



# **La preghiera di Quaresima in famiglia**

**in tempo di Coronavirus**

**17-28 FEBBRAIO 2021**

In continuità con l'esperienza dello scorso Avvento, il **Sussidio di Quaresima** è proposto ai singoli e alle famiglie dell'Archidiocesi di Spoleto-Norcia per sostenere la preghiera e la comunione in questo tempo di grazia. Il virus che ci ha assalito, nemico invisibile e potente, ha sconvolto la vita e interrotto le abitudini ma, come succede con la bassa marea, ha rivelato ciò che sta sul fondo: tante bellezze nascoste. Tra queste, la riscoperta della famiglia come “luogo” umano e spirituale nel quale celebrare la lode di Dio ed ascoltare la sua Parola. Nelle pagine che seguono, i brani della Sacra Scrittura e degli antichi Padri della Chiesa intendono accompagnare il cammino; alcuni passi dell'Esortazione Apostolica di Papa Francesco “Amoris lætitia” ci introducono nell'anno dedicato alla rilettura e all'applicazione pastorale di questo documento sull'amore nella famiglia.

La Quaresima che oggi iniziamo ripropone la preghiera, il digiuno e l'elemosina. Si tratta di tre indicazioni per scandire i quaranta giorni dedicati a ritrovare il Signore e il senso della vita. L'elemosina verso i poveri, anche se piccola, ci aiuta ad avere compassione per chi stende la mano in cerca di aiuto; facendo così ci avviciniamo alla compassione che il Signore ha per noi. La preghiera non è moltiplicare le parole e i gesti; in questo tempo, ancor prima di parlare noi al Signore, ascoltiamo ogni giorno ciò che Lui dice a noi. E il digiuno ci insegna a rinunciare alla concentrazione su noi stessi e alla smania del consumo che rende la vita inquieta e triste. Alla meta ci attende il Signore Gesù, con il suo sorriso di fratello e salvatore e con l'abbraccio della sua misericordia.

Auguro che queste pagine sostengano il comune percorso che conduce a contemplare e gustare la luce e la gioia del Risorto.

† Renato Boccardo  
Arcivescovo di Spoleto-Norcia

---

*Un vivo ringraziamento a Luca Gentili e Salvatore Ficarra, i nostri seminaristi del V anno presso l'Istituto Teologico di Assisi, che ci offrono le proposte di preghiera per ogni giorno della Quaresima 2021.*

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

### **Dal salmo 50**

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;  
nella tua grande misericordia  
cancella la mia iniquità.  
Lavami tutto dalla mia colpa,  
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,  
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.  
Contro di te, contro te solo ho peccato,  
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.  
Signore, apri le mie labbra  
e la mia bocca proclami la tua lode.

### **Dalla «Lettera ai Corinzi» di san Clemente I, papa e martire**

Convertiamoci sinceramente al suo amore. Ripudiamo ogni opera di male, ogni specie di discordia e gelosia, causa di morte. Siamo dunque umili di spirito, o fratelli. Rigettiamo ogni sciocca vanteria, la superbia, il folle orgoglio e la collera. Ricordiamo soprattutto le parole del Signore Gesù quando esortava alla mitezza e alla pazienza: Siate misericordiosi per ottenere misericordia; perdonate, perché anche a voi sia perdonato; come trattate gli altri, così sarete trattati anche voi; donate e sarete ricambiati; non giudicate, e non sarete giudicati; siate benevoli, e sperimenterete la benevolenza; con la medesima misura con cui avrete misurato gli altri, sarete misurati anche voi.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** O Dio, nostro Padre, concedi, concedi a noi 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.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco «Amoris Lætitia»**

**1.** La gioia dell'amore che si vive nelle famiglie è anche il giubilo della Chiesa. Come hanno indicato i Padri sinodali, malgrado i numerosi segni di crisi del matrimonio, «il desiderio di famiglia resta vivo, in specie fra i giovani, e motiva la Chiesa». Come risposta a questa aspirazione «l'annuncio cristiano che riguarda la famiglia è davvero una buona notizia».

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

### **Dal salmo 1**

Beato l'uomo che non segue il consiglio dei malvagi,  
non resta nella via dei peccatori  
e non siede in compagnia degli arroganti;  
ma nella legge del Signore trova la sua gioia,  
la sua legge medita giorno e notte.

