

Diocesi di Crema
Ufficio Pastorale per la famiglia

**Giornata Diocesana
delle Famiglie.. in parrocchia**
5 maggio 2024

ALL'OPERA NEL CUORE DI CIASCUNO

LA PROSPETTIVA

«...i momenti di preghiera in famiglia e le espressioni della pietà popolare possono avere maggior forza evangelizzatrice di tutte le catechesi e di tutti i discorsi». (Amoris Laetitia – n. 288)

«**La presenza del Signore abita nella famiglia reale e concreta**, con tutte le sue sofferenze, lotte, gioie e i suoi propositi quotidiani. Quando si vive in famiglia, lì è difficile fingere e mentire, non possiamo mostrare una maschera. Se l'amore anima questa autenticità, il Signore vi regna con la sua gioia e la sua pace. **La spiritualità dell'amore familiare è fatta di migliaia di gesti reali e concreti. In questa varietà di doni e di incontri che fanno maturare la comunione, Dio ha la propria dimora.** Questa dedizione unisce «valori umani e divini», perché è piena dell'amore di Dio. In definitiva, la spiritualità matrimoniale è una spiritualità del vincolo abitato dall'amore». (Amoris Laetitia – n. 315)

UN DONO

La **preghiera** che condividiamo quest'anno per la **Giornata delle Famiglie.. in parrocchia** è proprio quella del **Padre nostro**. Nell'anno della Preghiera, pensiamo non ci siano da aggiungere altre parole per rivolgerci al Signore, per vivere e dare significato alla nostra relazione con il Padre.

È la preghiera imparata da piccoli, che si insegna come prima ai piccoli, ma che, a volte un po' distrattamente, recitiamo a memoria, velocemente, non assaporando parole e gesti che diciamo.

La preghiera del Padre Nostro è la preghiera che Gesù ci insegna nel Vangelo, non è una formula, non è un insieme di parole da ripetere a memoria, ma in questa preghiera c'è tutto quello che Gesù ci ha rivelato. Tutta la conversione di cui dovremmo essere capaci per metterci davanti a Dio, per stare con Lui. I discepoli stessi, non domandano a Gesù delle formule da ripetere, ne conoscevano già molte, ma chiedono: **insegnaci a stare davanti a Dio come stai tu, nelle tue notti di veglia, nelle tue cascate di gioia, con cuore adulto e fanciullo insieme.**

Nel Vangelo di Luca, è data come risposta del Signore agli apostoli che chiedono: "Insegnaci a pregare come Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli" e il Signore disse loro: "Quando pregate dite così...".

**Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà
come in cielo così in terra.
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.
Amen.**

Ci piace così condividerla per permettere, anche oggi, in questo tempo, alle parole di Gesù di "entrare in relazione con noi in maniera nuova".

La preghiera è una relazione e ognuno di noi costruisce le relazioni in base a come è. Significa che nella preghiera non esiste un modo unico di pregare, ma ognuno deve trovare ciò che più gli corrisponde, ciò che più lo aiuta nel vivere questa relazione, che è la preghiera». (don Luigi Maria Epicoco)

Alla luce di questa relazione con il Signore potremo scorgere quanto le parole, i gesti reali e concreti, nostri e di quanti incontriamo, in famiglia, al lavoro, a scuola, in comunità, che sono propri di ciascuno, sono segni dell'incontro personale con il Signore. Ognuno a proprio modo, unico.

Il Signore Gesù, nella sua Preghiera, introduce gli apostoli e, con loro, tutti noi cristiani, a quello che può essere considerato il "modello di ogni preghiera". È possibile, pertanto, affermare che il Padre Nostro è Scuola di Preghiera.

Nella preghiera che Gesù ci ha insegnato, infatti, troviamo il cuore stesso della nostra fede. Il Padre Nostro è la preghiera che abbraccia l'universalità dell'esperienza umana e del mistero divino, capace di unire la semplicità di un bambino che si rivolge al proprio "papà" e la profondità di chi sa di stare alla presenza del Mistero. Essa è veramente, come insegna il Catechismo della Chiesa Cattolica, riprendendo Tertulliano, «la sintesi di tutto il Vangelo» (Cf. CCC, nn. 2761-2776). È una preghiera che tocca tutte le dimensioni della nostra esistenza: la santità di Dio, il suo regno, la nostra vita quotidiana, il perdono reciproco, la nostra lotta contro il male; dicendo "Padre Nostro" siamo portati sempre più vicino al cuore di Dio e al cuore della nostra fede.

Il Santo Padre, attraverso le sue catechesi, ci guida a comprendere che questa preghiera non è un semplice insieme di parole e di necessità, ma un cammino verso l'intimità con il nostro Padre Celeste:

essa ci insegna a rivolgerci a Dio con una fiducia filiale, chiamandolo "Padre" con semplicità e amore. **Non serve – dice il Papa - «moltiplicare parole vane»** (Udienza generale, 27 febbraio 2019): **Gesù ci insegna l'essenziale, ci mostra che, con il Padre, si può parlare con semplicità di cuore**, perché Egli, dice il Signore, «sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate» (Mt 6,8).

