

## Pregiera in famiglia o personale

### MERCOLEDÌ DELLE CENERI



*La famiglia si raccoglie in preghiera. Si può accendere una candela e porre al centro un'immagine di Gesù crocifisso.*

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. **Amen.**

O Dio, nostro Padre, concedi, al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male. Per Cristo nostro Signore. Amen.

*Un componente della famiglia legge il testo del vangelo*

#### ***Dal vangelo secondo Matteo***

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipòcriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipòcriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipòcriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

*Si può osservare un momento di silenzio oppure leggere la riflessione di papa Francesco riportata di seguito.*

*Si conclude con la preghiera del **PADRE NOSTRO** e con il segno di croce.*

## *Da un'omelia di papa Francesco per la Quaresima*

### ***FERMATI, GUARDA, RITORNA***

Il tempo di Quaresima è tempo propizio per correggere gli accordi dissonanti della nostra vita cristiana e accogliere la sempre nuova, gioiosa e speranzosa notizia della Pasqua del Signore. La Chiesa, nella sua materna sapienza, ci propone di prestare speciale attenzione a tutto ciò che possa raffreddare e ossidare il nostro cuore credente.

Le tentazioni a cui siamo esposti sono molteplici. Ognuno di noi conosce le difficoltà che deve affrontare. Ed è triste constatare come, di fronte alle vicissitudini quotidiane, si levino voci che, approfittando del dolore e dell'incertezza, non sanno seminare altro che sfiducia. E se il frutto della fede è la carità – come amava ripetere Madre Teresa di Calcutta – il frutto della sfiducia sono l'apatia e la rassegnazione. Sfiducia, apatia e rassegnazione: i demoni che cauterizzano e paralizzano l'anima del popolo credente.

La Quaresima è tempo prezioso per smascherare queste e altre tentazioni e lasciare che il nostro cuore torni a battere secondo il palpito del cuore di Gesù. Tutta questa liturgia è impregnata di tale sentimento e potremmo dire che esso riecheggia in tre parole che ci sono offerte per “riscaldare il cuore credente”: fermati, guarda e ritorna.

Fermati un poco, lascia questa agitazione e questo correre senza senso che riempie l'anima dell'amarezza di sentire che non si arriva mai da nessuna parte. Fermati, lascia questo obbligo di vivere in modo accelerato, che disperde, divide e finisce per distruggere il tempo della famiglia, il tempo dell'amicizia, il tempo dei figli, il tempo dei nonni, il tempo della gratuità, il tempo di Dio.

Fermati un poco davanti alla necessità di apparire ed essere visto da tutti, di stare continuamente “in vetrina”, che fa dimenticare il valore dell'intimità e del raccoglimento.

Fermati un poco davanti allo sguardo altero, al commento fugace e sprezzante che nasce dall'aver dimenticato la tenerezza, la pietà e il rispetto per l'incontro con gli altri, specialmente quelli vulnerabili, feriti e anche immersi nel peccato e nell'errore.

Fermati un poco davanti alla compulsione di voler controllare tutto, sapere tutto, devastare tutto, che nasce dall'aver dimenticato la gratitudine per il dono della vita e per tanto bene ricevuto.

Fermati un poco davanti al rumore assordante che atrofizza e stordisce i nostri orecchi e ci fa dimenticare la potenza feconda e creatrice del silenzio.

Fermati un poco davanti all'atteggiamento di fomentare sentimenti sterili, infecundi, che derivano dalla chiusura e dall'autocommiserazione e portano a dimenticare di andare incontro agli altri per condividere i pesi e le sofferenze.

Fermati davanti al vuoto di ciò che è istantaneo, momentaneo ed effimero, che ci priva delle radici, dei legami, del valore dei percorsi e di saperci sempre in cammino.

Fermati. Fermati per guardare e contemplare!

Guarda. Guarda i segni che impediscono di spegnere la carità, che mantengono viva la fiamma della fede e della speranza. Volti vivi della tenerezza e della bontà di Dio che opera in mezzo a noi.

Guarda il volto delle nostre famiglie che continuano a scommettere giorno per giorno, con grande sforzo per andare avanti nella vita e, tra tante carenze e strettezze, non tralasciano alcun tentativo per fare della loro casa una scuola di amore.

Guarda i volti, che ci interpellano, i volti dei nostri bambini e giovani carichi di futuro e di speranza, carichi di domani e di potenzialità che esigono dedizione e protezione. Germogli viventi dell'amore e della vita che sempre si fanno largo in mezzo ai nostri calcoli meschini ed egoistici.

Guarda i volti dei nostri anziani solcati dal passare del tempo: volti portatori della memoria viva della nostra gente. Volti della sapienza operante di Dio.

Guarda i volti dei nostri malati e di tanti che se ne fanno carico; volti che nella loro vulnerabilità e nel loro servizio ci ricordano che il valore di ogni persona non può mai essere ridotto a una questione di calcolo o di utilità.

