

PREGHIERE PER I

momenti difficili della famiglia

Parole di conforto e preghiere per le prove della vita,
con una novena e il Rosario per la famiglia

GESÙ SEI LA MIA ARIA

Indice

Una lettera per te 3

Come usare questo libro 8

1. Quando qualcuno in famiglia è malato 10

2. Quando in casa non c'è pace 26

3. Quando un figlio è lontano 41

4. Quando mancano il lavoro o i soldi 56

5. Quando ci lascia una persona cara 71

6. Quando ti senti sola 87

7. Quando hai paura del futuro 103

8. Le preghiere di sempre 116

Nove giorni per la mia famiglia 130

Il Rosario per la famiglia 150

Conclusione · Non sei sola 166

Il prossimo passo 172

Fonti 174

Una lettera per te



William-Adolphe Bouguereau, La Vergine consolatrice (1875), Musée des Beaux-Arts, Strasburgo

Cara amica, caro amico,

ogni giorno leggo i vostri commenti sotto le preghiere

del canale. Arrivano a ogni ora. Alcuni sono lunghi, pieni di nomi. Altri sono di tre parole sole: «Madonna mia, aiutami».

Dietro ogni riga c'è una storia. Una figlia che aspetta l'esito di un esame. Un marito appena operato. Un figlio che non chiama da mesi. Una mamma che non c'è più. Una casa dove non ci si parla.

Io non conosco i vostri volti. Ma conosco le vostre parole. E ho imparato una cosa: le prove della vita sono tante, ma si somigliano. Si somigliano la

paura, la stanchezza, la notte che non passa.

Questo libro nasce da lì. Non è un libro da leggere tutto d'un fiato. È un libro da tenere vicino: sul comodino, nella borsa, nel telefono. E da aprire quando arriva il momento difficile.

Ogni capitolo è dedicato a una prova. La malattia. I litigi in casa. Un figlio lontano. Il lavoro che manca. Un lutto. La solitudine. La paura del domani. E l'ultimo capitolo

raccoglie le preghiere di sempre.

In ogni capitolo troverai una pagina che ti tiene compagnia. Poi una parola della Bibbia, una domanda per te e una preghiera della Chiesa. E preghiere nuove, scritte per quel momento.

Alla fine ci sono due regali: una novena di nove giorni per la tua famiglia, e il Rosario con un'intenzione per ogni mistero.

Non ti prometto che i problemi spariranno. Nessuno può prometterlo onestamente. Ti

prometto una cosa più vera: che non li attraverserai senza nessuno accanto. Dio non è lontano dal tuo dolore. E la Madonna, che ha conosciuto la paura, la fatica e le lacrime, sa stare accanto a chi soffre.

E se un giorno non avrai la forza di leggere, va' in fondo al capitolo. C'è una frase breve, da ripetere anche a occhi chiusi. Basta quella.

Ti abbraccio con la preghiera.

Gesù sei la mia aria

Come usare questo libro

- **Vai diretto al capitolo che ti serve.** Ogni capitolo sta in piedi da solo.
- **Le preghiere sono fatte per essere dette ad alta voce.** Dove trovi «(N.)», di' il nome della persona per cui preghi.
- **In ogni capitolo trovi una preghiera della Chiesa e preghiere nuove.** Puoi dirle tutte, oppure solo quella che senti più vicina.
- **C'è anche una domanda per te.** Puoi rispondere nel

cuore, a voce, o scrivere un nome nello spazio sotto.

- **Se hai poco tempo, c'è la frase breve**, in fondo a ogni capitolo: puoi ripeterla durante il giorno, anche senza libro.
- **Ci sono anche gli audio.** Ogni preghiera si può ascoltare: è utile la sera, quando gli occhi sono stanchi.
- **Puoi regalarlo** a chi sta vivendo uno di questi momenti: è un modo per dirgli «Prego per te».