E' come albero piantato lungo corsi d'acqua,  
che dà frutto a suo tempo:  
le sue foglie non appassiscono  
e tutto quello che fa, riesce bene.

Non così, non così i malvagi,  
ma come pula che il vento disperde;  
poiché il Signore veglia sul cammino dei giusti,  
ma la via dei malvagi va in rovina.

### **Dal libro del Deuteronomio 6,8-9**

Tu sei un popolo consacrato al Signore tuo Dio; il Signore tuo Dio ti ha scelto per essere il suo popolo privilegiato fra tutti i popoli che sono sulla terra; perché il Signore vi ama e perché ha voluto mantenere il giuramento fatto ai vostri padri, il Signore vi ha fatti uscire con mano potente e vi ha riscattati liberandovi dalla condizione servile, dalla mano del faraone, re di Egitto. Riconoscete dunque che il Signore vostro Dio è Dio, il Dio fedele, che mantiene la sua alleanza e benevolenza per mille generazioni, con coloro che l'amano e osservano i suoi comandamenti.

### **Padre nostro**

**Pregiamo.** Ispira le nostre azioni, o Signore, e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostra attività abbia sempre da te il suo inizio e in te il suo compimento. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**11.** La coppia che ama e genera la vita è la vera "scultura" vivente (non quella di pietra o d'oro che il Decalogo proibisce), capace di manifestare il Dio creatore e salvatore. Perciò l'amore fecondo viene ad essere il simbolo delle realtà intime di Dio. [...] infatti la capacità di generare della coppia umana è la via attraverso la quale si sviluppa la storia della salvezza. In questa luce, la relazione feconda della coppia diventa un'immagine per scoprire e descrivere il mistero di Dio, fondamentale nella visione cristiana della Trinità che contempla in Dio il Padre, il Figlio e lo Spirito d'amore. Il Dio Trinità è comunione d'amore, e la famiglia è il suo riflesso vivente.

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

### **Dal salmo 8**

O Signore, Signore nostro,  
quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!  
Voglio innalzare sopra i cieli la tua magnificenza,

con la bocca di bambini e di lattanti:  
hai posto una difesa contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

Quando vedo i tuoi cieli, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissato,  
che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi,  
il figlio dell'uomo, perché te ne curi?

Davvero l'hai fatto poco meno di un dio,  
di gloria e di onore lo hai coronato.  
Gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i suoi piedi.

### **Dalle «Omèlie» di San Giovanni Crisostomo, vescovo**

La preghiera è luce dell'anima, vera conoscenza di Dio, mediatrice tra Dio e l'uomo. L'anima, elevata per mezzo suo in alto fino al cielo, abbraccia il Signore con amplessi ineffabili. Come il bambino, che piangendo grida alla madre, l'anima cerca ardentemente il latte divino, brama che i propri desideri vengano esauditi e riceve doni superiori ad ogni essere visibile. Essa è un desiderare Dio, un amore ineffabile che non proviene dagli uomini, ma è prodotto dalla grazia divina.

### **Padre nostro**

**Pregiamo.** Accompagna con la tua benevolenza, Padre misericordioso, i primi passi del nostro cammino penitenziale, perché all'osservanza esteriore corrisponda un profondo rinnovamento dello spirito. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**15.** Sappiamo che nel Nuovo Testamento si parla della "Chiesa che si riunisce nella casa". Lo spazio vitale di una famiglia si poteva trasformare in chiesa domestica, in sede dell'Eucaristia, della presenza di Cristo seduto alla stessa mensa. Così si delinea una casa che porta al proprio interno la presenza di Dio, la preghiera comune e perciò la benedizione del Signore.

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

### **Dal salmo 86 (85)**

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

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

Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi t'invoca.  
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera  
e sii attento alla voce delle mie suppliche

### **Dal libro del profeta Isaia 58,9-11**

Così dice il Signore: «Se toglierai di mezzo a te l'oppressione, il puntare il dito e il parlare empio, se aprirai il tuo cuore all'affamato, se sazierai l'afflitto di cuore, allora brillerà fra le tenebre la tua luce, la tua tenebra sarà come il meriggio. Ti guiderà sempre il Signore, ti sazierà in terreni aridi, rinvigorerà le tue ossa; sarai come un giardino irrigato e come una sorgente le cui acque non inaridiscono.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Dio onnipotente ed eterno, guarda con paterna bontà la nostra debolezza, e stendi la tua mano potente a nostra protezione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**16.** La Bibbia considera la famiglia anche come la sede della catechesi dei figli. Pertanto, la famiglia è il luogo dove i genitori diventano i primi maestri della fede per i loro figli. E' un compito "artigianale", da persona a persona.

