Novembre 2026

C'è posto *per Te? Ti* vedo?

Tracce per la preghiera nei gruppi famiglia

a cura dell'Ufficio per la Pastorale della Famiglia e degli Anziani



Preghiera

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

Invocazione allo Spirito

Donaci o Spirito, occhi per vedere,
un cuore per amare.

Chiedendoti occhi per vedere,
ti supplichiamo di darci i tuoi occhi
per vedere come vedi tu il mondo,
gli uomini, la loro storia.

Concedici di corrispondere al tuo pensiero
giorno per giorno e ora per ora.

Facci diventare a poco a poco ciò per cui il Padre ci ha creati.
Facci adottare il tuo punto di vista, la tua ottica.

Rendici docili alla tua Parola, che illumina e trasforma ogni vita.
Donaci un cuore per amare, un cuore di carne,
non un cuore di pietra, per amare Dio e gli uomini.

Donaci il tuo stesso cuore
per amare veramente, dimentichi di noi stessi.

Abbiamo bisogno che ci venga innestato il tuo cuore
al posto del nostro che batte tanto male
quando si tratta degli altri.

Che sia tu ad amare attraverso noi.
Donaci il tuo cuore per amare nostro Padre.
Donaci il tuo cuore per amare Gesù, nostro fratello.
Donaci il tuo cuore per amare Maria, nostra Madre.

Donaci il tuo cuore per amare i nostri fratelli,
per amare quaggiù, sulla terra, coloro che ci hanno già preceduto in cielo:
essi che è assai più facile amare,
per amare anche i nostri vicini sulla terra,
che talvolta ci pestano i piedi consapevolmente o inconsapevolmente.

(Léon-Joseph Suenens)

Dalla vita...

Laboratorio

Ascolta la canzone **"Ora mi fermo"** dei Reale.

Eccomi, io sono ancora qui
a chiederti di
poter ricominciare un'altra volta.
Sono già stato in mille città
a cercare chi
aprisse a questo cuore
la sua porta.

Ora mi fermo e resto con te,
lascio nel mondo il suo rumore
perché in questo mio vagare
nessun altro mai mi ha amato
come te.

Ora mi fermo e riposo in te,
smetto per sempre di cercare
di nascondermi o scappare
perché il senso che non c'era
adesso c'è, e sei te.

Eccomi, io sono ancora qui
a chiederti di
poter ricominciare un'altra volta.
Sono già stato in mille città
a cercare chi
aprisse a questo cuore
la sua porta.

Ora mi fermo e resto con te,
e lascio nel mondo il suo rumore
perché in questo mio vagare
nessun altro mai mi ha amato
come te.

Ora mi fermo e riposo in te,
smetto per sempre di cercare
di nascondermi o scappare
perché il senso che non c'era
adesso c'è, e sei te.

Sei te, fuoco che libera.
Te, luce che annienta le tenebre.
Te, cura dell'anima,
gioia che illumina.
Esplodi in me!

Ora mi fermo e resto con te,
lascio nel mondo il suo rumore
perché in questo mio vagare
nessun altro mai mi ha amato
come te.

Ora mi fermo e riposo in te,
smetto per sempre di cercare
di nascondermi o scappare
perché il senso che non c'era
adesso c'è, e sei te.
Perché il senso che non c'era
adesso c'è, e sei te.

Cosa ti porta a pensare questa canzone sul tema della scheda?

...alla Parola...

Dal Vangelo secondo Marco (2, 1-3,6)

