



## ARCIDIOCESI RAVENNA-CERVIA Ufficio per la Pastorale della Famiglia

Sede in Via Canneti, 3, 48123 Ravenna. Cell. 3477622354

Sito: [www.pastoralefamiglia.ra.it](http://www.pastoralefamiglia.ra.it)

E-mail: [ufficio@pastoralefamiglia.ra.it](mailto:ufficio@pastoralefamiglia.ra.it)



# LA PREGHIERA VA' IN VACANZA?

- Finalmente sono arrivate le vacanze estive con le ferie dopo un anno molto tirato sul lavoro, gli impegni familiari e la tensione vissuta per il discorso della pandemia. Per non cadere nell'ozio è l'occasione giusta per **ritemperare il corpo e lo spirito**;
- **Alla ricerca della fede:** in montagna o al mare la routine quotidiana cede il passo al riposo che diventa anche un tempo personale o di famiglia per mantenerci legati a Dio e continuare ad arricchire il nostro spirito;
- L'**intenzione** e la **volontà** sono il motore per tenere vivo il nostro rapporto con Dio.



### Vangelo di Marco 6,30-34

<sup>30</sup>Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. <sup>31</sup>Ed egli disse loro: «Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'». Era infatti molta la folla che andava e veniva e non avevano più neanche il tempo di mangiare. <sup>32</sup>Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte. <sup>33</sup>Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città cominciarono ad accorrere là a piedi e li precedettero. <sup>34</sup>Sbarcando, vide molta folla e si commosse

per loro, perché erano come pecore senza pastore, e si mise a insegnare loro molte cose.

### Riflessioni per la coppia:

L'estate e le vacanze estive ci fanno rivivere quello che Gesù ha detto ai suoi discepoli: "Venite in disparte e riposatevi un po'". Di fatto il lavoro, la professione, la stessa vita di famiglia e di casa, tendono a logorarsi per l'ansietà e per i ritmi incalzanti a cui siamo sottoposti quotidianamente. Ecco quindi il momento della vacanza come ristoro del corpo, ma anche e soprattutto dello spirito.

Gesù continua a bussare alla porta del cuore anche nel bel mezzo dell'estate: possiamo trovarci al mare o in montagna e ritagliarci qualche momento per ringraziare Dio per i doni che abbiamo e con la preghiera e la riflessione riprogettare con Lui una vita nuova.

La vacanza è allora un tempo utile per recuperare i valori evangelici: il silenzio, la riflessione, la preghiera e la contemplazione.

Valori necessari alla nostra "umanità":

nel silenzio riusciamo a percepire le voci più significative della storia umana e della nostra storia personale; nella riflessione possiamo vincere le tentazioni mondane, la nostra superficialità; nella preghiera incontriamo il Signore, fonte e meta della nostra vita, e da lui riceviamo forza e stimolo per il cammino quotidiano che si snoda tra giorni di luce e giorni di buio, tra sofferenze e gioie; nella contemplazione sperimentiamo l'infinita bellezza di Dio e gustiamo la vera gioia, quella della sua presenza in noi e del suo infinito amore.

Il Signore si presenta come colui che offre pace e ristoro a chi è affaticato e oppresso.



**ARCIDIOCESI RAVENNA-CERVIA**  
**Ufficio per la Pastorale della Famiglia**

Sede in Via Canneti, 3, 48123 Ravenna. Cell. 3477622354

Sito: [www.pastoralefamiglia.ra.it](http://www.pastoralefamiglia.ra.it)

E-mail: [ufficio@pastoralefamiglia.ra.it](mailto:ufficio@pastoralefamiglia.ra.it)



**Spunti per riflettere sull'importanza della preghiera (Gaudete et Exsultate):**

149. .... perché questo sia possibile, sono necessari anche alcuni momenti dedicati solo a Dio, in solitudine con Lui. Per santa Teresa d'Avila la preghiera è «un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo d'essere amati».[111] Vorrei insistere sul fatto che questo non è solo per pochi privilegiati, ma per tutti, perché «abbiamo tutti bisogno di questo silenzio carico di presenza adorata».[112] La preghiera fiduciosa è una risposta del cuore che si apre a Dio a tu per tu, dove si fanno tacere tutte le voci per ascoltare la soave voce del Signore che risuona nel silenzio.