Capitolo 1

Quando qualcuno in famiglia è malato

Bartolomé Esteban Murillo, Cristo guarisce il paralitico alla piscina di Betesda (1667–1670 circa), National Gallery, Londra

Per chi è malato, per chi lo cura e per chi aspetta notizie

> «Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore; tu lo assisti quando giace ammalato»
>
> Salmo 41,4

La telefonata arriva sempre in un momento qualunque. Stai stendendo i panni, o stai pelando le patate per il pranzo. Squilla il telefono, e la voce dall'altra parte non è quella di sempre.

«Mamma, ti devo dire una cosa.»

Oppure: «Signora, sono l'infermiera. Può venire?»

Da quel momento le giornate cambiano forma. Ci sono le sale d'attesa, con le sedie di plastica e l'odore di disinfettante. Ci sono i referti, pieni di parole che non capisci. Ci sono le notti in cui dormi con il telefono sul cuscino, e ogni rumore ti fa sobbalzare.

E poi ci sei tu. Sorridi quando lui ti guarda, e piangi quando esci dalla stanza. Prepari da mangiare anche se non hai fame. Rispondi a tutti «va

meglio, grazie», anche quando non è vero.

Se stai vivendo questo, non devi far finta di essere forte. La paura che senti non è mancanza di fede. È amore. Si ha paura così solo per chi si ama tanto.

C'è una pagina del Vangelo che sembra scritta per questi giorni.

A Gerusalemme c'era una piscina, vicino a una porta della città. Intorno, sotto i portici, stavano sdraiati tanti malati: ciechi, zoppi, paralitici.

Aspettavano che l'acqua si muovesse, perché speravano di guarire.

Tra loro c'era un uomo malato da trentotto anni. Trentotto anni sulla stessa barella, a vedere gli altri arrivare prima di lui.

Un giorno arriva Gesù. Tra tutta quella gente, si ferma proprio davanti a lui. Lo guarda. E gli chiede: «Vuoi guarire?»

L'uomo non risponde sì o no. Risponde con la frase più triste del Vangelo: «Signore, non ho

nessuno che mi immerga nella piscina quando l'acqua si agita».

Non ho nessuno.

Forse lo conosci, questo dolore. Lo conosce chi è malato e si sente un peso. E lo conosce chi assiste, quando la sera si accorge che nessuno le chiede più: «E tu, come stai?»

Gesù non gli fa una predica. Non gli dice «coraggio», non gli spiega il perché della malattia. Gli dice soltanto: «Àlzati, prendi la tua barella e cammina». E quell'uomo, che

non aveva nessuno, scopre che Gesù si è fermato proprio per lui.

Te lo dico con sincerità. Non tutte le malattie guariscono come vorremmo, e nessuno può prometterti come andrà. Ma questa pagina ci dice qualcosa di certo: Gesù non passa oltre. Si ferma davanti al letto di chi soffre. Si ferma anche davanti al tuo.

La preghiera non sostituisce le cure: le accompagna. Puoi chiedere la guarigione, con fiducia. È Gesù stesso a

domandarlo per primo: «Vuoi guarire?». Ma puoi chiedere anche altre cose, che spesso dimentichiamo. La forza per chi è malato. La pazienza per chi lo assiste. Mani sapienti per i medici. E per te, un po' di pace mentre aspetti.

E ricorda: per il tuo malato, quel qualcuno sei tu. E per te, quel qualcuno è Gesù.

Una domanda per te

Chi è il malato che porti nel cuore? E chi si prende cura di

te, mentre tu ti prendi cura di lui?

Tre gesti che aiutano

1. **Prega insieme, se puoi.** Se la persona malata lo desidera, tieni la sua mano e dite insieme una preghiera breve. Anche solo un'Ave Maria.
2. **Chiedi i sacramenti.** Il sacramento dell'Unzione degli infermi non è «l'ultimo», come si pensava una volta: è per chi è gravemente malato o anziano, ed è una forza per

l'anima e per il corpo. Parlane con il tuo parroco.

3. **Prenditi cura anche di te.** Chi assiste un malato si consuma piano piano. Mangiare, riposare, lasciarsi aiutare non è egoismo: è il modo per restare accanto a lui più a lungo.

