

 *Carissimo don Sergio e carissimi fratelli e sorelle della Comunità Pastorale San Paolo di Giussano,*

*quando don Sergio ci ha chiesto di “adottarvi” nella preghiera per gli Esercizi Spirituali che farete confesso che sono e siamo rimaste un po’ stupite (in bene) e onorate: non ci era ancora successo di ricevere una richiesta di questo tipo da una Comunità Pastorale.*

*Ma, ripeto, ne siamo onorate. Poter accompagnare fratelli e sorelle che vivranno un tempo forte di riflessione sulla Parola di Dio è un bel compito e ne siamo contente. Chiediamo allo Spirito Santo di donarvi luce e sapienza per poter accogliere ciò che il Signore vi donerà attraverso chi vi predica gli Esercizi.*

*Rimaniamo nella comunione che ci unisce in Cristo Gesù.*

***Le sorelle del Monastero Cistercense  
della SS.Trinità di Cortona***

---

## — VESPRI —

**DOMENICA 6 MARZO**

***Una barca instabile, ma sicura***

Il Signore sia con voi.  
**E con il tuo Spirito.**

### **RITO DELLA LUCE**

O viva fiamma della mia lucerna,  
o Dio, mia luce!

**illumina, Signore, il mio cammino,  
sola speranza nella lunga notte.**

Se l’animo vacilla o s’impaura,  
rinvigorisci e salva.

**illumina, Signore, il mio cammino,  
sola speranza nella lunga notte.**

O viva fiamma della mia lucerna,  
o Dio, mia luce!

**illumina, Signore, il mio cammino,  
sola speranza nella lunga notte.**

### **INNO**

Discendi Santo Spirito,  
le nostre menti illumina;  
del Ciel la grazia accordaci  
tu, Creator degli uomini.

Chiamato sei Paraclito  
e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpidissima,  
d'amore fiamma vivida.

I sette doni mandaci,  
onnipotente Spirito;  
le nostre labbra trepide  
in te sapienza attingano.

I nostri sensi illumina,  
fervor nei cuori infondici;  
rinvigorisci l'anima

nei nostri corpi deboli.

Dal male tu ci libera,  
serena pace affrettaci;  
con te vogliamo vincere  
ogni mortal pericolo.

Il Padre tu rivelaci  
e il Figlio, l'Unigenito;  
per sempre tutti credano  
in te, divino Spirito. Amen.

### RESPONSORIO

Volgiti, Signore; fino a quando?

**Muoviti a pietà dei tuoi servi.**

Saziaci al mattino con la tua grazia: esulteremo e gioiremo per tutti i nostri giorni.

**Muoviti a pietà dei tuoi servi.**

---

### SALMODIA

*Salmo 109,1-5.7*

**Ant. 1** Santo, Santo, Santo, Signore,  
Salvatore del mondo; \*  
**abbi pietà di noi.**

*Oracolo del Signore al mio Signore: \**  
«Siedi alla mia destra,  
finchè io ponga i tuoi nemici  
a sgabello dei tuoi piedi».

Lo scettro del tuo potere  
stende il Signore da Sion:  
«Domina in mezzo ai tuoi nemici.

A te il principato nel giorno della tua potenza  
tra santi splendori;  
dal seno dell'aurora,  
come rugiada, io ti ho generato».

Il Signore ha giurato e non si pente:  
«Tu sei sacerdote per sempre al modo di Melchisedek».

Il Signore è alla tua destra,  
annienterà i re nel giorno della sua ira.  
Lungo il cammino si disseta al torrente  
e solleva alta la testa.

Gloria...

**Ant. 1** Santo, Santo, Santo, Signore,  
Salvatore del mondo;  
**abbi pietà di noi.**

*Salmo 113A*

**Ant. 2** Noi siamo il suo santuario, \*  
**il popolo d'Israele è il suo dominio**

*Quando Israele uscì dall'Egitto, \**  
la casa di Giacobbe da un popolo barbaro,  
Giuda divenne il suo santuario,  
Israele il suo dominio.

Il mare vide e si ritrasse,  
il Giordano si volse indietro,  
i monti saltellarono come arieti,  
le colline come agnelli di un gregge.

Che hai tu, mare, per fuggire,  
e tu, Giordano, perché torni indietro?  
Perché voi monti saltellate come arieti  
e voi colline come agnelli di un gregge?

Trema, o terra, davanti al Signore,  
davanti al Dio di Giacobbe,  
che muta la rupe in un lago,  
la roccia in sorgenti d'acqua.

Gloria...

**Ant. 2** Noi siamo il suo santuario,  
il popolo d'Israele è il suo dominio

### PRIMA ORAZIONE

O Dio forte e clemente, che nella conversione dei peccatori manifesti la tua misericordia, convertici a te con quella grazia che trasformò il beato apostolo Paolo da persecutore della Chiesa a strumento eletto del Vangelo.

Per Gesù Cristo, tuo Figlio... **Amen.**

### INTRONIZZAZIONE DELLA PAROLA

*Lode a te o Cristo, Re di eterna gloria.*

**TESTO BIBLICO** *Mc 4,35-41*

<sup>35</sup>In quel medesimo giorno, venuta la sera, disse loro: «Passiamo all'altra riva». <sup>36</sup>E, congedata la folla, lo presero con sé, così com'era, nella barca. C'erano anche altre barche con lui. <sup>37</sup>Ci fu una grande tempesta di vento e le onde si rovesciavano nella barca, tanto che ormai era piena. <sup>38</sup>Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva. Allora lo svegliarono e gli dissero: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?». <sup>39</sup>Si destò, minacciò il vento e disse al mare: «Taci, calmati!». Il vento cessò e ci fu grande bonaccia. <sup>40</sup>Poi disse loro: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?». <sup>41</sup>E furono presi da grande timore e si dicevano l'un l'altro: «Chi è dunque costui, che anche il vento e il mare gli obbediscono?».

### MEDITAZIONE

#### CANTICO DELLA BEATA VERGINE

**Ant. Magnificat, magnificat, magnificat**  
anima mea Dominum (2v.)

*L'anima mia magnifica il Signore \**

e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,

perché ha guardato l'umiltà della sua serva.  
D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente  
e Santo è il suo nome:

di generazione in generazione la sua misericordia  
si stende su quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio,  
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore;

ha rovesciato i potenti dai troni,

ha innalzato gli umili;

ha ricolmato di beni gli affamati,  
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo,  
ricordandosi della sua misericordia,  
come aveva promesso ai nostri padri,  
ad Abramo e alla sua discendenza, per sempre.

