

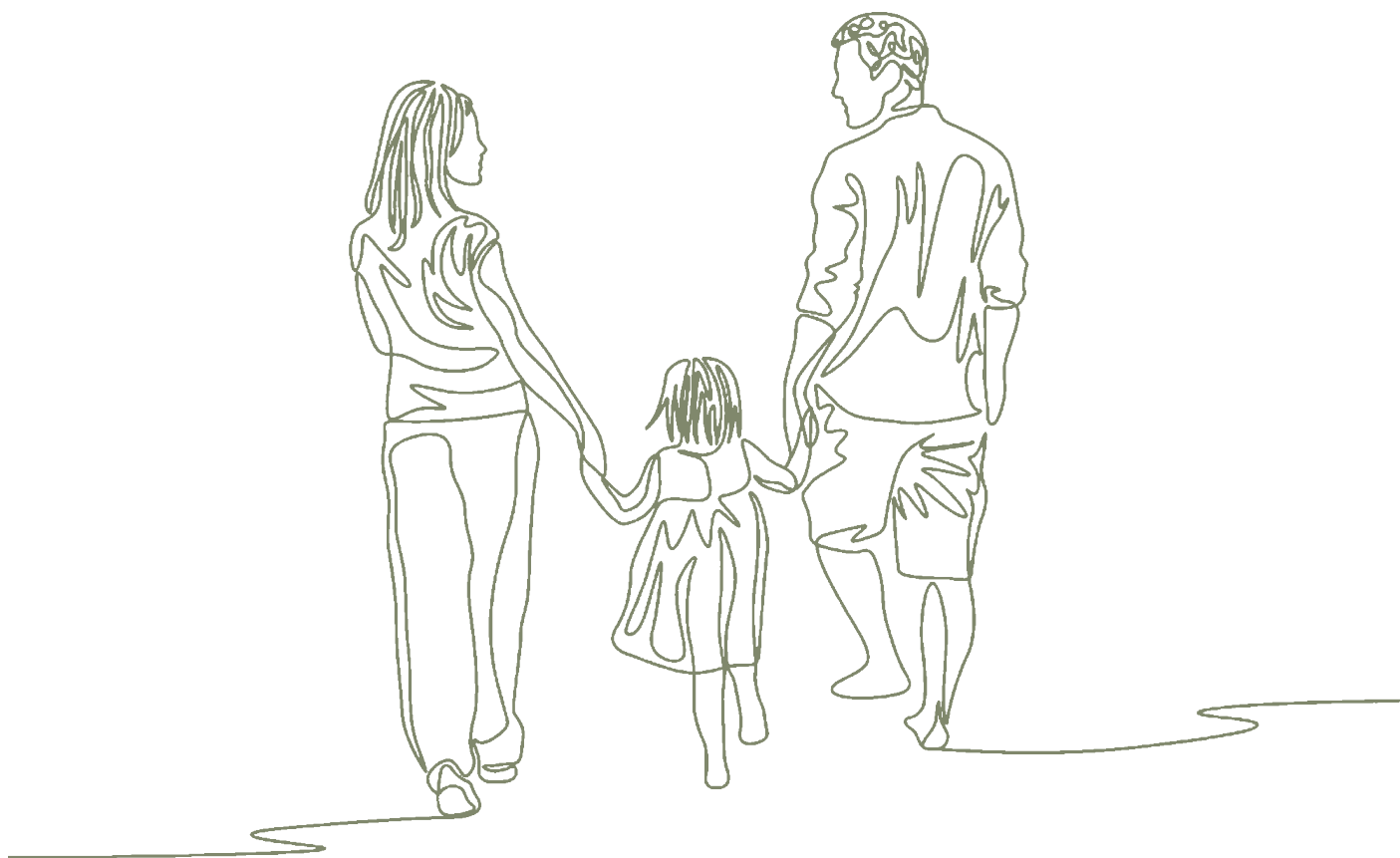
**QUARESIMA E PASQUA 2025**

**LASCIATEVI  
*riconciliare*  
CON DIO**

**TRACCE PER LA PREGHIERA NEI GRUPPI FAMIGLIA**

*a cura dell'Ufficio Pastorale per la Famiglia e gli Anziani*

**TRACCIA 1 - QUARESIMA 2025 - QUANDO LA FAMIGLIA ASCOLTA**



# PREGHIERA

Iniziamo col segno di croce, dopo aver acceso una candela posta accanto alla Parola.

## *Invocazione allo Spirito Santo*

Spirito Santo, che riempivi di luce i profeti  
e accendevi parole di fuoco sulla loro bocca,  
torna a parlarci con accenti di speranza.