La preghiera della Chiesa

Questa preghiera antica si recita da secoli, soprattutto dopo la Comunione. Ti chiede di nasconderti dentro le ferite di Gesù: il posto più sicuro per chi soffre.

Anima di Cristo

Anima di Cristo,
santificami.
Corpo di Cristo, salvami.
Sangue di Cristo,
inebriami.
Acqua del costato di
Cristo, lavami.
Passione di Cristo,
confortami.
O buon Gesù, esaudiscimi.
Dentro le tue ferite
nascondimi.
Non permettere che io mi
separi da te.
Dal nemico maligno
difendimi.

Nell'ora della mia morte
chiamami.
Comandami di venire a te,
perché con i tuoi Santi io ti
lodi
nei secoli dei secoli. Amen.

Una preghiera per te

Per chi è malato

Signore Gesù, Tu che hai
guarito tanti malati,
guarda (N.), che oggi
soffre.
Tu conosci il suo dolore
meglio di me,

le sue paure e le notti
senza sonno.
Se è la Tua volontà,
ridonagli la salute.
E intanto dagli forza,
pazienza e pace.
Guida le mani e le
decisioni dei medici,
e di tutti quelli che lo
curano.
A me che lo assisto dona
un cuore calmo,
parole buone e braccia che
non si stancano.
Vergine Maria, Salute degli
infermi,

> resta accanto al suo letto
> come sei rimasta sotto la Croce.
> Nelle Tue mani, Signore, lo lascio. Amen.

La preghiera accompagna le cure, non le sostituisce: continua a seguire con fiducia le indicazioni dei medici.

Un'altra preghiera: se il malato sei tu

Questa preghiera è per chi è malato. Puoi dirla tu, se la prova è tua. Oppure puoi lasciarla a chi è malato, da dire

quando ha un momento di forza.

Preghiera di chi è malato

Signore, oggi il mio corpo
è stanco
e la mia mente è piena di
pensieri.
Non so cosa mi aspetta,
ma so che non sono solo:
Tu sei qui.
Ti offro questo dolore,
unito al Tuo sulla Croce,
per le persone che amo.
Dammi la forza di
sopportare le cure,
la pazienza nelle attese,

la gratitudine per chi mi assiste.
Se è la Tua volontà, guariscimi.
E in ogni caso, tienimi stretto nelle Tue mani.
Maria, Madre mia, resta accanto al mio letto.
Amen.

La frase breve

Gesù, Tu che hai guarito tanti malati, guarda (N.) e dagli forza.

da ripetere durante il giorno, anche a occhi chiusi



Capitolo 2

Quando in casa non c'è pace

Peter von Cornelius, Giuseppe si fa riconoscere dai fratelli (1816–1817), Alte Nationalgalerie, Berlino

Litigi, incomprensioni, silenzi che pesano più delle parole

> «Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi»
>
> Colossesi 3,13

La tavola è apparecchiata per la domenica. C'è il sugo che cuoce da ore, c'è la tovaglia buona. Ma tu guardi l'orologio con un nodo allo stomaco. Verranno tutti? Si parleranno? Oppure basterà una parola sbagliata, e il pranzo finirà in silenzio?

Ci sono famiglie dove si urla. E ci sono famiglie dove non ci si parla più. Due fratelli che non si salutano da anni, per un'eredità o per una frase detta male. Una nuora con cui non riesci a capirti. Un marito che si chiude in sé. Un figlio che risponde con durezza.

È una ferita più diffusa di quanto si pensi. E chi sta in mezzo, spesso una mamma o una nonna, la sente più di tutti.

Se ti riconosci in queste righe, sappi subito questo: non è tutta colpa tua, e non dipende

tutto da te. Non puoi cambiare il cuore degli altri. Puoi però custodire il tuo.

Nella Bibbia, Giuseppe era il figlio prediletto di suo padre Giacobbe. I fratelli erano gelosi di lui. Un giorno lo vendettero a dei mercanti, e lui finì schiavo in Egitto.

Passarono molti anni. Giuseppe divenne un uomo potente. E un giorno, durante una carestia, i fratelli arrivarono davanti a lui a chiedere del grano. Non lo riconobbero. Lui sì. Per un po' li mise alla prova.