Gloria...

**Ant. Magnificat, magnificat, magnificat**  
**anima mea Dominum (2v.)**  
**Kyrie eleison (3v.)**

### SECONDA ORAZIONE

Assisti, o Dio di misericordia, la tua Chiesa, che entra in questo tempo di penitenza con animo docile e pronto, perché, liberandosi dall'antico contagio del male, possa giungere in novità di vita alla gioia della Pasqua. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

### COMMEMORAZIONE DEL BATTESIMO

*Cantico: 1Pt 2,21-24*

**Ant.** Custodisci, Signore,  
l'uomo, tua immagine viva, \*  
**che hai prediletto, col Padre,**  
**su tutte le cose.**

*Cristo patì per voi, lasciandovi un esempio\**  
perché ne seguiate le orme:

egli non commise peccato  
e non si trovò inganno sulla sua bocca,

oltraggiato non rispondeva con oltraggi,  
e soffrendo non minacciava vendetta,

ma rimetteva la sua causa  
a colui che giudica con giustizia.

Egli portò i nostri peccati nel suo corpo  
sul legno della croce,

perché, non vivendo più per il peccato, vivessimo per la giustizia;  
dalle sue piaghe siamo stati guariti.

Gloria...

**Ant.** Custodisci, Signore,  
l'uomo, tua immagine viva,  
**che hai prediletto, col Padre,**  
**su tutte le cose.**

### ORAZIONE

Signore Gesù Cristo, che in questo prezioso tempo di Quaresima ci inviti a sopportare la fatica e il dolore con animo più forte e generoso, concedi a tutti gli uomini, rinnovati dal lavacro battesimale, una preghiera assidua e senza stanchezze e la capacità di attendere alla penitenza che salva. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. **Amen.**

### INTERCESSIONI

*A Dio che ci ha riconciliato a sé per mezzo di Cristo, eleviamo la nostra implorazione:*

**Converti a te i nostri cuori.**

Signore, che rimetti le colpe ai tuoi servi pentiti,  
**- dona vigore alla Chiesa che annuncia il perdono.**

Dio di misericordia, che ci hai chiamato a costruire un solo corpo in Cristo,  
**- fa' che regni in tutti noi la tua pace.**

Creatore buono e paziente, che nella mitezza e nella fedeltà governi l'universo,  
**- cambia la vita di chi si è allontanato dal tuo amore.**

Tu che, in vista della loro assoluzione, richiami e correggi gli erranti,  
**- sostieni coloro che intraprendono il cammino della conversione.**

Giudice eterno, che tutti gli uomini giudichi con benevolenza,  
**- accogli quanti sono morti nel segno della fede.**

*In questo tempo di grazia supplichiamo con fiducia colui che ascolta sempre con bontà la voce dei suoi figli:*  
**Padre nostro...**

**Salve Regina...**

—————**COMPIETA**—————

**LUNEDÌ 7 MARZO**

***Abramo: uscire dalla propria terra***

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

**Discendi Santo Spirito, pag. 1**

**SALUTO DEL SACERDOTE**

Convertiti, Dio, nostra salvezza.  
**E placa il tuo sdegno verso di noi.**

† O Dio, vieni a salvarmi.

**Signore, vieni presto in mio aiuto.**

**Gloria... Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**INNO**

**1.** Dono di grazia, dono di salvezza  
è questo tempo che ci guida a Pasqua:  
nella tua croce noi saremo salvi,  
Cristo Signore!

**2.** Nuovo Israele verso la tua terra  
noi camminiamo come nel deserto;  
a te veniamo nella penitenza,  
Cristo Signore!

**3.** Lungo la strada sei al nostro fianco,  
per sostenerci nella tentazione:  
Figlio di Dio, dona a noi la forza,  
Cristo Signore!

**4.** Con la tua morte tu ci dai la vita,

nella tua Pasqua noi risorgeremo:  
per sempre grazie noi canteremo,  
Cristo Signore!

### **PREGHIAMO**

Signore Gesù Cristo, che, ormai risorto dai morti, hai rivelato a Paolo di essere ancora perseguitato nella tua Chiesa e gli hai cambiato il cuore, dona a noi, tuoi fratelli e discepoli, di tendere con tutte le forze al compimento del tuo disegno salvifico. Tu che sei Dio, e vivi e regni con il Padre, nell'unità dello Spirito Santo, per tutti i secoli dei secoli. **Amen.**

---

### **SALMODIA**

#### **Salmo 85**

(Preghiera del povero nell'afflizione)

**Ant.** Custodiscimi, Signore, perché resti fedele.

*Signore, tendi l'orecchio, rispondimi, \**  
perché io sono povero e infelice.  
Custodiscimi perché sono fedele;  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te spera.

Pietà di me, Signore,  
a te grido tutto il giorno.  
Rallegra la vita del tuo servo,  
perché a te, Signore, innalzo l'anima mia

Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi ti invoca.  
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera  
e sii attento alla voce della mia supplica.

Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido  
e tu mi esaudirai.  
Fra gli dei nessuno è come te, Signore,  
e non c'è nulla che uguagli le tue opere.

Tutti i popoli che hai creato verranno  
e si prostreranno davanti a te, o Signore,  
per dare gloria al tuo nome;  
grande tu sei e compi meraviglie:  
tu solo sei Dio.

Mostrami, Signore, la tua via,  
perché nella tua verità io cammini;  
donami un cuore semplice  
che tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, Dio mio, con tutto il cuore  
e darò gloria al tuo nome sempre,  
perché grande con me è la tua misericordia:  
dal profondo degli inferi mi hai strappato.

Mio Dio, mi assalgono gli arroganti,  
una schiera di violenti attenda alla mia vita,  
non pongono te davanti ai loro occhi.

Ma tu, Signore, Dio di pietà, compassionevole  
lento all'ira e pieno di amore, Dio fedele,

volgiti a me e abbi misericordia: dona al tuo servo la tua forza,  
salva il figlio della tua ancella.

Dammi un segno di benevolenza;  
vedano e siano confusi i miei nemici,  
perché tu, Signore, mi hai soccorso e consolato.

Gloria...