Guarda i volti pentiti di tanti che cercano di rimediare ai propri errori e sbagli e, a partire dalle loro miserie e dai loro dolori, lottano per trasformare le situazioni e andare avanti.

Guarda e contempla il volto dell'Amore Crocifisso, che oggi dalla croce continua a essere portatore di speranza; mano tesa per coloro che si sentono crocifissi, che sperimentano nella propria vita il peso dei fallimenti, dei disinganni e delle delusioni.

Guarda e contempla il volto concreto di Cristo crocifisso, crocifisso per amore di tutti senza esclusione. Di tutti? Sì, di tutti. Guardare il suo volto è l'invito pieno di speranza di questo tempo di Quaresima per vincere i demoni della sfiducia, dell'apatia e della rassegnazione. Volto che ci invita ad esclamare: il Regno di Dio è possibile!

Fermati, guarda e ritorna. Ritorna alla casa di tuo Padre. Ritorna senza paura alle braccia desiderose e protese di tuo Padre ricco di misericordia che ti aspetta (cfr Ef 2,4)!

Ritorna! Senza paura: questo è il tempo opportuno per tornare a casa, alla casa del "Padre mio e Padre vostro" (cfr Gv 20,17). Questo è il tempo per lasciarsi toccare il cuore. Rimanere nella via del male è solo fonte di illusione e di tristezza. La vera vita è qualcosa di molto diverso, e il nostro cuore lo sa bene. Dio non si stanca né si stancherà di tendere la mano.

Ritorna senza paura a sperimentare la tenerezza risanatrice e riconciliatrice di Dio! Lascia che il Signore guarisca le ferite del peccato e compia la profezia fatta ai nostri padri: «Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne» (Ez 36,26).

Fermati, guarda, ritorna!

**Preghiera personale**  
**PREGHIERA NEL TEMPO DELLA PROVA**



*Benedici, Signore, la nostra terra,  
le nostre famiglie, le nostre attività.  
Infondi nei nostri animi e nei nostri ambienti  
la fiducia e l'impegno per il bene di tutti,  
l'attenzione a chi è solo, povero, malato.  
Benedici, Signore,  
e infondi forza e saggezza  
in tutti coloro che si dedicano al servizio del bene comune  
e a tutti noi:  
le sconfitte non siano motivo di umiliazione o di rassegnazione,  
le emozioni e le paure non siano motivo di confusione,  
per reazioni istintive e spaventate.  
La vocazione alla santità ci aiuti anche in questo momento  
a vincere la mediocrità, a reagire alla banalità, a vivere la carità  
a dimorare nella pace. Amen*

(S.E. Mons. Mario DELPINI)

**Visita eucaristica**

*Sia lodato e ringraziato, ogni momento.*

*Il Santissimo e divinissimo Sacramento.*

*Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.*

*Come era nel principio e ora e sempre*

*nei secoli dei secoli. Amen.*

Adoriamo, o Cristo, il tuo corpo glorioso,  
**nato dalla Vergine Maria;** per noi hai voluto soffrire,  
per noi ti sei fatto vittima sulla croce  
e dal tuo fianco squarciato  
hai versato l' acqua e il sangue del nostro riscatto.  
Sii nostro conforto nell' ultimo passaggio  
e accoglici benigno nella casa del Padre:  
o Gesù dolce, o Gesù pio, o Gesù, figlio di Maria.

*Credo Signore Gesù di essere alla tua presenza.*

*Aumenta la mia fede.*

*Credo Signore Gesù che tu mi parli nel silenzio.*

*Apri il mio cuore all' ascolto e alla contemplazione.*

*Credo Signore Gesù che tu vuoi guidarmi con la tua Parola.*

*Aiutami a conformare la mia vita alle sue esigenze.*

*Credo Signore Gesù che tu mi vedi*

*e apri il mio cuore alle necessità dei fratelli.*

*Insegnami a pregare per gli altri in questo tempo di prova. Amen.*

O Dio nascosto,  
ti adoro presente in questi segni:  
a te il mio cuore si affida e godo nel contemplarti.  
Non ti vedo né ti sento ma la tua parola mi convince:  
credo quanto hai detto, o Figlio di Dio,  
nulla è per me più certo.  
O viva memoria della morte del Signore,  
Pane vivo che dai vita, fa' che il mio spirito  
gusti la tua dolcezza.  
Sulla croce non appariva che eri Dio,  
qui non si vede che sei uomo: te, Dio e uomo io prego  
come il ladro pentito sulla croce.  
Non vedo le tue piaghe come Tommaso incredulo,  
ma con lui ti proclamo "Dio mio":  
fa' che creda sempre più, ti ami e spero in te.  
Come il pellicano, Signore Gesù,  
ci nutri col tuo sangue:  
solo una goccia può bastare a salvare il mondo intero.  
Ora ti contemplo nel mistero della fede,  
ma desidero tanto contemplarti a viso aperto  
nella tua gloria senza fine.

*S. TOMMASO D'AQUINO*