Giuseppe avrebbe potuto vendicarsi. Alla fine non riuscì più a trattenersi. Fece uscire gli Egiziani, restò solo con i fratelli, e scoppiò a piangere. Poi disse: «Io sono Giuseppe, il vostro fratello, quello che voi avete venduto sulla via verso l'Egitto». E poi baciò tutti i fratelli, e pianse con loro.

E la Bibbia aggiunge una frase piccola, che vale moltissimo: «Dopo, i suoi fratelli si misero a conversare con lui».

Dopo anni di silenzio, tornano a parlarsi.

Perdonare non vuol dire fingere che il male non ci sia stato. Giuseppe non fa finta di niente: dice ai fratelli, senza giri di parole, che lo hanno venduto. Perdonare vuol dire non lasciare che quel male decida il resto della vita. A volte ci vuole tempo. A volte bisogna chiedere a Dio prima il desiderio di perdonare, e solo dopo la forza di farlo.

E perdonare non vuol dire lasciarsi maltrattare. Se in casa qualcuno ti fa del male, chiedi aiuto: al parroco, al medico, a una persona di fiducia.

San Paolo lo scrive così: «Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi». Non dice «quando l'altro chiederà scusa». Dice di cominciare.

La pace in famiglia raramente arriva tutta in una volta. Arriva come è arrivata a Giuseppe: un passo, una lacrima, una parola. E poi, finalmente, una conversazione.

Una domanda per te

Con chi, nella tua famiglia, vorresti tornare a parlare?

Qual è il primo piccolo passo che potresti fare?

Piccoli passi verso la pace

1. **Prega per nome per chi ti ha ferito.** È difficile, all'inizio. Ma è la medicina più forte contro il rancore.
2. **Fai tu il primo passo, se puoi.** Un messaggio, una telefonata, un «come stai?». Senza aspettarti subito una risposta.
3. **Non parlare male dei tuoi cari con gli altri.** Ogni parola cattiva ripetuta allarga la ferita.

4. **Affida la tua casa alla Santa Famiglia.** Anche Maria e Giuseppe hanno avuto giorni di paura e di incomprensione: sanno cosa vuol dire.

La preghiera della Chiesa

L'Atto di carità è una preghiera che tanti hanno imparato da bambini. Contiene una frase che, in questi momenti, pesa come una pietra e libera come una porta aperta: «perdono le offese ricevute».

Atto di carità

Mio Dio, ti amo con tutto il cuore sopra ogni cosa,
perché sei bene infinito e nostra eterna felicità;
e per amor tuo amo il prossimo come me stesso
e perdono le offese ricevute.
Signore, che io ti ami sempre più. Amen.

Una preghiera per te

Per la pace nella mia casa

Signore Gesù, entra nella mia casa
e siediti alla nostra tavola.
Tu vedi le parole dure e i silenzi,
le porte chiuse e i cuori feriti.
Io non riesco a sistemare tutto, ma Tu sì.
Sciogli l'orgoglio, che non ci fa chiedere scusa.
Guarisci le ferite vecchie, che fanno ancora male.

Metti sulle nostre labbra
parole buone,
e nei nostri cuori il
desiderio di
ricominciare.
Benedici (N.), con cui oggi
è più difficile.
Santa Famiglia di Nazaret,
insegnaci a volerci bene
anche quando è faticoso.
Signore, fa' della mia casa
una casa di pace. Amen.

Un'altra preghiera: quando ho sbagliato io

A volte la ferita l'abbiamo fatta noi: una parola di troppo, un

giudizio, un silenzio lungo. Questa preghiera è per chiedere il coraggio di fare il primo passo.

Per chiedere perdono

Signore, Tu conosci il mio cuore.
Sai che non sempre ho avuto ragione,
che a volte ho ferito chi amo
con parole dure o con silenzi lunghi.
Perdonami.
Dammi l'umiltà di chiedere scusa,

anche se costa, anche se nessuno lo fa per primo.
Togli dal mio cuore la voglia di avere sempre l'ultima parola.
Aiutami a trovare il momento e le parole giuste
per ricucire con (N.).
E se non sarò ascoltato subito,
dammi la pazienza di aspettare. Amen.