**Ant. Custodiscimi, Signore,  
perché resti fedele.**

#### TESTO BIBLICO

*Gen 12,1-7*

<sup>1</sup>Il Signore disse ad Abram: «Vattene dalla tua terra, dalla tua parentela e dalla casa di tuo padre, verso la terra che io ti indicherò. <sup>2</sup>Farò di te una grande nazione e ti benedirò, renderò grande il tuo nome e possa tu essere una benedizione. <sup>3</sup>Benedirò coloro che ti benediranno e coloro che ti malediranno maledirà, e in te si diranno benedette tutte le famiglie della terra».

<sup>4</sup>Allora Abram partì, come gli aveva ordinato il Signore, e con lui partì Lot. Abram aveva settantacinque anni quando lasciò Carran. <sup>5</sup>Abram prese la moglie Sarai e Lot, figlio di suo fratello, e tutti i beni che avevano acquistati in Carran e tutte le persone che lì si erano procurate e si incamminarono verso la terra di Canaan. Arrivarono nella terra di Canaan <sup>6</sup>e Abram la attraversò fino alla località di Sichem, presso la Quercia di Morè. Nella terra si trovavano allora i Cananei.

<sup>7</sup>Il Signore apparve ad Abram e gli disse: «Alla tua discendenza io darò questa terra». Allora Abram costruì in quel luogo un altare al Signore che gli era apparso.

#### MEDITAZIONE

#### SILENZIO

#### CANTO DOPO L'ASCOLTO

Vera è la Tua parola  
Dell'oro più preziosa  
Del miele più gustosa  
O mio Signore.

#### CANTICO DI SIMEONE

*(Lc 2, 29-32)*

**Ant.** Perfino i capelli del vostro capo  
sono contati; \*  
**non abbiate dunque timore:  
voi valete più di molti passeri.**

*Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \**  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria...

**Ant.** Perfino i capelli del vostro capo  
sono contati;  
**non abbiate dunque timore:  
voi valete più di molti passeri.**

#### ORAZIONE

Rischiara, o Dio, le nostre tenebre e dalle insidie notturne difendi sempre i tuoi figli. Per Cristo nostro Signore.

**Amen**

**CANTO MARIANO**

Ogni giorno innanzi a Te mi inginocchio  
o Maria  
Consacro a Te tutto di me,  
o Madre di Gesù

**Ave Maria, gratia plena,  
Dominus tecum benedicta tu.**

Nel Tuo manto avvolgici  
nel momento del dolor.  
Prega per noi siam figli tuoi,  
o Madre di Gesù.      *Rit.*

MARTEDÌ 8 MARZO

*Maria: madre accogliente,  
speranza tenace*

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

1. Spirito di Dio riempimi,  
Spirito di Dio battezzami,  
Spirito di Dio consacrami,  
vieni ad abitare dentro me.
2. Spirito di Dio guariscimi,  
Spirito di Dio rinnovami,  
Spirito di Dio consacrami,  
vieni ad abitare dentro me.
3. Spirito di Dio riempici,  
Spirito di Dio battezzaci,  
Spirito di Dio consacraci,  
vieni ad abitare dentro noi.

**SALUTO DEL SACERDOTE**

Convertici, Dio, nostra salvezza.  
**E placa il tuo sdegno verso di noi.**

† O Dio, vieni a salvarmi.  
**Signore, vieni presto in mio aiuto.**  
**Gloria... Amen.**  
**Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**INNO**

Tu sei la mia vita altro io non ho  
Tu sei la mia strada, la mia verità.  
Nella tua parola io camminerò,  
finché avrò respiro, fino a quando tu vorrai.  
Non avrò paura sai, se tu sei con me:  
io ti prego resta con me.

Credo in te Signore, nato da Maria  
Figlio eterno e santo, uomo come noi  
Morto per amore, vivo in mezzo a noi.  
Una cosa sola con il Padre e con i tuoi  
fino a quando io lo so, tu ritornerai  
per aprirci il regno di Dio.

Tu sei la mia forza altro io non ho.  
Tu sei la mia pace, la mia libertà.  
Niente nella vita ci separerà.  
So che la tua mano forte non i lascerà,  
so che da ogni male tu mi libererai:  
e nel tuo perdono vivrò.

**Salmo 142,1-11**  
(Preghiera nella tribolazione)

**Ant.** Insegnami a compiere il tuo volere, \*  
**perché sei tu il mio Dio.**

*Signore, ascolta la mia preghiera, \**  
porgi l'orecchio alla mia supplica,  
tu che sei fedele,  
e per la tua giustizia rispondimi.

Non chiamare in giudizio il tuo servo:  
nessun vivente davanti a te è giusto.

Il nemico mi perseguita,  
calpesta a terra la mia vita,  
mi ha relegato nelle tenebre  
come i morti da gran tempo.

In me languisce il mio spirito,  
si agghiaccia il mio cuore.

Ricordo i giorni antichi, ripenso a tutte le tue opere,  
medito sui tuoi prodigi.

A te protendo le mie mani,  
sono davanti a te come terra riarsa.  
Rispondimi presto, Signore,  
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto,  
perché non sia come chi scende nella fossa.  
Al mattino fammi sentire la tua grazia,  
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere,  
perché a te si innalza l'anima mia.  
Salvami dai miei nemici, Signore,  
a te mi affido.

Insegnami a compiere il tuo volere,  
perché sei tu il mio Dio.  
Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

Per il tuo nome, Signore, fammi vivere,  
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.

Gloria...

**Ant.** Insegnami a compiere il tuo volere,  
**perché sei tu il mio Dio.**

**TESTO BIBLICO** *Gv 19,25-27*

<sup>25</sup>Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala. <sup>26</sup>Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco tuo figlio!». <sup>27</sup>Poi disse al discepolo: «Ecco tua madre!». E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé.

**MEDITAZIONE**

## SILENZIO

### CANTO DOPO L'ASCOLTO

Noi canteremo gloria a Te,  
Padre che dai la vita,  
Dio d'immensa carità,  
Trinità infinita.

La tua Parola venne a noi,  
annuncio del tuo dono:  
la tua promessa porterà,  
salvezza e perdono.

### CANTICO DI SIMEONE (Lc 2, 29-32)

**Ant.** Siate temperanti e vigilate, \*  
**perché il vostro nemico  
come leone ruggente si aggira,  
cercando chi divorare.**

*Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;*

perché i miei occhi han visto la tua salvezza  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria...

**Ant.** Siate temperanti e vigilate,  
**perché il vostro nemico  
come leone ruggente si aggira,  
cercando chi divorare.**

### ORAZIONE

Illumina, Padre, la nostra notte e dona ai tuoi servi un riposo senza colpa; incolumi al nuovo giorno ci conducano gli angeli e ci ridestino alla tua luce.  
Per Cristo nostro Signore.