Frantuma la corazza della nostra assuefazione all'esilio.  
Ridestaci nel cuore nostalgie di patrie perdute.  
Dissipa le nostre paure.

Scuotici dall'omertà.  
Liberaci dalla tristezza di non saperci più indignare  
per i soprusi consumati sui poveri.

E preservaci dalla tragedia di dover riconoscere  
che le prime officine della violenza e della ingiustizia  
sono ospitate nei nostri cuori.

Donaci la gioia di capire  
che tu non parli solo dai microfoni delle nostre chiese,  
e che nessuno può menar vanto di possederti.

**(mons. Tonino Bello)**

## DALLA VITA...

### *Laboratorio*

Quali sono i momenti in cui ci ascoltiamo come famiglia?  
Cosa favorisce e cosa rende più difficile l'ascolto in famiglia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quali sono i momenti in cui ascoltiamo quello che ci dice il Signore?  
Cosa favorisce e cosa rende più difficile l'ascolto di quello che ci dice il Signore?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Si lasciano 10 minuti affinché ciascuno possa scrivere le proprie riflessioni.  
Al termine ciascuno condivide liberamente quanto scritto.

## ... ALLA PAROLA ...

### *Dal vangelo secondo Luca (9, 28b-36)*

In quel tempo, Gesù, prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante.

Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme. Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui. Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quello che diceva. Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!». Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

### *Commento*

Tutto inizia mentre Gesù pregava. Luca sottolinea più volte questo raccogliersi di Gesù in preghiera, in particolare prima dei momenti in cui deve prendere delle decisioni importanti o comunicare qualcosa di significativo ai suoi discepoli.

Attraverso questa sottolineatura Luca ci vuole invitare a due atteggiamenti che sono la premessa di un vero ascolto: **mettersi in relazione e fare silenzio**.

E questo vale nel rapporto con Dio così come con l'altro. Tanto più nell'ambito familiare. Dobbiamo essere consapevoli che la vera tentazione per vivere questi due atteggiamenti non è la mancanza di tempo, che ci manca sì, ma che troviamo per quello che ci interessa, quanto piuttosto la paura di concederseli, di starci dentro, nella relazione e nel silenzio.

Ma quando, invece, ciò avviene, porta ad un cambiamento esteriore («il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante») e ad una trasformazione interiore («conversavano con lui»), cioè ad una capacità di comunicare.

In mezzo, tra la preghiera e queste due mutazioni ci sta l'aspetto decisivo dell'**ascolto**. Non si tratta solo di sentire qualcosa. Quanti suoni, parole, rumori sentiamo ogni giorno. Ma, come diceva un famoso teologo, si tratta di essere "Uditori della Parola". Qui è in gioco la capacità di un ascolto profondo che s'avvale di una triplice apertura: ascoltare se stessi, ascoltare il Figlio (il Verbo, la Parola), ascoltare l'altro.

Per quanto riguarda la prima attenzione, **ascoltare se stessi**, siamo chiamati a non lasciarci raggiungere dal sonno («erano oppressi dal sonno»). Ascoltare è non essere superficiali, distratti e affannati.

Per quanto riguarda la seconda attenzione, **ascoltare il Verbo**, siamo sollecitati a metterci in ascolto di Gesù («ascoltatelo!»), della Parola, per lasciarci illuminare da essa e per rispondere alle provocazioni e alle domande della vita con gli stessi atteggiamenti del Cristo.

Per quanto riguarda la terza attenzione, **ascoltare l'altro**, siamo invitati ad accostarci all'altro senza pregiudiziali («due uomini conversavano con lui»), senza pensieri e idee pregresse ma con la docilità di chi vuole conoscere e accogliere, sempre e nuovamente, chi mi sta di fronte.

L'ascolto s'avvale di tutte e tre queste direttrici e diventa un'arte, da coltivare con costanza e umiltà, perché solo chi sa ascoltare sa "parlare correttamente" (Mc 7,35).

Portiamo nel vissuto familiare questi atteggiamenti e queste attenzioni, a partire dalla consapevolezza che nel cammino di fede che alimenta la nostra vita, non si tratta solo leggere di la Parola ma di ascoltare il Signore che parla attraverso di essa.

Percorriamo con speranza questo cammino di ascolto che ci porta alla Pasqua.

Si lasciano alcuni minuti di silenzio affinché ciascuno possa rileggere la Parola offerta e farla propria.

## ... PER TORNARE ALLA VITA

### *Testimonianza di vita*

L'amore che ci spinge l'una verso l'altro è un sentimento forte, che non è automatico che cresca solo in nome del "sì" del giorno delle nozze. Ciò che conta è godere delle tante gioie e accogliere contemporaneamente i momenti difficili come fonte di forza per l'unità del matrimonio.

