ARCIDIOCESI DI FIRENZE

ESERCIZI SPIRITUALI
NEL QUOTIDIANO IN FAMIGLIA

Centro Diocesano di Pastorale Familiare

Una fede più preziosa dell'oro. (1Pt. 1,7)



I discepoli, dopo aver visto Gesù ritornare lieto e disteso dalla preghiera, gli hanno chiesto: "Signore, insegnaci a pregare!" (Lc. 11,1).
Innanzitutto Gesù ci rassicura: "Quando due o tre si riuniscono per invocare il mio nome, io sono in mezzo a loro" (Mt. 18,18).
E' meraviglioso scoprire la vicinanza di Dio in una famiglia che impara a pregare!
Gesù non si dimentica mai di noi, conosce e condivide ogni nostra difficoltà. Ci accompagnerà nei nostri sforzi per imparare a dialogare con il Padre.
La preghiera di un papà e di una mamma, assieme ai loro figli, è dunque una grande occasione per fare esperienza della straordinaria vicinanza di Dio.

(da "Il vino nuovo" – Carlo Maria Martini)

Questo sussidio di preghiera è indirizzato alle famiglie perché possano prepararsi al tempo di Avvento con un breve itinerario di preghiera tutto per loro.
Da martedì 27 a venerdì 30 novembre celebriamo in famiglia quattro momenti di preghiera che permettono di partecipare, da casa, alla settimana degli "*esercizi spirituali nel quotidiano*", inserendo ogni famiglia nel comune cammino di tutte le parrocchie della nostra diocesi.

La sera del quinto giorno degli esercizi, **sabato 1° dicembre**, tutte le famiglie della diocesi sono invitate a partecipare alla **Veglia di Avvento** che si terrà in Cattedrale alle ore 21.00, presieduta dal nostro Arcivescovo.

Centro Diocesano Pastorale Famiglia
Ufficio Liturgico Diocesano

Per pregare in queste quattro sere, è bene preparare un luogo della casa con una candela e la Bibbia aperta al punto della lettera indicato.

MARTEDÌ 27 novembre

Gesù Cristo ci ha rigenerati per una speranza viva.

G.= Genitore; T.= Tutti

◇ INGRESSO NELLA PREGHIERA

Ci mettiamo in ascolto di Dio che ci parla: per questo occorre che lo Spirito ci guidi ad entrare nella Parola.

G. Apri Signore, il nostro cuore all'ascolto di quanto oggi ci vorrai dire

T. Manda a noi lo Spirito Santo perché accogliamo con gioia la tua Parola. Ispira e sostieni la nostra preghiera *(Momento di silenzio)*

G.  *(mentre si accende la candela)*
Lampada per i miei passi è la tua Parola, luce per il mio cammino

◇ ASCOLTO 

Dalla prima lettera di Pietro (1Pt. 1, 3-9)
Sia benedetto Dio e Padre del Signore nostro Gesù Cristo; nella sua grande misericordia egli ci ha rigenerati, mediante la risurrezione di Gesù Cristo dai morti, per una speranza viva, per una eredità che non si corrompe, non si macchia e non marcisce. Essa è conservata nei cieli per voi, che dalla potenza di Dio siete custoditi mediante la fede, per la vostra salvezza, prossima a rivelarsi negli ultimi tempi.
Perciò siete ricolmi di gioia, anche se ora dovete essere un po' afflitti da varie prove, perché il valore della vostra fede, molto più preziosa dell'oro, che, pur destinato a perire, tuttavia si prova col fuoco, torni a vostra lode, gloria e onore nella manifestazione di Gesù Cristo: voi lo amate, pur senza averlo visto; e ora senza vederlo credete in lui. Perciò esultate di gioia indicibile e gloriosa, mentre conseguite la mèta della vostra fede, cioè la salvezza delle anime.

◇ MEDITO

Pietro indirizza questa lettera alle prime comunità cristiane per esortarle a vivere bene il dono del Battesimo che hanno ricevuto. Chi crede in Gesù morto e risorto, crede nella vita eterna, crede che Gesù ha preparato per ognuno di noi un posto in Paradiso: questa è la speranza cristiana.

Dio ci ha tanto amati da chiedere a suo Figlio di morire per noi, per salvarci e garantirci il Regno dei cieli.
Scompare allora la paura della morte e della sofferenza, che fanno parte della nostra vita terrena, se siamo certi della presenza amorosa di Dio accanto a noi, se lo amiamo anche se i nostri occhi non lo vedono, se crediamo in Lui e in Lui diamo senso alla nostra vita.
L'attesa del Regno, che è già in mezzo a noi grazie a Cristo Risorto, va vissuta amando il prossimo, condividendo con gli altri le fatiche quotidiane, impegnandoci per un mondo migliore.