(dal sussidio "Insegnaci a pregare" - Vivere l'Anno della Preghiera in preparazione al Giubileo 2025)

UN SUGGERIMENTO

"Il Padre Nostro viene pregato, oltre che nella Messa, alla mattina, alla sera, nelle Lodi e nei Vesperi; in tal modo l'atteggiamento filiale verso Dio e di fraternità con il prossimo, contribuiscono a dare forma cristiana alle nostre giornate.

Mentre ci apre il cuore a Dio, il Padre nostro ci dispone anche all'amore fraterno".

(Papa Francesco – Udienza Generale in piazza San Pietro 14 marzo 2018)

La preghiera del **Padre Nostro**, che condividiamo quest'anno per questa Giornata delle Famiglie.. in parrocchia, potrebbe essere occasione per:

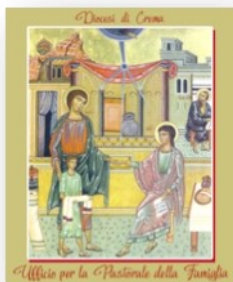
_ **in comunità**, durante le Messe, per fare una breve sottolineatura, magari riferita al tema della giornata diocesana, prima che venga recitato tutti insieme.

_ **in famiglia**, per essere recitato da tutta la famiglia, in più occasioni della giornata... al risveglio, prima dei pasti, la sera prima di coricarsi...trovando l'occasione per dirsi tutti insieme:

_ quale è stato oggi il nostro "pane quotidiano"?

_ ci è stato donato il perdono? Abbiamo donato perdono?

_ quale gesto abbiamo fatto per dimostrare amore a chi ci sta vicino?



Diocesi di Crema
Ufficio per la Pastorale della Famiglia

**Giornata Diocesana
delle Famiglie.. in parrocchia**
5 maggio 2024

...un passo in più...UNA PROPOSTA per la riflessione personale, familiare e comunitaria

Di seguito riportiamo alcuni stralci di un intervento proposto da **don Luigi Maria Epicoco** al Monastero Wifi il 2 ottobre 2021 - Basilica di San Pietro - Roma dal titolo **"La preghiera del cuore"**.

L'intervento può essere ascoltato integralmente al seguente link:
https://www.youtube.com/watch?v=Xo_rCrLEEFi

*"Per fare la preghiera del cuore non devi fare niente,
devi permettere a Dio di fare qualcosa dentro di te"*

La preghiera non è preghiera soltanto quando si ottiene una grazia, un miracolo. La preghiera è preghiera quando ci mette nella condizione di poter incontrare Dio faccia a faccia. In questo senso tutti noi abbiamo bisogno di preghiera non solo di grazia, abbiamo bisogno di questo incontro, abbiamo bisogno di incontrare qualcosa che dia senso a tutto, a una vita che sembra la somma di tante cose che non stanno andando per il verso giusto. L'incontro con Dio nella preghiera è un incontro che risignifica tutta la nostra esistenza.

La preghiera è l'incontro con il volto di Cristo i nostri occhi nei suoi occhi... volevo partire da questa definizione per dirvi che in questo senso nessuno di noi può dire che ci sono preghiere migliori di altre, proprio perché ciascuno di noi, a suo modo riesce a esprimere questa relazione così come gli è stato insegnato, così come è fatto, così come è nella sua sensibilità. Ad esempio ci sono delle persone che sono estremamente fisiche e hanno bisogno di esprimere i sentimenti che provano attraverso il corpo: un abbraccio e una stretta di mano un sorriso; la loro fisicità è il loro modo di celebrare la relazione. Ci sono persone che hanno bisogno di parlare di verbalizzare, di dire, di rendere in parola quello che stanno vivendo dentro la loro vita. Ci sono altre persone che hanno bisogno di capire, di mettere ordine nei propri ragionamenti, di riuscire a trovare una logica della grazia di Dio nelle contraddizioni della nostra esistenza. E ci sono altre persone che hanno bisogno di ritrovare un ordine del cuore, un ordine dei sentimenti, delle proprie emozioni.

In questo istante ho detto quelli che sono i quattro alfabeti principali della preghiera; noi possiamo **pregare con il nostro corpo**, possiamo **pregare con le parole**, possiamo **pregare con i nostri pensieri**, con i nostri ragionamenti, possiamo **pregare con i nostri sentimenti**, le nostre emozioni, quello che si muove

dentro ciascuno di noi. E nessuno può dire che c'è una preghiera migliore di un'altra! **Se quella preghiera esprime una relazione, allora è preghiera autentica.** Quando ci mettiamo a riflettere, separiamo tutte queste cose, ma nella vita concreta di ciascuno di noi, queste dimensioni, questi linguaggi, li troviamo tutti insieme.

....