A un certo punto, la nostra vita è diventata una routine: l'attrazione reciproca degli inizi è diminuita e il pensiero di vederci la sera non era più così entusiasmante... Senza accorgercene eravamo caduti nel tran-tran della vita quotidiana. Tutto scorreva nella normalità: lui si occupava del suo lavoro, io dei nostri tre figli, della casa delle mie questioni personali; mettevamo in risalto il negativo dell'altro o ciò che doveva migliorare piuttosto che esaltarne il positivo. Era come se ci guardassimo con gli occhiali diventati opachi. Non eravamo più felici insieme.

È stato lui ad accorgersi che c'era qualcosa che non andava e ad avere il coraggio di esprimerlo: «Cosa ci è successo? Non ci siamo promessi di fare di tutto per rimanere uniti e innamorati per sempre?». Non ha detto: «Tu sei così, tu sei colà, tu sbagli in questo e quello», ma semplicemente: «Cosa ci è successo». Questo mi ha permesso di riflettere e siamo riusciti davvero - ricordando la nostra promessa reciproca e confidando nel grande amore di Dio - a ricominciare e a essere più attenti l'uno verso l'altra, specialmente nelle piccole cose quotidiane. Ormai, per esempio, non esiste comunicazione tra noi senza un segno del nostro amore. Prima le tensioni potevano durare per giorni, perché avevamo difficoltà a perdonarci vicendevolmente. Col passare degli anni abbiamo invece sperimentato che qualche volta basta un sorriso per ricostruire l'amore. Mi è di aiuto anche la consapevolezza che l'amore ogni tanto richiede di soprassedere sulle piccole mancanze, perdonare gli sbagli, non soppesare tutto, non prendere alcune cose come un affronto personale o come un'aggressione da parte dell'altro.

Poco tempo fa ho sperimentato che a volte anche il silenzio può aiutare a ricostruire l'unità tra noi. Lui era in viaggio per lavoro e io non vedevo l'ora di riabbracciarlo al suo ritorno. Ho sistemato la casa per bene, fatto le pulizie e l'ho aspettato. Volevo mettermi in ascolto e sapere ciò che aveva vissuto, ma anche raccontargli ciò che avevo dentro. Volevo che sentisse il mio amore. Quando però è rientrato, stanchissimo per il lungo viaggio, aveva solo bisogno di tranquillità, di sentirsi a casa. Mentre sistemava e riordinava le sue cose, avvertivo crescere in me l'impazienza. Mi sentivo poco importante, ma ho allontanato i pensieri negativi e ho capito che era soltanto sfinito dalla stanchezza. Mi sono ritirata, ho preso un libro di meditazioni e ho cominciato a leggere. Mi sono tranquillizzata dentro e ho sentito che dovevo fare silenzio, ma un silenzio attivo, d'amore. Ho sentito serenità e gioia. Ho preparato per cena cose che sapevo gli sarebbero piaciute, ci siamo seduti a tavola e abbiamo parlato molto, in modo profondo. Sono stata contenta di essere riuscita ad aspettare, a dominare la mia impazienza e accogliere ciò di cui lui aveva bisogno in quel momento.

**(Tratto da "Famiglie in azione, un mosaico di vita.  
Esperienze di famiglie in tutto il mondo su Amoris Laetitia")**

**Si lasciano alcuni minuti di silenzio affinché ciascuno possa rileggere  
la testimonianza e sottolineare le parti di maggiore interesse.**

## *Domande*

Quali aspetti della testimonianza mi hanno colpito particolarmente?  
Perché?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quali sono le modalità che aiutano a vivere l'ascolto in famiglia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CONCLUDIAMO CON LA PREGHIERA

Padre nostro che sei nei cieli,  
Tu ci ami e ci dici che ogni nostra famiglia  
ha una missione da compiere nel mondo,  
una testimonianza da dare.

Fa che ti ascoltiamo e ci poniamo la domanda:  
«Qual è la parola che il Signore vuole dire con la nostra vita  
alle persone che incontriamo?  
Quale passo in più chiede oggi alla nostra famiglia?»

Fa che ci lasciamo trasformare da Te,  
perché anche noi possiamo trasformare il mondo  
e renderlo “casa” per chi ha bisogno di essere accolto,  
per chi ha bisogno d’incontrare Te e di sentirsi amato.

Aiutaci a metterci in ascolto,  
a vivere con gli occhi puntati verso il Cielo,  
affrontando le fatiche e le gioie della vita,  
guardando con i tuoi occhi e amando con il tuo cuore.