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

**Dal salmo 63 (62)**

O Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco,  
ha sete di te l'anima mia,  
desidera te la mia carne  
in terra arida, assetata, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho contemplato,  
guardando la tua potenza e la tua gloria.  
Poiché il tuo amore vale più della vita,  
le mie labbra canteranno la tua lode.

Così ti benedirò per tutta la vita:  
nel tuo nome alzerò le mie mani.  
Quando nel mio letto di te mi ricordo  
e penso a te nelle veglie notturne,

a te che sei stato il mio aiuto,  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.  
A te si stringe l'anima mia:  
la tua destra mi sostiene.

**Dal Vangelo secondo Marco 1,12-15**

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

**Padre nostro**

**Preghiamo.** Dio paziente e misericordioso, che rinnovi la tua alleanza con tutte le generazioni, disponi i nostri cuori all'ascolto della tua parola, perché in questo tempo di grazia sia luce e guida verso la vera conversione. Per Cristo nostro Signore. Amen.

**Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

17. I genitori hanno il dovere di compiere con serietà la loro missione educativa, come insegnano spesso i sapienti della Bibbia. I figli sono chiamati ad accogliere e praticare il comandamento: «Onora tuo padre e tua madre».

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

### **Dal salmo 22 (23)**

Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

Anche se vado per una valle oscura,  
non temo 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.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

### **Dai «Discorsi» di san Leone Magno, papa**

«Tu sei Pietro». Ciò significa che se io sono la pietra inviolabile, la pietra angolare che ha fatto dei due un popolo solo (cfr. Ef 2, 14. 20), il fondamento che nessuno può sostituire, anche tu sei pietra, perché la mia forza ti rende saldo. Così la mia prerogativa personale è comunicata anche a te per partecipazione. «E su questa pietra edificherò la mia Chiesa e le porte degli inferi non prevarranno contro di essa» (Mt 16, 18). Cioè, su questa solida base voglio costruire il mio tempio eterno. La mia Chiesa, destinata a innalzarsi fino al cielo, dovrà poggiare sulla solidità di questa fede.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Dio onnipotente, concedi che tra gli sconvolgimenti del mondo non si turbi la tua Chiesa, che hai fondato sulla roccia della professione di fede dell'apostolo Pietro. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**18.** Il Vangelo ci ricorda anche che i figli non sono una proprietà della famiglia, ma hanno davanti il loro personale cammino di vita. Se è vero che Gesù si presenta come modello di obbedienza ai suoi genitori terreni, stando loro sottomesso è pure certo che Egli mostra che la scelta di vita del figlio e la sua stessa vocazione cristiana possono esigere un distacco per realizzare la propria dedizione al Regno di Dio.



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

### **Dal cantico 1 Cor 29, 10-13**

Benedetto sei tu, Signore,  
Dio d'Israele, nostro padre,  
ora e per sempre.

Tua, Signore, è la grandezza, la potenza,  
lo splendore, la gloria e la maestà:  
perché tutto, nei cieli e sulla terra, è tuo.  
Tuo è il regno, Signore:  
ti innalzi sovrano sopra ogni cosa.

Da te provengono la ricchezza e la gloria,  
tu domini tutto; nella tua mano c'è forza e potenza,  
con la tua mano dai a tutti ricchezza e potere.

Ed ora, nostro Dio, noi ti ringraziamo  
e lodiamo il tuo nome glorioso.