◇ RIFLETTO

1 – Con il battesimo Dio ci fa suoi figli, ne siamo orgogliosi? Cosa possiamo fare per essere fieri del nostro battesimo, dell'essere cristiani?
2 – Chiediamoci, con Dietrich Bonhoeffer: "Se mi accusassero di essere cristiano, troverebbero delle prove contro di me?"
3 – La sofferenza e la morte sono un mistero: l'esempio di Gesù, la sua morte e risurrezione, ci danno fiducia e coraggio nella vita?

◇ PREGO

Signore, tu ci chiedi di manifestare la nostra gioia anche quando siamo nelle difficoltà, tu ci chiedi di manifestare la speranza anche quando brancoliamo nel dubbio, tu ci chiedi di amarti anche senza averti visto.
Ti preghiamo di rafforzare la nostra fede con un dono più intenso del tuo Spirito perché possiamo essere come tu ci chiedi, nell'attesa di vivere per sempre in cielo nella gioia eterna. Amen

Innalziamo a te , o Dio, la preghiera che Gesù ci ha insegnato

PADRE NOSTRO…

A te Maria affidiamo la nostra famiglia e invochiamo la tua materna benedizione:
AVE MARIA…

G. Signore, noi ti ringraziamo di averci chiamato, come famiglia, a vivere insieme l'esperienza della tua Parola.
Ti ringraziamo per il dono dello Spirito che prometti a ciascuno di noi, perché questa parola viva nel nostro cuore.
T. Amen

Il Signore ci benedica, ci protegga da ogni male
e ci conduca alla vita eterna.
T. Amen

MERCOLEDÌ 28 novembre

Come pietre vive *per la costruzione di un edificio spirituale*

G.= Genitore; T.= Tutti

◇ INGRESSO NELLA PREGHIERA

Ci mettiamo in ascolto di Dio che ci parla: per questo occorre che lo Spirito ci guidi ad entrare nella Parola.

G. Apri Signore, il nostro cuore all'ascolto di quanto oggi ci vorrai dire

T. Manda a noi lo Spirito Santo perché accogliamo con gioia la tua Parola. Ispira e sostieni la nostra preghiera *(Momento di silenzio)*

G.  *(mentre si accende la candela)*
Lampada per i miei passi è la tua Parola, luce per il mio cammino

◇ ASCOLTO 

Dalla prima lettera di Pietro (1Pt. 2, 1-5)
Deposta dunque ogni malizia e ogni frode e ipocrisia, le gelosie e ogni maldicenza, come bambini appena nati bramate il puro latte spirituale, per crescere con esso verso la salvezza, se davvero avete già gustato come è buono il Signore.
Stringendovi a lui, pietra viva, rigettata dagli uomini, ma scelta e preziosa davanti a Dio, anche voi venite impiegati come pietre vive per la costruzione di un edificio spirituale, per un sacerdozio santo, per offrire sacrifici spirituali graditi a Dio, per mezzo di Gesù Cristo.

◇ MEDITO

Pietro indica ai cristiani a cui scrive, quali caratteristiche devono avere per diventare popolo di Dio, cioè Chiesa.
Se davvero vogliono seguire il Signore devono per prima cosa sgombrare il cuore da ogni cattiveria, per fare posto a Lui e crescere nella fede.
Gesù è la pietra viva, sulla quale dobbiamo costruire la nostra casa, fondare la nostra fede, la nostra vita.

Ma Dio ha bisogno che noi siamo "pietre vive" per costruire l'edificio spirituale: la chiesa, la comunità dei credenti.
Ciascuno di noi deve collaborare alla sua costruzione, ognuno con le sue capacità, con i suoi carismi.
Dobbiamo costruire delle solide fondamenta, nella nostra comunità, pregando, testimoniando la nostra fede, amandoci e compiendo gesti di solidarietà con chi è nel bisogno.
Allora veramente, quando la domenica ci riuniremo attorno alla mensa per celebrare l'Eucarestia, ci sentiremo "pietre vive".

◇ RIFLETTO

1 – Le pietre servono per costruire un edificio, ma solo se sono molte e messe insieme dal costruttore: in parrocchia mi metto a disposizione perché la vita pastorale sia più viva?
2 – Un edificio spirituale serve per nutrire le anime e costruire la comunità: considero la preghiera un obbligo religioso oppure una preziosa occasione per offrire il mio tempo e il mio cuore al Signore?