### CANTO MARIANO

Primo fiore di santità, il Signore vive in te:  
splendido segno di libertà; sei la promessa del Salvator.

**Ave, ave, ave Maria!**

Specchio puro di quell'Amore che al mondo si donò:  
fonte di gioia tu sei per noi, rendi vicino Gesù Signor.

---

**COMPIETA**

---

**MERCOLEDÌ 9 MARZO**

***Giuseppe: tenero padre,  
custode silenzioso***

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

**Tempo di ricominciare**

Vieni dolce Spirito scendi col tuo balsamo tu che lo puoi  
dove il cuore sanguina quando grida l'anima dentro di noi  
soffia via la cenere dacci il tuo respiro di misericordia.  
Vieni Santo Spirito rialzaci e rivestici di novità  
fai di noi il tuo lievito che nel mondo semina fraternità  
Scendi fuoco limpido scendi fiume carico di primavera.  
Oggi è tempo di ricominciare, tempo di perdono nella verità  
per comporre in terra un firmamento,  
stelle sopra il fango d'ogni povertà.  
Firmamento stelle sopra il fango, stelle che nel buio brillano di più  
firmamento dal respiro immenso, cieli sulla terra qui fra noi sei tu.  
Oggi è tempo ... stelle sopra il fango

e l'unità ... cieli sulla terra

*firmamento ... brillano di più*

*e l'unità... qui tra noi sei tu ... e l'unità.*

**SALUTO DEL SACERDOTE**

Convertici, Dio, nostra salvezza.  
**E placa il tuo sdegno verso di noi.**

† O Dio, vieni a salvarmi.

**Signore, vieni presto in mio aiuto.**

**Gloria... Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**INNO**

**Symbolum 92**

Con amore padre mi hai creato, mi hai chiamato da lontano  
dove il tempo è solo dono,  
perché rispondessi vicino amore all'Amore.  
E la parola dal silenzio ne fu accenno che l'uomo amato ancora racconta.

***Rit. Dove nulla si perde io mi perderò, raccolto nel tuo abbraccio  
la gioia gusterò e Padre tu sarai per me.***

Vieni a noi Spirito di pace, tu che sai la fedeltà  
dell'Eterno abbraccio, allarga i confini del mio cuore al cuore di Dio  
che la mia strada conosca le tue strade il cuore arda per il freddo del mondo. ***Rit.***

---

**SALMODIA**

---

**Salmo 30,2-6**

*(Supplica fiduciosa nell'afflizione)*

***Ant. 1*** Per la tua giustizia salvami, Signore.

*In te, Signore, mi sono rifugiato, mai sarò deluso; \**  
per la tua giustizia salvami.

Porgi a me l'orecchio,  
vieni presto a liberarmi.

Sii per me la rupe che mi accoglie,  
la cinta di riparo che mi salva.

Tu sei la mia roccia e il mio baluardo,  
per il tuo nome dirigi i miei passi.  
Scioglimi dal laccio che mi hanno teso,  
perché sei tu la mia difesa.

Mi affido alle tue mani;  
tu mi riscatti, Signore, Dio fedele.

Gloria...

**Ant. 1 Per la tua giustizia salvami, Signore**

### **Salmo 129**

(Dal profondo a te grido)

**Ant. 2 Se consideri le colpe, \*  
chi potrà sussistere, Signore**

*Dal profondo a te grido, o Signore; \**  
Signore, ascolta la mia voce. –  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi potrà sussistere?  
Ma presso di te è il perdono,  
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore,  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore  
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore,  
perché presso il Signore è la misericordia  
grande è presso di lui la redenzione;  
egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

Gloria...

**Ant. 2 Se consideri le colpe,  
chi potrà sussistere, Signore**

### **TESTO BIBLICO**

*Mt 1,18-25*

<sup>18</sup>Così fu generato Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo. <sup>19</sup>Giuseppe suo sposo, poiché era uomo giusto e non voleva accusarla pubblicamente, pensò di ripudiarla in segreto. <sup>20</sup>Mentre però stava considerando queste cose, ecco, gli apparve in sogno un angelo del Signore e gli disse: «Giuseppe, figlio di Davide, non temere di prendere con te Maria, tua sposa. Infatti il bambino che è generato in lei viene dallo Spirito Santo; <sup>21</sup>ella darà alla luce un figlio e tu lo chiamerai Gesù: egli infatti salverà il suo popolo dai suoi peccati». <sup>22</sup>Tutto questo è avvenuto perché si compisse ciò che era stato detto dal Signore per mezzo del profeta: <sup>23</sup>*Ecco, la vergine concepirà e darà alla luce un figlio: a lui sarà dato il nome di Emmanuele, che significa Dio con noi.* <sup>24</sup>Quando si destò dal sonno, Giuseppe fece come gli aveva ordinato l'angelo del Signore e prese con sé la sua sposa; <sup>25</sup>senza che egli la conoscesse, ella diede alla luce un figlio ed egli lo chiamò Gesù.

### **MEDITAZIONE**

### **SILENZIO**

### CANTO DOPO L'ASCOLTO

Parola eterna che dona gioia  
tu per me sarai cammino di vita  
e tra noi un nuovo giorno.  
Mi mostrerai come in un sogno  
la verità del Tuo disegno d'amore  
e saprò che Tu mio Dio,  
prima che io nascessi  
prima che io ti chiamassi,

Tu mi amavi già           *(insieme qui)*  
e domandi fedeltà       *(dimorerai)*  
come un padre che       *(uomo fra noi)*  
riconosce dentro il cuore  
i figli suoi tu carità e noi  
crederemo in te           *(insieme qui)*  
nostra sola eredità      *(dimorerai)*  
e tu donerai              *(uomo fra noi)*  
da quel calice salvezza  
ai figli tuoi se lo vorrai  
noi vivremo in te.

### CANTICO DI SIMEONE (Lc 2, 29-32)

**Ant.** Soccorri, Cristo, i tuoi servi,  
che a caro prezzo hai redento; \*  
**proteggili dal cielo,  
o Signore pietoso.**

*Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \**  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria...

