famiglia, le reazioni aggressive, le risposte infastidite e impazienti. Aiutaci a coltivare in noi la pazienza e la capacità di comprensione.

Noi ti preghiamo

Signore, perdonaci per quando siamo lenti nel cercare la riconciliazione, teniamo il muso, ci chiudiamo in silenzi sdegnosi. Aiutaci ad aprire con prontezza il nostro cuore alla gioia del perdono dato e ricevuto.

Noi ti preghiamo

Signore, perdonaci se a volte rimuginiamo a lungo sui torti degli altri, ci crogioliamo nel rancore, alimentiamo la rabbia con pensieri negativi. Aiutaci a liberare in fretta il cuore da ciò che lo appesantisce per tornare a vivere con disponibilità le nostre relazioni.

Noi ti preghiamo

Signore, facci capaci della sana indignazione di fronte al male e alle ingiustizie, perchè possiamo fare ciò che è in nostro potere per costruire, in ogni ambiente piccolo e grande, relazioni umane basate sul rispetto e sulla giustizia.

Noi ti preghiamo