### **Dal trattato sul «Padre nostro» di san Cipriano, vescovo e martire**

Preghiamo, fratelli, come Dio, nostro Maestro, ci ha insegnato. È preghiera amica e familiare pregare Dio con le sue parole, far salire ai suoi orecchi la preghiera di Cristo. Riconosca il Padre le parole del Figlio suo quando preghiamo; egli che abita dentro il nostro cuore sia anche nella nostra voce. E poiché è nostro avvocato presso il Padre, usiamo le parole del nostro avvocato, quando, come peccatori, supplichiamo per i nostri peccati. Se egli ha detto che qualunque cosa chiederemo al Padre nel suo nome ci sarà data, impetreremo più efficacemente quel che domandiamo in nome di Cristo, se lo domanderemo con la sua preghiera.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Volgi il tuo sguardo, Padre misericordioso, a questa tua famiglia, e fa' che superando ogni forma di egoismo risplenda ai tuoi occhi per il desiderio di te. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco «Amoris Lætitia»**

**22.** La Parola di Dio non si mostra come una sequenza di tesi astratte, bensì come una compagna di viaggio anche per le famiglie che sono in crisi o attraversano qualche dolore, e indica loro la meta del cammino, quando Dio «asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non vi sarà più la morte né lutto né lamento né affanno».

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

### **Dal salmo 34 (33)**

Magnificate con me il Signore,  
esaltiamo insieme il suo nome.  
Ho cercato il Signore: mi ha risposto  
e da ogni mia paura mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,  
i vostri volti non dovranno arrossire.  
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,  
lo salva da tutte le sue angosce.

Gli occhi del Signore sui giusti,  
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.  
Il volto del Signore contro i malfattori,  
per eliminarne dalla terra il ricordo.

Gridano i giusti e il Signore li ascolta,  
li libera da tutte le loro angosce.  
Il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato,  
egli salva gli spiriti affranti.

### **Dal libro dei Proverbi 3, 27-32**

Non negare un beneficio a chi ne ha bisogno, se è in tuo potere il farlo. Non dire al tuo prossimo: «Va', ripassa, te lo darò domani», se tu hai ciò che ti chiede. Non tramare il male contro il tuo prossimo mentre egli dimora fiducioso presso di te. Non litigare senza motivo con nessuno, se non ti ha fatto nulla di male. Non invidiare l'uomo violento e non imitare affatto la sua condotta, perché il Signore ha in abominio il malvagio, mentre la sua amicizia è per i giusti.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Guarda benigno, Signore, questo popolo a te consacrato, e fa' che, mortificando il corpo con l'astinenza, si rinnovi nello spirito con il frutto delle buone opere. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**24.** Il lavoro rende possibile lo sviluppo della società, il sostentamento della famiglia e anche la sua stabilità e la sua fecondità.

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

### **Dal salmo 137 (138)**

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:  
hai ascoltato le parole della mia bocca.  
Non agli dèi, ma a te voglio cantare,  
mi prostro verso il tuo tempio santo.

Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:  
hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.  
Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,  
hai accresciuto in me la forza.

La tua destra mi salva.  
Il Signore farà tutto per me.  
Signore, il tuo amore è per sempre:  
non abbandonare l'opera delle tue mani.

### **Dal libro di Ester cf 4 17k-17m**

In quei giorni, la regina Ester cercò rifugio presso il Signore, presa da un'angoscia mortale e disse: "Mio Signore, nostro re, tu sei l'unico! Vieni in aiuto a me che sono sola e non ho altro soccorso all'infuori di te, perché un grande pericolo mi sovrasta. Io ho sentito fin dalla mia nascita, in seno alla mia famiglia, che tu, Signore, hai preso Israele tra tutte le nazioni e i nostri padri tra tutti i loro antenati come tua eterna eredità, e hai fatto per loro tutto quello che avevi promesso".

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Ispiraci, o Padre, pensieri e propositi santi e donaci la forza di attuarli prontamente, e poiché non possiamo esistere senza di te, fa' che viviamo secondo il tuo volere. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**25.** Si capisce come la disoccupazione e la precarietà lavorativa diventino sofferenza, come si registra nel piccolo Libro di Rut e come ricorda Gesù nella parabola dei lavoratori che stanno seduti, in un ozio forzato, nella piazza del paese o come Egli sperimenta nel fatto stesso di essere tante volte circondato da bisognosi e affamati. E' ciò che la società sta vivendo tragicamente in molti paesi, e questa mancanza di lavoro colpisce in diversi modi la serenità delle famiglie.