**Ant.** Soccorri, Cristo, i tuoi servi,  
che a caro prezzo hai redento; proteggili dal cielo,  
o Signore pietoso.

### ORAZIONE

Dopo la fatica del giorno ti supplichiamo, Dio di eterna luce: l'incessante alternanza dei tempi ci porta un'altra notte ma il tuo splendore indefettibile ci custodisca sereni nel nostro tempo. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

### CANTO MARIANO

**Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

Donna dell'attesa e madre di speranza,

*ora pro nobis.*

Donna del sorriso e madre del silenzio, “

Donna di frontiera e madre dell'ardore, “

Donna del riposo e madre del silenzio, “

**Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!**

Donna del deserto e madre del respiro, “

Donna della sera e madre del ricordo, “

Donna del presente e madre del ritorno, “  
Donna della terra e madre dell'amore, “  
***Ave Maria, Ave! Ave Maria, Ave!***

---

**COMPIETA**

**GIOVEDÌ 10 MARZO**

***Nazaret: rendere normale l'amore***

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

**Un solo spirito, un solo battesimo,  
un solo Signore: Gesù!  
Nel segno dell'amore tu sei con noi,  
nel nome tuo viviamo fratelli:  
nel cuore la speranza che Tu ci dai,  
la fede che ci unisce cantiamo!**

1 Io sono la vite e voi siete i tralci miei:  
il tralcio che in me non vive sfiorirà,  
ma se rimanete in me, il Padre mio vi darà  
la forza di una vita che non muore mai.

2 Io sono la vera via e la verità;  
amici vi chiamo e sempre sto con voi;  
chi annuncia al fratello suo la fede nel nome mio  
davanti al Padre io lo riconoscerò.

**SALUTO DEL SACERDOTE**

Convertiti, Dio, nostra salvezza.  
**E placa il tuo sdegno verso di noi.**

† O Dio, vieni a salvarmi.  
**Signore, vieni presto in mio aiuto.**  
**Gloria... Amen.**  
**Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**INNO**

Signore, dolce volto di pena e di dolor,  
O volto pien di luce, colpito per amor.  
Avvolto nella morte, perduto sei per noi.  
Accogli il nostro pianto, o nostro Salvator.

Nell'ombra della morte resistere non puoi.  
O Verbo, nostro Dio, in croce sei per noi.  
Nell'ora del dolore ci rivolgiamo a te.  
Accogli il nostro pianto, o nostro Salvator.

---

**SALMODIA**

**Salmo 15**

*(Il Signore è la mia eredità)*

**Ant.** Proteggimi, o Dio, in te mi rifugio.

*Ho detto a Dio: "Sei tu il mio Signore, \*  
senza di te non ho alcun bene".*  
Per i santi, che sono sulla terra, uomini nobili,  
è tutto il mio amore.

Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita.  
Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi,  
la mia eredità è magnifica.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.  
Io pongo sempre innanzi a me il Signore,  
sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima;  
anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,  
né lascerai che il tuo santo  
veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

Gloria...

**Ant. Proteggimi, o Dio, in te mi rifugio.**

**TESTO BIBLICO** *Lc 2,42-52*

<sup>42</sup>Quando egli ebbe dodici anni, vi salirono secondo la consuetudine della festa. <sup>43</sup>Ma, trascorsi i giorni, mentre riprendevano la via del ritorno, il fanciullo Gesù rimase a Gerusalemme, senza che i genitori se ne accorgessero. <sup>44</sup>Credendo che egli fosse nella comitiva, fecero una giornata di viaggio e poi si misero a cercarlo tra i parenti e i conoscenti; <sup>45</sup>non avendolo trovato, tornarono in cerca di lui a Gerusalemme. <sup>46</sup>Dopo tre giorni lo trovarono nel tempio, seduto in mezzo ai maestri, mentre li ascoltava e li interrogava. <sup>47</sup>E tutti quelli che l'udivano erano pieni di stupore per la sua intelligenza e le sue risposte. <sup>48</sup>Al vederlo restarono stupiti, e sua madre gli disse: «Figlio, perché ci hai fatto questo? Ecco, tuo padre e io, angosciati, ti cercavamo». <sup>49</sup>Ed egli rispose loro: «Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?». <sup>50</sup>Ma essi non compresero ciò che aveva detto loro.

<sup>51</sup>Scese dunque con loro e venne a Nàzaret e stava loro sottomesso. Sua madre custodiva tutte queste cose nel suo cuore. <sup>52</sup>E Gesù cresceva in sapienza, età e grazia davanti a Dio e agli uomini.

**MEDITAZIONE** *segue* **SILENZIO**

**CANTO DOPO L'ASCOLTO**

**Nostra gloria è la Croce di Cristo,  
In Lei la vittoria.  
Il Signore è la nostra salvezza,  
La vita, la Risurrezione.**

Non c'è amore più grande  
Di chi dona la sua vita.  
O Croce, tu doni la vita  
E splendi di gloria immortale.

O Albero della vita,  
Che ti innalzi come un vessillo,  
Tu guidaci verso la meta,  
O segno potente di grazia.

**CANTICO DI SIMEONE** (Lc 2, 29-32)

**Ant.** In te, Signore, la tua famiglia  
abbia un cuor solo e un'anima sola. \*  
**O datore di pace, unico Re,  
da tutti i mali salvaci.**

*Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \**  
vada in pace secondo la tua parola;

perché i miei occhi han visto la tua salvezza  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria...

**Ant.** In te, Signore, la tua famiglia  
abbia un cuor solo e un'anima sola.  
**O datore di pace, unico Re,  
da tutti i mali salvaci.**

**ORAZIONE**

O Creatore dei secoli e ordinatore dei tempi, che giorni e notti avvicendi, a te devota sale la supplica: tu che hai dato di sostenere fino alla sera la fatica diurna, donaci di attraversare la tenebra sereni al riparo delle tue ali. Per Cristo nostro Signore. **Amen.**

**CANTO MARIANO**

*Salve Regina...*

---

**COMPIETA**

**VENERDÌ 11 MARZO**

*Fratelli e sorelle... di tutti*

**INVOCAZIONE ALLO SPIRITO SANTO**

**Discendi Santo Spirito:** *pag. 1*

**SALUTO DEL SACERDOTE**

Convertici, Dio, nostra salvezza.

**E placa il tuo sdegno verso di noi.**

† O Dio, vieni a salvarmi.

**Signore, vieni presto in mio aiuto.**

**Gloria... Amen.**

**Lode a te, Signore, re di eterna gloria**

**INNO**

Se tu m'accogli, Padre buono,  
prima che venga sera,

se tu mi doni il tuo perdono

avrò la pace vera:

ti chiamerò mio Salvatore

e tornerò, Gesù con te.