◇ PREGO

O Signore, tu che facendoti uomo hai partecipato alle gioie e ai dolori di ogni uomo fino a sacrificarti in croce per noi, aiutaci a seguirti sulla strada dell'umiltà e della generosità per diventare vere pietre vive della tua chiesa. Amen.

Innalziamo a te , o Dio, la preghiera che Gesù ci ha insegnato
PADRE NOSTRO…

A te Maria affidiamo la nostra famiglia e invochiamo la tua materna benedizione:
AVE MARIA…

G. Signore, noi ti ringraziamo di averci chiamato, come famiglia, a vivere insieme l'esperienza della tua Parola.
Ti ringraziamo per il dono dello Spirito che prometti a ciascuno di noi, perché questa parola viva nel nostro cuore.

T. Amen

Il Signore ci benedica, ci protegga da ogni male
e ci conduca alla vita eterna

T. Amen

GIOVEDÌ 29 novembre

Siate partecipi delle gioie e dolori degli altri

G.= Genitore; T.= Tutti

◇ INGRESSO NELLA PREGHIERA

Ci mettiamo in ascolto di Dio che ci parla: per questo occorre che lo Spirito ci guidi ad entrare nella Parola.

G. Apri Signore, il nostro cuore all'ascolto di quanto oggi ci vorrai dire

T. Manda a noi lo Spirito Santo perché accogliamo con gioia la tua Parola. Ispira e sostieni la nostra preghiera *(Momento di silenzio)*

G.  *(mentre si accende la candela)*
Lampada per i miei passi è la tua Parola, luce per il mio cammino

◇ ASCOLTO 

Dalla prima lettera di Pietro (1Pt. 3, 1-4. 7-9)
Voi, mogli, state sottomesse ai vostri mariti perché, anche se alcuni si rifiutano di credere alla parola, vengano dalla condotta delle mogli, senza bisogno di parole, conquistati considerando la vostra condotta casta e rispettosa. Il vostro ornamento non sia quello esteriore - capelli intrecciati, collane d'oro, sfoggio di vestiti-; cercate piuttosto di adornare l'interno del vostro cuore con un'anima incorruttibile piena di mitezza e di pace: ecco ciò che è prezioso davanti a Dio...
E ugualmente voi, mariti, trattate con riguardo le vostre mogli, perché il loro corpo è più debole, e rendete loro onore perché partecipano con voi della grazia della vita: così non saranno impedite le vostre preghiere.
E finalmente siate tutti concordi, partecipi delle gioie e dei dolori degli altri, animati da affetto fraterno, misericordiosi, umili; non rendete male per male, né ingiuria per ingiuria, ma, al contrario, rispondete benedicendo; poiché a questo siete stati chiamati per avere in eredità la benedizione.

◇ MEDITO

Pietro vuole fare delle raccomandazione alle famiglie, dei consigli per vivere bene il matrimonio. Alle donne suggerisce di "abbellire" la propria anima piuttosto che il corpo, testimoniare la fede con l'esempio e la sobrietà , portando in famiglia la pace e la concordia. Agli uomini chiede di avere rispetto delle loro mogli. A tutti i cristiani della comunità chiede di

essere portatori di pace, umili, misericordiosi e solidali verso tutti, pronti al perdono.
Anche oggi la famiglia è chiamata alla santità, nelle piccole e grandi cose di ogni giorno. Facciamo tesoro anche noi dei suggerimenti di Pietro per la nostra vita familiare: la concordia si nutre di relazioni d'amore, di pace, di sollecitudine gli uni verso gli altri, di rispetto, di gesti di carità e perdono.
Improntiamo la vita della nostra famiglia alla scuola del Vangelo, nutrendoci della Parola e dell'eucarestia per superare i nostri egoismi, le nostre chiusure, rinunciando a qualcosa di noi stessi per il bene degli altri: Gesù abiterà la nostra casa!

◇ RIFLETTO

1 – Il mondo di oggi dà più importanza all'esteriorità che ai contenuti: noi che scelte facciamo?
2 – Come trasformare ogni nostra realtà (famiglia, lavoro, tempo libero..)
In un cammino verso la santità?