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

### **Dal salmo 129 (130)**

Perdonaci, Signore, e noi vivremo.  
Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?  
Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,  
attendo la sua parola.  
L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle all'aurora,  
Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.  
Egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

### **Dal libro del Siracide 1, 23-29**

Se desideri la sapienza, osserva i comandamenti; allora il Signore te la concederà. Il timore del Signore è sapienza e istruzione, si compiace della fiducia e della mansuetudine. Non essere disobbediente al timore del Signore e non avvicinarti ad esso con doppiezza di cuore. Non essere finto davanti agli uomini e controlla le tue parole. Non esaltarti per non cadere e per non attirarti il disonore; il Signore svelerà i tuoi segreti e ti umilierà davanti all'assemblea, perché non hai ricercato il timore del Signore e il tuo cuore è pieno di inganno.

### **Padre nostro**

**Preghiera.** Concedi, Signore, alla tua Chiesa di prepararsi interiormente alla celebrazione della Pasqua, perché il comune impegno nella mortificazione corporale porti a tutti noi un vero rinnovamento dello spirito. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Laetitia"**

**28.** Nell'orizzonte dell'amore, essenziale nell'esperienza cristiana del matrimonio e della famiglia, risalta anche un'altra virtù, piuttosto ignorata in questi tempi di relazioni frenetiche e superficiali: la tenerezza.

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

### **Dal salmo 118 (119)**

Beato chi è integro nella sua via  
e cammina nella legge del Signore.  
Beato chi custodisce i suoi insegnamenti  
e lo cerca con tutto il cuore.

Tu hai promulgato i tuoi precetti  
perché siano osservati interamente.  
Siano stabili le mie vie  
nel custodire i tuoi decreti.

Ti loderò con cuore sincero,  
quando avrò appreso i tuoi giusti giudizi.  
Voglio osservare i tuoi decreti:  
non abbandonarmi mai.

### **Dal libro del Deuteronomio 26,16-19**

Mosè parlò al popolo, e disse: «Oggi il Signore, tuo Dio, ti comanda di mettere in pratica queste leggi e queste norme. Osservale e mettile in pratica con tutto il cuore e con tutta l'anima. Tu hai sentito oggi il Signore dichiarare che egli sarà Dio per te, ma solo se tu camminerai per le sue vie e osserverai le sue leggi, i suoi comandi, le sue norme e ascolterai la sua voce. Il Signore ti ha fatto dichiarare oggi che tu sarai il suo popolo particolare, come egli ti ha detto, ma solo se osserverai tutti i suoi comandi. Egli ti metterà, per gloria, rinomanza e splendore, sopra tutte le nazioni che ha fatto e tu sarai un popolo consacrato al Signore, tuo Dio, come egli ha promesso».

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** Padre di eterna misericordia, converti a te i nostri cuori, perché nella ricerca dell'unico bene necessario e nelle opere di carità fraterna siamo sempre consacrati alla tua lode. Per Cristo nostro Signore. Amen.

### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**29.** La famiglia è chiamata a condividere la preghiera quotidiana, la lettura della Parola di Dio e la comunione eucaristica per far crescere l'amore e convertirsi sempre più in tempio dove abita lo Spirito.

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

### **Dal cantico di Daniele 3, 52-57**

Benedetto sei tu, Signore, Dio dei padri nostri,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto il tuo nome glorioso e santo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu nel tuo tempio santo, glorioso,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto sei tu sul trono del tuo regno,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedetto sei tu che penetri con lo sguardo gli abissi e siedi sui cherubini,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.  
Benedetto sei tu nel firmamento del cielo,  
degnò di lode e di gloria nei secoli.

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore,  
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

### **Dal Vangelo secondo Marco 9,2-10**

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbì, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.

### **Padre nostro**

**Preghiamo.** O Padre, che ci chiami ad ascoltare il tuo amato Figlio, guidaci con la tua parola, perché purificati interiormente, possiamo godere la visione della tua gloria. Per Cristo nostro Signore. Amen.

#### **Dall'Esortazione Apostolica di Papa Francesco "Amoris Lætitia"**

**34.** La libertà di scegliere permette di progettare la propria vita e coltivare il meglio di sé, ma, se non ha obiettivi nobili e disciplina personale, degenera in una incapacità di donarsi generosamente.