Se noi dovessimo dire che questa è la preghiera non diremmo ancora la cosa che conta di più, perché forse l'illuminazione più bella che ci viene dall'esperienza della preghiera è accorgerci che sì la preghiera è questo sforzo di entrare in relazione con Dio, e per grazia, di poter sperimentare questa relazione pur in mezzo ai combattimenti alle difficoltà. Ma c'è un momento **nella nostra maturazione spirituale, ed è un momento che ci viene dato come dono, non come sforzo nostro**, in cui ci accorgiamo cioè che **abbiamo un luogo dentro noi stessi**, che comunemente noi chiamiamo cuore, che è la parte più profonda di noi, dove noi non troviamo semplicemente sedimentata la nostra vita, i nostri pensieri, le nostre ferite, il nostro inconscio, i nostri affetti... non troviamo semplicemente i nostri sforzi, l'esito delle nostre esperienze. **In questo luogo**, che è il cuore, ci accorgiamo che **esiste una presenza**. Noi siamo abitati da una presenza: nel nostro cuore è presente lo Spirito.

Cosa cambia quando tu ti accorgi di avere un cuore? Tu non ti accorgi di avere semplicemente un'interiorità, una capacità riflessiva, una modalità di rileggere in maniera sapienziale la tua vita. Tu **ti accorgi di avere un cuore quando ti accorgi che il Dio che stai cercando**, che il Dio che stai pregando, non è lontano da te, non è nascosto sopra nei cieli, ma è dentro di te. **Lui ha posto la sua dimora dentro di te e noi siamo abitati da questa presenza.** Dio non soltanto manda a suo Figlio nel mondo, non soltanto entra nella storia, non soltanto si incarna e riempie le circostanze, gli eventi, lo spazio e il tempo. Gesù nasce in un momento storico preciso, in una geografia precisa, è figlio di quella gente, ha camminato per quelle strade, ha vissuto quelle situazioni. Non solo, l'opera dell'incarnazione è ancora più profonda: non è semplicemente un Dio che entra nella storia, ma un Dio che ha posto la sua dimora in mezzo a noi, nel nostro cuore, in ciascuno di noi.

....

Il lavoro più importante nella preghiera è trovare la strada per arrivare dentro al cuore, per accorgersi che Lui è lì, una delicatissima e potentissima presenza. Ma questo Dio che ci è molto più facile immaginarlo con i suoi attributi di onnipotenza, di forza, si manifesta invece sempre nella debolezza, si manifesta cioè in un modo tale che ciascuno di noi può rimanere libero. **La presenza di Dio dentro di noi non è un'evidenza:** devi accorgerti di questa presenza, un po' alla volta, devi fare il discernimento. Dio non è nella tempesta, non è nel vento impetuoso, non è nel fuoco, non è nel terremoto. Non è in tutto ciò che attira l'attenzione, **ma è in qualcosa che ha bisogno di attenzione** per poterti accorgere. È il suolo di un silenzio, di un vento leggerissimo.

....

Tutta la preghiera, quella del corpo, quella delle parole, quella dei pensieri, quella delle nostre emozioni, deve condurci a una caratteristica principale. Una persona che impara la preghiera è una persona che ha imparato una strada che lo porta nel suo cuore. E l'unico modo per poter accedere a questo cuore **è coltivare attenzione.** La preghiera del cuore, non è qualcosa che facciamo noi, **è qualcosa che fa Dio dentro di noi e noi dobbiamo accorgerci.** Se tu vuoi fare la preghiera del cuore, non devi fare niente; **devi permettere a Dio di fare qualcosa dentro di te.** Non devi ostacolare quello che la grazia di Dio opera dentro il tuo cuore, devi liberare il tuo cuore da tutto ciò che ostacola questo movimento.

Allora non importa se sempre capiamo quello che lo Spirito sta dicendo dentro i nostri cuori. Dobbiamo accorgerci della sua presenza dentro i nostri cuori perché se ci accorgiamo di questa presenza, la nostra vita cambia completamente. Allora sì che la preghiera del cuore una preghiera straordinaria che può trasfigurare tutta la nostra vita perché permette allo Spirito di pregare dentro ciascuno di noi. E quando con la nostra intelligenza, la nostra forza, la nostra volontà, i nostri pensieri, il nostro corpo, le nostre emozioni, noi creiamo attenzione cioè ci si accorge di una presenza dentro di noi, quella presenza non soltanto ci rassicura, ma ci evangelizza. .. Quando ci accorgiamo di questo e lasciamo che ci lavori interiormente, permettiamo a questa presenza di lavorare e questa presenza comincia a evangelizzare, a cambiare, a convertire, a raddrizzare, a consolare, a guarire. Nel pratico cambia il tuo corpo, cambia le tue parole, cambia i tuoi pensieri, cambia i tuoi sentimenti.

Quando una persona comincia a imparare questa presenza di Dio nel proprio cuore ed è attento a questo, permette a Dio di esprimersi, di pregare dentro di lui, di agire dentro di lui. Io vi dico che queste persone evangelizzano con loro corpo, non hanno bisogno di parlare. La loro sola presenza porta luce, il loro corpo la loro fisicità, il loro sguardo.