150. In tale silenzio è possibile discernere, alla luce dello Spirito, le vie di santità che il Signore ci propone. Diversamente, tutte le nostre decisioni potranno essere soltanto “decorazioni” che, invece di esaltare il Vangelo nella nostra vita, lo ricopriranno e lo soffocheranno. Per ogni discepolo è indispensabile stare con il Maestro, ascoltarlo, imparare da Lui, imparare sempre. Se non ascoltiamo, tutte le nostre parole saranno unicamente rumori che non servono a niente.

**Riflessioni da Amoris Laetitia:**

315. 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» [369] perché è piena dell'amore di Dio. In definitiva, la spiritualità matrimoniale è una spiritualità del vincolo abitato dall'amore divino.

318. La preghiera in famiglia è un mezzo privilegiato per esprimere e rafforzare questa fede pasquale [376]. Si possono trovare alcuni minuti ogni giorno per stare uniti davanti al Signore vivo, dirgli le cose che preoccupano, pregare per i bisogni famigliari, pregare per qualcuno che sta passando un momento difficile, chiedergli aiuto per amare, rendergli grazie per la vita e le cose buone, chiedere alla Vergine di proteggerci con il suo manto di madre. Con parole semplici, questo momento di preghiera può fare tantissimo bene alla famiglia. Le diverse espressioni della pietà popolare sono un tesoro di spiritualità per molte famiglie. Il cammino comunitario di preghiera raggiunge il suo culmine nella partecipazione comune all'Eucaristia, soprattutto nel contesto del riposo domenicale. Gesù bussa alla porta della famiglia per condividere con essa la Cena eucaristica (cfr Ap 3,20). Là, gli sposi possono sempre sigillare l'alleanza pasquale che li ha uniti e che riflette l'Alleanza che Dio ha sigillato con l'umanità sulla Croce [377]. L'Eucaristia è il sacramento della Nuova Alleanza in cui si attualizza l'azione redentrice di Cristo (cfr Lc 22,20). Così si notano i legami profondi che esistono tra la vita coniugale e l'Eucaristia [378] Il nutrimento dell'Eucaristia è forza e stimolo per vivere ogni giorno l'alleanza matrimoniale come «Chiesa domestica» [379].



## **ARCIDIOCESI RAVENNA-CERVIA** **Ufficio per la Pastorale della Famiglia**

Sede in Via Canneti, 3, 48123 Ravenna. Cell. 3477622354

Sito: [www.pastoralefamiglia.ra.it](http://www.pastoralefamiglia.ra.it)

E-mail: [ufficio@pastoralefamiglia.ra.it](mailto:ufficio@pastoralefamiglia.ra.it)



### **Domande per Riflettere**

- Quanto riusciamo a creare situazioni di preghiera, riflessione e contemplazione durante le nostre vacanze?
- L'Eucarestia rimane un appuntamento fondamentale?

### **Storia per i più piccoli – “La predica di S. Francesco”**

Un giorno, uscendo dal convento, san Francesco incontrò frate Ginepro. Era un frate semplice e buono e san Francesco gli voleva molto bene. Incontrandolo gli disse: «Frate Ginepro, vieni, andiamo a predicare». «Padre mio» rispose, «sai che ho poca istruzione. Come potrei parlare alla gente?». Ma poiché san Francesco insisteva, frate Ginepro acconsentì. Girarono per tutta la città, pregando in silenzio per tutti coloro che lavoravano nelle botteghe e negli orti. Sorrisero ai bambini, specialmente a quelli più poveri. Scambiarono qualche parola con i più anziani. Accarezzarono i malati. Aiutarono una donna a portare un pesante recipiente pieno d'acqua. Dopo aver attraversato più volte tutta la città, san Francesco disse: «Frate Ginepro, è ora di tornare al convento». «E la nostra predica?». «L'abbiamo fatta... L'abbiamo fatta» rispose sorridendo il santo.

### **Riflessione per i più piccoli:**

- Proviamo a pensare anche noi, agli atteggiamenti o alle parole che usiamo in casa in questi giorni con i nostri familiari?
- Abbiamo una parola gentile, un sorriso o un'attenzione per chi in quel momento ha bisogno?

### **Preghiera ( Salmo 23)**

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla; su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce. Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino, per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura, non temerei alcun male, perché tu sei con me. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa sotto gli occhi dei miei nemici; cospargi di olio il mio capo. Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne tutti i giorni della mia vita, e abiterò nella casa del Signore per lunghissimi anni.