◇ PREGO

Signore Gesù, desideriamo saperti imitare e, nel tuo nome, servirci a vicenda, per rendere visibile nei nostri gesti la tua carità divina.
Formaci alla scuola della tua santità: fa che risplenda di te la nostra vita e cooperi al compimento del tuo regno. Amen (Annamaria Canopi)

Innalziamo a te , o Dio, la preghiera che Gesù ci ha insegnato
PADRE NOSTRO…

A te Maria affidiamo la nostra famiglia e invochiamo la tua materna benedizione:
AVE MARIA…

G. Signore, noi ti ringraziamo di averci chiamato, come famiglia, a vivere insieme l'esperienza della tua Parola.
Ti ringraziamo per il dono dello Spirito che prometti a ciascuno di noi, perché questa parola viva nel nostro cuore.
T. Amen

Il Signore ci benedica, ci protegga da ogni male
e ci conduca alla vita eterna.

T. Amen

VENERDÌ 30 novembre

Soprattutto conservate fra voi una grande carità.

G.= Genitore; T.= Tutti

◇ INGRESSO NELLA PREGHIERA

Ci mettiamo in ascolto di Dio che ci parla: per questo occorre che lo Spirito ci guidi ad entrare nella Parola.

G. Apri Signore, il nostro cuore all'ascolto di quanto oggi ci vorrai dire

T. Manda a noi lo Spirito Santo perché accogliamo con gioia la tua Parola. Ispira e sostieni la nostra preghiera *(Momento di silenzio)*

G.  *(mentre si accende la candela)*
Lampada per i miei passi è la tua Parola, luce per il mio cammino

◇ ASCOLTO 

Dalla prima lettera di Pietro (1Pt. 4, 7-11)
La fine di tutte le cose è vicina. Siate dunque moderati e sobri, per dedicarvi alla preghiera. Soprattutto conservate tra voi una grande carità, perché la carità copre una moltitudine di peccati. Praticate l'ospitalità gli uni verso gli altri, senza mormorare. Ciascuno viva secondo la grazia ricevuta, mettendola a servizio degli altri, come buoni amministratori di una multiforme grazia di Dio. Chi parla, lo faccia come con parole di Dio; chi esercita un ufficio, lo compia con l'energia ricevuta da Dio, perché in tutto venga glorificato Dio per mezzo di Gesù Cristo, al quale appartiene la gloria e la potenza nei secoli dei secoli. Amen!

◇ MEDITO

Per prima cosa Pietro raccomanda la preghiera per entrare in comunione con Dio, fonte di amore.
E' Lui che agisce in noi se ci mettiamo in relazione con Lui, ci guida con il suo Spirito, ci fa suo "cuore", sue "mani" per agire nel quotidiano.
Il nostro agire non è dettato dalla nostra bravura, ma dalla volontà di Dio di agire attraverso di noi: siamo delle "matite" nelle mani di Dio, come dice Madre Teresa di Calcutta.
Pietro esorta alla carità, all'accoglienza, alla disponibilità a mettersi al servizio gli uni degli altri, ognuno con i suoi carismi, con le sue capacità,

nel quotidiano dove vive.
Gesù ci ha portato un comandamento nuovo: l'amore. Ce lo ha dimostrato lavando i piedi ai suoi discepoli. Anche noi dobbiamo imparare da lui a servire i fratelli, a portare i pesi gli uni degli altri, a cominciare dalle nostre famiglie.

◇ RIFLETTO

1 - Ci chiediamo come Dio agisce in noi? Cosa vuol dire portare i pesi gli uni degli altri?
2 - Che posto hanno i bisogni degli altri nell'agire quotidiano della nostra famiglia? Chi possiede dei beni nel mondo e vede suo fratello nel bisogno e gli chiude il cuore, come può essere in lui l'amore di Dio? (Gv. 3,17)

◇ PREGO

G. O Signore, aiutaci ad aiutarci fra di noi.
Insegnaci sull'esempio del tuo Figlio Gesù, ad essere capaci di condividere fino in fondo la vita degli altri, di sollevare i loro pesi, dimenticando i nostri. Donaci il tuo Spirito per essere capaci di amare, senza aspettarci nulla in cambio.
T. Amen

Innalziamo a te , o Dio, la preghiera che Gesù ci ha insegnato
PADRE NOSTRO…

A te Maria affidiamo la nostra famiglia e invochiamo la tua materna benedizione:
AVE MARIA…

G. Signore, noi ti ringraziamo
di averci chiamato, come famiglia,
a vivere insieme
l'esperienza della tua Parola.
Ti ringraziamo per il dono dello Spirito
che prometti a ciascuno di noi,
perché questa parola
viva nel nostro cuore.

T. Amen

Il Signore ci benedica, ci protegga da ogni male
e ci conduca alla vita eterna

T. Amen