



Chi trova, *racconta!* QUARESIMA 2026

TRACCE PER LA PREGHIERA NEI GRUPPI FAMIGLIA
a cura dell'Ufficio per la Pastorale della Famiglia e degli Anziani

TEMPO DI PASQUA 2026
Quando la famiglia testimonia la pace
(PROVOCATA DALLO SPIRITO SANTO)



Pregghiera

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

INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO

Spirito di verità, che scruti la profondità di Dio,
memoria e profezia della Chiesa,
conduci l'umanità a riconoscere in Gesù di Nazareth
il Signore della gloria, il Salvatore del mondo,
il supremo compimento della storia.

Spirito di santità, soffio divino che muove il cosmo,
vieni e rinnova il volto della terra.
Suscita nei cristiani il desiderio dell'unità piena,
per essere efficacemente nel mondo segno e strumento
dell'intima unione con Dio e dell'unità di tutto il genere umano.

Spirito di consolazione, sorgente inesauribile di gioia e di pace,
suscita solidarietà verso chi è nel bisogno,
provvedi agli infermi il necessario conforto,
infondi in chi è provato fiducia e speranza,
ravviva in tutti l'impegno per un futuro migliore.

Spirito di sapienza, che tocchi le menti e i cuori,
orienta il cammino della scienza e della tecnica
al servizio della vita, della giustizia, della pace.
Rendi fecondo il dialogo con chi appartiene ad altre religioni,
fa' che le diverse culture si aprano ai valori del Vangelo.

Spirito di vita, per la cui opera il Verbo si è fatto carne
nel seno della Vergine, donna del silenzio e dell'ascolto,
rendici docili ai suggerimenti del tuo amore,
e pronti sempre ad accogliere i segni dei tempi
che Tu poni sulle vie della storia.

Vieni, Spirito d'amore e di pace!

(San Giovanni Paolo II)

Dalla vita...

LABORATORIO

Cosa significa per me vivere e testimoniare la pace nella mia famiglia?

Quali sono gli atteggiamenti che mi aiutano a vivere la pace e a testimoniarla nella mia famiglia? E quali gli ostacoli?

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

... Alla Parola ...

DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (20,19-23)

La sera di quel giorno, il primo della settimana, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, stette in mezzo e disse loro: «Pace a voi!». Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: «Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi». Detto questo, soffiò e disse loro: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati».

COMMENTO

“Pace a voi” è il saluto del Risorto. La Sua pace viene donata a noi, insieme allo Spirito Santo. Papa Leone XIV ha iniziato così il suo Pontificato (quasi un anno prima di questo giorno), augurando e invitando ad una pace disarmata e disarmante. **Gesù incontra i discepoli là dove essi sono**, non nella solennità di un rito, ma nella nudità della loro vita, nella loro paura, nella loro chiusura, **e dona loro respiro e alito, capacità di trovare nuovo soffio, di dilatare il respiro** paralizzato dalla paura. In quel giorno, in quel luogo è in atto ‘una vera e propria ricreazione dell’uomo’. E per far questo il Risorto non può che presentarsi nella sua debolezza. Il Cristo di cui facciamo memoria è il Cristo spoglio, anche nella gloria di Risorto. Il Risorto non teme la propria debolezza, la propria vulnerabilità, anzi mostra come trofeo i segni dell’amore, mostra come unica sua gloria l’amore, l’amore di cui sono sigillo indelebile le ferite ricevute. E così, il giorno della resurrezione è anche, per Giovanni, il giorno della Pentecoste: **la storia del Risorto appena iniziata fa iniziare anche la storia dei credenti in lui**. Con un incontro di amore che, come ogni incontro di amore, avviene nel corpo, nella comunicazione da corpo a corpo, dal corpo del Risorto al corpo spaventato e impaurito dei

discepoli. Ma corpo dei discepoli che dalla paura passa alla gioia, la gioia comunitaria al vedere il Signore, il Signore mite e amante anche nella gloria della resurrezione. Come il Risorto dona lo Spirito attraverso il suo corpo risorto e ferito, così lo Spirito, accolto dai discepoli, vivifica il loro corpo psicofisico (paralizzato dalla paura) e il corpo ecclesiale che essi formano (immobilizzato nella chiusura). Il Figlio, inviato dal Padre, ha donato agli uomini il volto e l'umanità di Dio, e ora dona loro il soffio di Dio grazie a cui essi potranno **donare al mondo**, con i loro corpi, con le loro vite e con le relazioni che vivranno, **la narrazione del volto di Cristo**. Narrazione che nel donare il perdono trova il suo momento più alto. Non a giudicare o a condannare è chiamata la Chiesa ma a narrare la grande opera del Dio che ha risuscitato Gesù dai morti: la remissione dei peccati, il perdono. Il vangelo stabilisce un nesso tra Spirito santo e remissione dei peccati. Il Risorto mostra ai discepoli le ferite delle mani e del costato e dona la pace e lo Spirito santo. Perdonare è donare attraverso le ferite ricevute, è fare del male subito l'occasione di un gesto di amore, è creare pace con una sovrabbondanza di amore che vince l'odio e la violenza sofferti. Prima di essere capacità di perdono nei confronti di altri, lo Spirito insegna al credente a riconoscere il male che abita in lui e a vincerlo con il bene e l'amore. Del resto, **come potrebbe stabilire la pace fuori di sé chi non ha stabilito la pace in se stesso? Come potrebbe amare il nemico esterno chi non ha cominciato a far prevalere l'amore sui nemici interiori e sull'odio di sé?** Gesù sta dando l'esempio perché come ha fatto lui, così facciano anche i suoi discepoli. Del resto, anche mentre li invia in missione egli fonda questo invio sulla sua esperienza, su ciò che lui stesso ha vissuto: **"Come il Padre ha inviato me, così anch'io mando voi"**. Ecco, il nostro compito sempre, ma che ci è ricordato con forza nella festa della Pentecoste: **fare spazio in noi allo Spirito** perché solo così possiamo fare spazio in noi all'amore che risponde alle offese, allo sguardo puro che nel male ricevuto riconosce l'occasione di perdonare, di amare come Gesù stesso ha amato.