Se nell'angoscia più profonda,

quando il nemico assale,  
se la tua grazia mi circonda,  
non temerò alcun male:  
t'invocherò, mio Redentore  
e resterò sempre con te.

---

**SALMODIA**

**Salmo 87**

*(Preghiera di un uomo gravemente ammalato)*

**Ant.** Tutto il giorno a te grido, Signore.

*Signore, Dio della mia salvezza, \**  
davanti a te grido giorno e notte.  
Giunga fino a te la mia preghiera,  
tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure,  
la mia vita è vicina alla tomba.  
Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa,  
sono come un morto ormai privo di forza.

È tra i morti il mio giaciglio,  
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,  
dei quali tu non conservi il ricordo  
e che la tua mano ha abbandonato.  
Mi hai gettato nella fossa profonda,  
nelle tenebre e nell'ombra di morte.  
Pesa su di me il tuo sdegno  
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

Hai allontanato da me i miei compagni,  
mi hai reso per loro un orrore.  
Sono prigioniero senza scampo;  
si consumano i miei occhi nel patire

Tutto il giorno ti chiamo, Signore,  
verso di te protendo le mie mani.  
Compi forse prodigi per i morti?  
O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro,  
la tua fedeltà negli inferi?  
Nelle tenebre si conoscono forse i tuoi prodigi,  
la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto,  
e al mattino giunge a te la mia preghiera.  
Perché, Signore, mi respingi,  
perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia,  
sono sfinito, oppresso dai tuoi terrori.  
Sopra di me è passata la tua ira,  
i tuoi spaventati mi hanno annientato,

mi circondano come acqua tutto il giorno,  
tutti insieme mi avvolgono. – I  
Hai allontanato da me amici e conoscenti,

mi sono compagne solo le tenebre.

Gloria...

**Ant.** Tutto il giorno a te grido, Signore.

**TESTO BIBLICO** *Mt 12,46-50*

<sup>46</sup>Mentre egli parlava ancora alla folla, ecco, sua madre e i suoi fratelli stavano fuori e cercavano di parlargli. <sup>47</sup>Qualcuno gli disse: «Ecco, tua madre e i tuoi fratelli stanno fuori e cercano di parlarti». <sup>48</sup>Ed egli, rispondendo a chi gli parlava, disse: «Chi è mia madre e chi sono i miei fratelli?». <sup>49</sup>Poi, tendendo la mano verso i suoi discepoli, disse: «Ecco mia madre e i miei fratelli! <sup>50</sup>Perché chiunque fa la volontà del Padre mio che è nei cieli, egli è per me fratello, sorella e madre».

**MEDITAZIONE**

**SILENZIO**

**CANTO DOPO L'ASCOLTO**

ANIMA CHRISTI, SANTIFICA ME  
CORPUS CHRISTI, SALVA ME.  
SANGUIS CHRISTI, INEBRIA ME  
AQUA LATERIS CHRISTI, LAVA ME.

*Passio Christi, conforta me.  
O bone Iesu, exaudi me.  
Intra vulnera tua absconde me.  
Ne permittas a te me separari.  
Ab hoste maligno defende me.  
In hora mortis meæ voca me.*

**CANTICO DI SIMEONE** (Lc 2, 29-32)

**Ant.** A Simeone era stato preannunziato  
dallo Spirito santo \*  
**che non avrebbe visto la morte,  
senza prima aver veduto  
il Messia del Signore.**

*Ora lascia, o Signore, che il tuo servo \*  
vada in pace secondo la tua parola;*

perché i miei occhi han visto la tua salvezza  
preparata da te davanti a tutti i popoli,

luce per illuminare le genti  
e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria...

**Ant.** A Simeone era stato preannunziato  
dallo Spirito santo  
**che non avrebbe visto la morte,  
senza prima aver veduto  
il Messia del Signore.**

**ORAZIONE**

Donaci, o Padre, di essere uniti nella fede alla morte e alla sepoltura del Figlio tuo per risorgere alla vita nuova con lui, che vive e regna nei secoli dei secoli. **Amen**

## CANTO MARIANO

Ave, ave Maria! | Gratia plena, Dominus tecum. | Benedicta tu in mulieribus, | et benedictus fructus ventris tui, Jesus. | Sancta Maria, Mater Dei, | ora pro nobis peccatoribus, | nunc et in hora, | nunc et in hora | mortis nostrae. | Amen.

---

### LETTERA DEL SANTO PADRE FRANCESCO AGLI SPOSI IN OCCASIONE DELL'ANNO "FAMIGLIA AMORIS LAETITIA"

Cari sposi e spose di tutto il mondo!

In occasione dell'Anno "Famiglia Amoris laetitia", mi rivolgo a voi per esprimervi tutto il mio affetto e la mia vicinanza in questo tempo così speciale che stiamo vivendo. Sempre ho tenuto presenti le famiglie nelle mie preghiere, ma ancora di più durante la pandemia, che ha messo tutti a dura prova, specialmente i più vulnerabili. Il momento che stiamo attraversando mi porta ad accostarmi con umiltà, affetto e accoglienza ad ogni persona, ad ogni coppia di sposi e ad ogni famiglia nelle situazioni che ciascuno sta sperimentando.

Il contesto particolare ci invita a vivere le parole con cui il Signore chiama Abramo a uscire dalla sua terra e dalla casa di suo padre verso una terra sconosciuta che Lui stesso gli mostrerà (cfr Gen 12,1). Anche noi abbiamo vissuto più che mai l'incertezza, la solitudine, la perdita di persone care e siamo stati spinti a uscire dalle nostre sicurezze, dai nostri spazi di "controllo", dai nostri modi di fare le cose, dalle nostre ambizioni, per interessarci non solo al bene della nostra famiglia, ma anche a quello della società, che pure dipende dai nostri comportamenti personali.

La relazione con Dio ci plasma, ci accompagna e ci mette in movimento come persone e, in ultima istanza, ci aiuta a "uscire dalla nostra terra", in molti casi con un certo timore e persino con la paura dell'ignoto, ma grazie alla nostra fede cristiana sappiamo che non siamo soli perché Dio è in noi, con noi e in mezzo a noi: nella famiglia, nel quartiere, nel luogo di lavoro o di studio, nella città dove abitiamo.