Entrò di nuovo a Cafàrnao, dopo alcuni giorni. Si seppe che era in casa e si radunarono tante persone che non vi era più posto neanche davanti alla porta; ed egli annunciava loro la Parola. Si recarono da lui portando un paralitico, sorretto da quattro persone. Non potendo però portarglielo innanzi, a causa della folla, scoperchiarono il tetto nel punto dove egli si trovava e, fatta un'apertura, calarono la barella su cui era adagiato il paralitico. Gesù, vedendo la loro fede, disse al paralitico: «Figlio, ti sono perdonati i peccati». Erano seduti là alcuni scribi e pensavano in cuor loro: «Perché costui parla così? Bestemmia! Chi può perdonare i peccati, se non Dio solo?». E subito Gesù, conoscendo nel suo spirito che così pensavano tra sé, disse loro: «Perché pensate queste cose nel vostro cuore? Che cosa è più facile: dire al paralitico «Ti sono perdonati i peccati», oppure dire «Àlzati, prendi la tua barella e cammina»? Ora, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha il potere di perdonare i peccati sulla terra, dico a te - disse al paralitico -: àlzati, prendi la tua barella e va' a casa tua». Quello si alzò e subito presa la sua barella, sotto gli occhi di tutti se ne andò, e tutti si meravigliarono e lodavano Dio, dicendo: «Non abbiamo mai visto nulla di simile!». Uscì di nuovo lungo il mare; tutta la folla veniva a lui ed egli insegnava loro. Passando, vide Levi, il figlio di Alfeo, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi». Ed egli si alzò e lo seguì. Mentre stava a tavola in casa di lui, anche molti pubblicani e peccatori erano a tavola con Gesù e i suoi discepoli; erano molti infatti quelli che lo seguivano. Allora gli scribi dei farisei, vedendolo mangiare con i peccatori e i pubblicani, dicevano ai suoi discepoli: «Perché mangia e beve insieme ai pubblicani e ai peccatori?». Udito questo, Gesù disse loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori». I discepoli di Giovanni e i farisei stavano facendo un digiuno. Vennero da lui e gli dissero: «Perché i discepoli di Giovanni e i discepoli dei farisei digiunano, mentre i tuoi discepoli non digiunano?». Gesù disse loro: «Possono forse digiunare gli invitati a nozze, quando lo sposo è con loro? Finché hanno lo sposo con loro, non possono digiunare. Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto: allora, in quel giorno, digiuneranno. Nessuno cuce un pezzo di stoffa grezza su un vestito vecchio; altrimenti il rattoppo nuovo porta via qualcosa alla stoffa vecchia e lo strappo diventa peggiore. E nessuno versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti il vino spaccherà gli otri, e si perdono vino e otri. Ma vino nuovo in otri nuovi!». Avvenne che di sabato Gesù passava fra campi di grano e i suoi discepoli, mentre camminavano, si misero a cogliere le spighe.

I farisei gli dicevano: «Guarda! Perché fanno in giorno di sabato quello che non è lecito?». Ed egli rispose loro: «Non avete mai letto quello che fece Davide quando si trovò nel bisogno e lui e i suoi compagni ebbero fame? Sotto il sommo sacerdote Abiatàr, entrò nella casa di Dio e mangiò i pani dell'offerta, che non è lecito mangiare se non ai sacerdoti, e ne diede anche ai suoi compagni!». E diceva loro: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato! Perciò il Figlio dell'uomo è signore anche del sabato». Entrò di nuovo nella sinagoga. Vi era lì un uomo che aveva una mano paralizzata, e stavano a vedere se lo guariva in giorno di sabato, per accusarlo. Egli disse all'uomo che aveva la mano paralizzata: «Àlzati, vieni qui in mezzo!». Poi domandò loro: «È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?». Ma essi tacevano. E guardandoli tutt'intorno con indignazione, rattristato per la durezza dei loro cuori, disse all'uomo: «Tendi la mano!». Egli la tese e la sua mano fu guarita. E i farisei uscirono subito con gli erodiani e tennero consiglio contro di lui per farlo morire.

Commento

Come mi immagino Dio? al di là della forma fisica e dei lineamenti del volto proviamo a pensare e immaginare qual è lo stile di agire di Dio nella nostra vita? Lo vedo? Riconosco il suo agire nella mia vita? A volte pensiamo Dio con i nostri schemi umani, che ci portano a immaginare Dio con schemi che sono più proiezioni. Dio si rende presente come può e come gli lasciamo modo di rendersi presente. La sua Azione comporta l'incontro con la nostra libertà e quasi sempre troveremo che Lui differisce da ciò che ci aspettavamo, e spesso quando non siamo accontentati ci chiudiamo pensando che non esista o "che sia impegnato a fare altro". Non succede così anche nella famiglia? Tra sposi o tra genitori e figli ci si aspetta, si vuole una reazione e una presenza che l'altro non riesce a mantenere perché lo spazio che gli lasciamo è inadatto ad ospitarlo. Prova a lasciare la tua richiesta aperta alla sua e alla Sua libertà. Certo condizione fondamentale perché questo avvenga è il rapporto stretto e intenso che c'è tra i due soggetti. Per questo la fiducia in un'altra persona non è solo "che non mi dica bugie" ma che è capace di rispondere alla mia richiesta per come riesce e come gli lascio libertà di fare. Allora l'idea di Dio deve corrispondere anche alla relazione che ho con Lui, alla Fede che ho. È lecito domandare ciò che desidero. Ma forse, più che una richiesta capricciosa, ciò che alimenta la nostra relazione con Dio è proprio aver fiducia che l'altro si renda presente, come crede e come può. Il popolo d'Israele voleva e aspettava un Messia con determinate caratteristiche: forza, perfezione, potenza, grandezza, successo.