Per costruire la pace devo diventare pace. È un dono e una postura che non ci diamo da noi ma è promessa di Gesù da chiedere ed accogliere ogni giorno. Questa è un'invocazione presente quotidianamente nella mia vita?

La pace è frutto di una presenza: quella dello Spirito Santo. È l'alito e il respiro di Cristo che trasfigura il nostro corpo e lo rende capace di assumere il Corpo di Gesù e di testimoniare la sua misura d'amare. Quanto spazio lascio all'azione del Suo Spirito che desidera trovarci e raccontare Gesù attraverso di noi?

Si lasciano alcuni minuti di silenzio affinché ciascuno possa rileggere la parola offerta, farla propria e rispondere alle domande.

... Per tornare alla vita

TESTIMONIANZE DI VITA

1. Siamo sposati da tre anni. Fin da quando ci siamo conosciuti, abbiamo sentito che stava nascendo un rapporto speciale; ci dicevamo che lo sentivamo “prezioso e fragile come un cristallo” e ci siamo presi il tempo per conoscerci, condividere le nostre riflessioni o idee, anche quando erano in conflitto. Quando non ci trovavamo d'accordo, sarebbe stato facile cercare un suggerimento o sfogarci con qualcuno a proposito di quello che ci aveva fatto arrabbiare dell'altro, ma in queste situazioni è facile cadere nel gioco del tribunale, in cui si cerca una terza persona che, come giudice, dia ragione all'uno o all'altra. E questo può succedere con gli amici, in famiglia (dove spesso è più facile trovare qualcuno che prenda la nostra parte). Per difendere la coppia da dinamiche che sentivamo rischiose, abbiamo cercato di trasformare il conflitto in opportunità di crescita, aspettando la prima occasione per vederci, o almeno sentirci di persona e affrontarle insieme. Il fidanzamento è stato quindi per noi una palestra per rafforzarci in attesa del matrimonio. Attraverso il dialogo abbiamo imparato poco a poco ad ascoltare la voce di Dio che volevamo fosse sempre presente in mezzo a noi. In questo cammino di crescita è stato poi importante il confronto con gli altri, in particolare con una coppia sposata matura. Dopo tre anni, possiamo dire che il matrimonio è un'avventura, un'Avventura divina. Nella nostra esperienza, le chiavi per renderlo ogni giorno nuovo e farlo crescere sono: la condivisione, cercando sempre il momento e il modo giusto per dirci le cose, senza nasconderele mai; chiederci scusa dopo ogni conflitto, a prescindere da chi abbia ragione, anche se non è sempre facile; il rispetto senza pretese, rimettendoci sempre nella posizione di essere per l'altro uno strumento dell'amore di Dio.

2. Io e la mia famiglia abitavamo sul Monte Carmelo, un quartiere di Haifa dove abitavano gli ebrei. Noi eravamo gli unici arabi, cristiani cattolici. Spesso giocavo in cortile con i miei fratelli e cugini. Un giorno si sono uniti a noi i figli dei nostri vicini ebrei che, però, hanno cominciato a insultarci e a dirci che in quel quartiere non dovevamo stare. Avevo solo sei anni, eppure sono tornata a casa così offesa che piangendo ho detto a mia madre che non avrei giocato mai più con quei bambini. Lei mi ha detto di asciugarmi le lacrime, di tornare da loro e invitarli a venire a casa nostra. Con un grande sforzo di volontà, superando il mio risentimento, sono tornata fuori, li ho chiamati e ho detto loro che la mamma voleva incontrarli. Siamo entrati tutti in casa: mia madre stava preparando il pane arabo, ha dato a ciascuno di loro del buon pane caldo in un sacchetto e gli ha detto di portarlo a casa alle loro famiglie. I bambini un po' sorpresi hanno preso il pane e l'hanno portato a casa. Il giorno dopo i loro genitori sono venuti da noi, ci hanno ringraziato tanto per il gesto di amicizia e si sono resi disponibili ad aiutarci per qualsiasi cosa di cui avessimo avuto bisogno.

(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 le testimonianze e sottolineare le parti di maggiore interesse.

DOMANDE

Quali aspetti delle testimonianze mi hanno colpito particolarmente? Perché?

Quale espressione di pace mi impegno a testimoniare nella mia famiglia e nella mia vita?

CONCLUDIAMO IN PREGHIERA

Donaci o Padre il tuo Spirito con la sua brezza soave,
ridesti nel cuore della Chiesa l'amore del tempo primaverile,
l'amore della fresca giovinezza piena di slancio e di entusiasmo,
l'amore capace di far superare tutti gli ostacoli delle umane paure,
di rompere tutte le barriere della miope prudenza.

Doni a tutti noi quell'amore per Te e per gli uomini
capace di sciogliere ogni giorno le vele
e prendere il largo in alto mare,
per salpare verso tutti i lidi della terra riarsa,
là dove li attende la pioggia della nuova stagione.

Scenda il tuo Spirito su ogni uomo, nostro fratello,
e toccando con la sua brezza soave le corde dei cuori
ne faccia sprigionare il canto della libertà e della gioia
che dia voce a tutti i popoli della terra
e li conduca verso un futuro di vera fraternità e di pace.

Amen