Come Abramo, ciascuno degli sposi esce dalla propria terra fin dal momento in cui, sentendo la chiamata all'amore coniugale, decide di donarsi all'altro senza riserve. Così, già il fidanzamento implica l'uscire dalla propria terra, poiché richiede di percorrere insieme la strada che conduce al matrimonio. Le diverse situazioni della vita – il passare dei giorni, l'arrivo dei figli, il lavoro, le malattie – sono circostanze nelle quali l'impegno assunto vicendevolmente suppone che ciascuno abbandoni le proprie inerzie, le proprie certezze, gli spazi di tranquillità e vada verso la terra che Dio promette: essere due in Cristo, due in uno. Un'unica vita, un "noi" nella comunione d'amore con Gesù, vivo e presente in ogni momento della vostra esistenza. Dio vi accompagna, vi ama incondizionatamente. Non siete soli!

Cari sposi, sappiate che i vostri figli – e specialmente i più giovani – vi osservano con attenzione e cercano in voi la testimonianza di un amore forte e affidabile. «Quanto è importante, per i giovani, vedere con i propri occhi l'amore di Cristo vivo e presente nell'amore degli sposi, che testimoniano con la loro vita concreta che l'amore per sempre è possibile!».<sup>1</sup> I figli sono un dono, sempre, cambiano la storia di ogni famiglia. Sono assetati di amore, di riconoscenza, di stima e di fiducia.

La paternità e la maternità vi chiamano a essere generativi per dare ai vostri figli la gioia di scoprirsi figli di Dio, figli di un Padre che fin dal primo istante li ha amati teneramente e li prende per mano ogni giorno. Questa scoperta può dare ai vostri figli la fede e la capacità di confidare in Dio.

Certo, educare i figli non è per niente facile. Ma non dimentichiamo che anche loro ci educano. Il primo ambiente educativo rimane sempre la famiglia, nei piccoli gesti che sono più eloquenti delle parole. Educare è anzitutto accompagnare i processi di crescita, essere presenti in tanti modi, così che i figli possano contare sui genitori in ogni momento. L'educatore è una persona che "genera" in senso spirituale e, soprattutto, che "si mette in gioco" ponendosi in relazione. Come padri e madri è importante relazionarsi con i figli a partire da un'autorità ottenuta giorno per giorno. Essi hanno bisogno di una sicurezza che li aiuti a sperimentare la fiducia in voi, nella bellezza della loro vita, nella certezza di non essere mai soli, accada quel che accada.

D'altra parte, come ho già avuto modo di osservare, la coscienza dell'identità e della missione dei laici nella Chiesa e nella società è cresciuta. Avete la missione di trasformare la società con la vostra presenza nel mondo del lavoro e di fare in modo che si tenga conto dei bisogni delle famiglie.

---

<sup>1</sup> Videomessaggio ai partecipanti al Forum "A che punto siamo con Amoris laetitia?" (9 giugno 2021).

Anche i coniugi devono prendere l'iniziativa (*primerear*)<sup>2</sup> all'interno della comunità parrocchiale e diocesana con le loro proposte e la loro creatività, perseguendo la complementarità dei carismi e delle vocazioni come espressione della comunione ecclesiale; in particolare, quella degli «sposi accanto ai pastori, per camminare con altre famiglie, per aiutare chi è più debole, per annunciare che, anche nelle difficoltà, Cristo si rende presente»<sup>3</sup>.

Pertanto, vi esorto, cari sposi, a partecipare nella Chiesa, in particolare nella pastorale familiare. Perché «la corresponsabilità nei confronti della missione chiama [...] gli sposi e i ministri ordinati, specialmente i vescovi, a cooperare in maniera feconda nella cura e nella custodia delle Chiese domestiche»<sup>4</sup>. Ricordatevi che la famiglia è la «cellula fondamentale della società» (Esort. ap. *Evangelii gaudium*, 66). Il matrimonio è realmente un progetto di costruzione della «cultura dell'incontro» (Enc. *Fratelli tutti*, 216). È per questo che alle famiglie spetta la sfida di gettare ponti tra le generazioni per trasmettere i valori che costruiscono l'umanità. C'è bisogno di una nuova creatività per esprimere nelle sfide attuali i valori che ci costituiscono come popolo nelle nostre società e nella Chiesa, Popolo di Dio.

La vocazione al matrimonio è una chiamata a condurre una barca instabile – ma sicura per la realtà del sacramento – in un mare talvolta agitato. Quante volte, come gli apostoli, avreste voglia di dire, o meglio, di gridare: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?» (Mc 4,38). Non dimentichiamo che, mediante il Sacramento del matrimonio, Gesù è presente su questa barca.

Egli si preoccupa per voi, rimane con voi in ogni momento, nel dondolio della barca agitata dalle acque. In un altro passo del Vangelo, in mezzo alle difficoltà, i discepoli vedono che Gesù si avvicina nel mezzo della tempesta e lo accolgono sulla barca; così anche voi, quando la tempesta infuria, lasciate salire Gesù sulla barca, perché quando «sali sulla barca con loro [...] il vento cessò» (Mc 6,51). È importante che insieme teniate lo sguardo fisso su Gesù. Solo così avrete la pace, supererete i conflitti e troverete soluzioni a molti dei vostri problemi. Non perché questi scompariranno, ma perché potrete vederli in un'altra prospettiva.

Solo abbandonandovi nelle mani del Signore potrete affrontare ciò che sembra impossibile. La via è quella di riconoscere la fragilità e l'impotenza che sperimentate davanti a tante situazioni che vi circondano, ma nello stesso tempo di avere la certezza che in questo modo la forza di Cristo si manifesta nella vostra debolezza (cfr 2Cor 12,9). È stato proprio in mezzo a una tempesta che gli apostoli sono giunti a riconoscere la regalità e la divinità di Gesù e hanno imparato a confidare in Lui.

Alla luce di questi riferimenti biblici, vorrei cogliere l'occasione per riflettere su alcune difficoltà e opportunità che le famiglie hanno vissuto in questo tempo di pandemia. Per esempio, è aumentato il tempo per stare insieme, e questa è stata un'opportunità unica per coltivare il dialogo in famiglia.

Certamente ciò richiede uno speciale esercizio di pazienza; non è facile stare insieme tutta la giornata quando nella stessa casa bisogna lavorare, studiare, svagarsi e riposare. Non lasciatevi vincere dalla stanchezza; la forza dell'amore vi renda capaci di guardare più agli altri – al coniuge, ai figli – che alla propria fatica. Vi ricordo quello che ho scritto in *Amoris laetitia* (cfr nn. 90-119) riprendendo l'inno paolino alla carità (cfr 1Cor 13,1-13). Chiedete questo dono con insistenza alla Santa Famiglia; rileggete l'elogio della carità perché sia essa a ispirare le vostre decisioni e le vostre azioni (Rm 8,15; Gal 4,6).