Ciò che si trovano davanti coloro che vivono a Cafarnao è una manifestazione di Dio del tutto strana: attenzione alla debolezza, vicinanza ai peccatori, scelta dei più lontani e "difettati", il giorno di sabato come Giorno umano in cui non soltanto non lavorare ma ricreare restituendo a Dio il suo lavoro. Se proviamo a pensare alla domanda iniziale e a ciò che si trovano davanti gli abitanti di Cafarnao, Levi, gli scribi e i farisei è un'immagine di Dio che spiazza e ci rimette al nostro posto invitandoci a guardare Dio in modo diverso e a riconoscerlo presente, forse non come vorremmo ma nell'esercizio della sua libertà. Ecco che la canzone che abbiamo letto o ascoltato ci ha aiutato a fermarci a stare accanto a Dio come Lui sta accanto a noi perché

ora mi fermo e resto con te,
e lascio nel mondo il suo rumore
perché in questo mio vagare
nessun'altro mai mi ha amato come te.

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

... per tornare alla vita

Testimonianza di vita

Appena sposati, una persona ci aveva detto: «Vi consiglio di dire ogni sera un'Ave Maria per voi, per il vostro rapporto». Ci è sembrato un bel consiglio e, provando a metterlo in pratica, ci siamo resi conto che pregare insieme per qualcosa di specifico alimentava profondamente il nostro rapporto. Col tempo siamo andati aggiungendo altre Ave Maria per un parente, un amico in difficoltà, situazioni di cui venivamo a conoscenza. Tante volte ci troviamo, andando a messa insieme, ad affidare a Gesù la giornata, il nostro impegno a volerci bene, a offrirgli le nostre preoccupazioni, a ringraziarlo per i doni che ci fa. Un giorno ero per strada e mi sono ricordata di aver dimenticato un impegno preso per aiutare delle persone. Avevo molte cose da fare, ma sono tornata indietro per farlo. Lungo la strada ho incontrato una conoscente, che sapevo in quei giorni sola in casa, così ho pensato di invitarla a pranzo. Non avevo granché di pronto, ma non era importante. Entrando in casa quella persona, sorpresa per l'invito, ci dice: «Ma sapevate che oggi è il mio compleanno?». Non lo sapevamo, e lo abbiamo festeggiato insieme a lei.

Una mattina abbiamo avuto un diverbio per una divergenza di opinioni su una determinata situazione. Mio marito è uscito di casa un po' triste: sentiva che il rapporto fra noi si era incrinato e con quel disagio nel cuore gli sembrava che anche il lavoro che stava facendo non avesse senso. Era però convinto che fossi stata io la causa di quel diverbio e pensava che toccasse a me a fare il primo passo. Io però pensavo che la causa fosse lui e da lui mi aspettavo il primo passo. Lavorando in casa avevo l'impressione che non avesse senso niente di quanto stavo facendo, allora ho messo da parte l'orgoglio e ho fatto il suo numero di telefono del lavoro, ma è occupato... perché anche lui, nel frattempo, aveva messo da parte l'orgoglio e preso in mano il telefono per chiamarmi, trovando naturalmente la linea occupata. Poi ha riprovato: libero. Tutti e due stavamo provando a chiamarci nello stesso momento! Ci siamo chiesti reciprocamente scusa e da quel momento abbiamo ritrovato la gioia del lavoro e dei rapporti con le altre persone che ci stavano intorno.

(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 di questi mi possono aiutare a vedere Dio nella mia famiglia?

Concludiamo in preghiera

O Dio, Padre di bontà e di amore,
ti preghiamo di aprire i nostri occhi
per riconoscere la tua presenza viva
nella nostra famiglia.

Aiutaci a vederti
nei giorni di gioia e nelle difficoltà,
nei piccoli gesti quotidiani
e nell'amore reciproco.

Fa' che la nostra casa
sia un riflesso della tua luce,
un luogo dove regnino la pace,
il perdono e la gioia.

Donaci la grazia di scorgere il tuo volto
nei volti di chi ci sta accanto,
affinché la nostra casa diventi luogo di presenza
del tuo volto e del tuo immenso amore.