In questo modo, stare insieme non sarà una penitenza bensì un rifugio in mezzo alle tempeste.

Che la famiglia sia un luogo di accoglienza e di comprensione. Custodite nel cuore il consiglio che ho dato agli sposi con le tre parole: «permesso, grazie, scusa»<sup>5</sup>. E quando sorge un conflitto, «mai finire la giornata senza fare la pace»<sup>6</sup>. Non vergognatevi di inginocchiarvi insieme davanti a Gesù nell'Eucaristia per trovare momenti di pace e uno sguardo reciproco fatto di tenerezza e di bontà. O di prendere la mano dell'altro, quando è un po' arrabbiato, per strappargli un sorriso complice. Magari recitare insieme una breve preghiera, ad alta voce, la sera prima di addormentarsi, con Gesù presente tra voi.

È pur vero che, per alcune coppie, la convivenza a cui si sono visti costretti durante la quarantena è stata particolarmente difficile. I problemi che già esistevano si sono aggravati, generando conflitti che in molti casi sono diventati quasi insopportabili. Tanti hanno persino vissuto la rottura di una relazione in cui si trascinava una crisi che non si è saputo o non si è potuto superare. Anche a queste persone desidero esprimere la mia vicinanza e il mio affetto.

La rottura di una relazione coniugale genera molta sofferenza per il venir meno di tante aspettative; la

---

<sup>2</sup> Cfr Esort. ap. *Evangelii gaudium*, 24.

<sup>3</sup> Videomessaggio ai partecipanti al Forum "A che punto siamo con *Amoris laetitia*?" (9 giugno 2021).

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> Discorso alle famiglie del mondo in occasione del pellegrinaggio a Roma nell'Anno della Fede (26 ottobre 2013); cfr Esort. ap. postsin. *Amoris laetitia*, 133.

<sup>6</sup> Catechesi del 13 maggio 2015; cfr Esort. ap. postsin. *Amoris laetitia*, 104.

mancanza di comprensione provoca discussioni e ferite non facili da superare.

Nemmeno ai figli è risparmiato il dolore di vedere che i loro genitori non stanno più insieme. Anche in questi casi, non smettete di cercare aiuto affinché i conflitti possano essere in qualche modo superati e non provochino ulteriori sofferenze tra voi e ai vostri figli. Il Signore Gesù, nella sua misericordia infinita, vi ispirerà il modo di andare avanti in mezzo a tante difficoltà e dispiaceri. Non tralasciate di invocarlo e di cercare in Lui un rifugio, una luce per il cammino, e nella comunità una «casa paterna dove c'è posto per ciascuno con la sua vita faticosa» (Esort. ap. Evangelii gaudium, 47).

Non dimenticate che il perdono risana ogni ferita. Perdonarsi a vicenda è il risultato di una decisione interiore che matura nella preghiera, nella relazione con Dio, è un dono che sgorga dalla grazia con cui Cristo riempie la coppia quando lo si lascia agire, quando ci si rivolge a Lui. Cristo «abita» nel vostro matrimonio e aspetta che gli apriate i vostri cuori per potervi sostenere con la potenza del suo amore, come i discepoli nella barca. Il nostro amore umano è debole, ha bisogno della forza dell'amore fedele di Gesù. Con Lui potete davvero costruire la «casa sulla roccia» (Mt 7,24).

A tale proposito, permettetemi di rivolgere una parola ai giovani che si preparano al matrimonio. Se prima della pandemia per i fidanzati era difficile progettare un futuro essendo arduo trovare un lavoro stabile, adesso l'incertezza lavorativa è ancora più grande. Perciò invito i fidanzati a non scoraggiarsi, ad avere il «coraggio creativo» che ebbe san Giuseppe, la cui memoria ho voluto onorare in questo Anno a lui dedicato. Così anche voi, quando si tratta di affrontare il cammino del matrimonio, pur avendo pochi mezzi, confidate sempre nella Provvidenza, perché «sono a volte proprio le difficoltà che tirano fuori da ciascuno di noi risorse che nemmeno pensavamo di avere» (Lett. ap. Patris corde, 5). Non esitate ad appoggiarvi alle vostre famiglie e alle vostre amicizie, alla comunità ecclesiale, alla parrocchia, per vivere la futura vita coniugale e familiare imparando da coloro che sono già passati per la strada che voi state iniziando a percorrere.

Prima di concludere, desidero inviare un saluto speciale ai nonni e alle nonne che nel periodo di isolamento si sono trovati nell'impossibilità di vedere i nipoti e di stare con loro; alle persone anziane che hanno sofferto in maniera ancora più forte la solitudine. La famiglia non può fare a meno dei nonni, essi sono la memoria vivente dell'umanità, «questa memoria può aiutare a costruire un mondo più umano, più accogliente»<sup>7</sup>.

San Giuseppe ispiri in tutte le famiglie il coraggio creativo, tanto necessario in questo cambiamento di epoca che stiamo vivendo, e la Madonna accompagni nella vostra vita coniugale la gestazione della cultura dell'incontro, così urgente per superare le avversità e i contrasti che oscurano il nostro tempo. Le tante sfide non possono rubare la gioia di quanti sanno che stanno camminando con il Signore. Vivete intensamente la vostra vocazione. Non lasciate che la tristezza trasformi i vostri volti. Il vostro coniuge ha bisogno del vostro sorriso. I vostri figli hanno bisogno dei vostri sguardi che li incoraggino. I pastori e le altre famiglie hanno bisogno della vostra presenza e della vostra gioia: la gioia che viene dal Signore!

Vi saluto con affetto esortandovi ad andare avanti nel vivere la missione che Gesù ci ha affidato, perseverando nella preghiera e «nello spezzare il pane» (At 2,42).

E per favore, non dimenticatevi di pregare per me; io lo faccio tutti i giorni per voi.

Fraternamente,

**Francesco**

Roma, San Giovanni in Laterano, 26 dicembre 2021, Festa della Santa Famiglia.

## APPUNTI

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>7</sup> Messaggio per la I Giornata Mondiale dei Nonni e degli Anziani «Io sono con te tutti i giorni» (31 maggio 2021).