La frase breve

Gesù, porta la pace nella mia casa, e comincia dal mio cuore.

da ripetere durante il giorno,
anche a occhi chiusi



Capitolo 3

Quando un figlio è lontano

Pompeo Batoni, Il ritorno del figliol prodigo (1773), Kunsthistorisches Museum, Vienna

Lontano da casa, dalla fede o dal tuo cuore

> «Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò»
>
> Luca 15,20

La sua camera è rimasta come l'ha lasciata. Ogni tanto entri, e sistemi una coperta che non ha bisogno di essere sistemata. Poi guardi il telefono. Il nome che aspetti non compare.

Ci sono figli lontani perché vivono in un'altra città, o all'estero, e li vedi solo a Natale. Ci sono figli lontani perché non vanno più in chiesa, e la fede che hai cercato di trasmettere sembra sparita dalla loro vita. E ci sono figli e figlie lontani da te: non chiamano, non rispondono. A volte hanno detto parole che ti hanno spezzato il cuore.

Una mamma, sotto uno dei video del canale, mi ha chiesto di pregare per lei: un figlio manca da casa da molto tempo,

e lei vive in pena. Poche righe. Ma dentro c'è tutto.

Questo dolore spesso non si racconta. Fa vergogna. Ci si chiede dove si è sbagliato. Si ripensa a ogni discussione, a ogni frase. E intanto si continua a guardare il telefono.

Gesù conosceva bene questo dolore. Per questo ha raccontato una delle sue storie più belle.

Un padre aveva due figli. Il più giovane gli chiese la sua parte di eredità, e se ne andò lontano. Spese tutto. Rimase

senza niente. Finì a pascolare i maiali, e avrebbe voluto mangiare il loro cibo.

Il padre non lo inseguì. Non lo costrinse a tornare. Ma il Vangelo ci lascia capire che ogni giorno guardava la strada. Perché quando il figlio finalmente tornò, «quando era ancora lontano, suo padre lo vide». Lo vide per primo. Ebbe compassione. Gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò.

Non gli chiese spiegazioni. Non lo rimproverò. Fece festa.

Quel padre è Dio. Ma in quel padre ci sei anche tu, che guardi la strada. Il Vangelo non ti dice se e quando tuo figlio tornerà. Ti dice che Dio lo cerca anche dove tu non puoi arrivare. E che nessun amore vero va perduto.

Pensa a Santa Monica. Per anni ha pianto e pregato per suo figlio Agostino, che viveva lontano da Dio. Un giorno andò da un vescovo, e insisteva tanto. Lui, quasi stanco, le disse che il figlio di tante lacrime non poteva andare perduto. Monica custodì quelle

parole come se venissero dal cielo. Anni dopo, Agostino tornò a Dio. E divenne santo.

Nella preghiera puoi chiedere che qualcuno gli stia vicino, dove tu non arrivi. E per te, un cuore pronto ad abbracciare senza rimproveri, se un giorno suonerà alla porta.

Le tue lacrime non sono sprecate. Ogni preghiera che dici per lui, anche se lui non lo sa, è un filo che vi tiene legati. E quel filo Dio non lo spezza.

Una domanda per te

Quale parola vorresti che tuo figlio sentisse da te? Scrivila qui, oppure dilla a voce a Gesù.

Cosa puoi fare, oggi

1. **Lascia la porta aperta.** Un messaggio breve, senza rimproveri: «Ti penso. Ti voglio bene». Anche se non risponde.
2. **Non smettere di benedire.** La sera, traccia con il pensiero un segno di croce sul suo nome. È un gesto che

nessuna distanza può fermare.

3. **Affidalo alla Madonna.** Lei sa cosa vuol dire cercare un figlio: per tre giorni ha cercato Gesù a Gerusalemme, con il cuore in pena.

La preghiera della Chiesa

La Salve Regina chiama tutti noi «esuli figli di Eva»: figli lontani da casa, che aspettano di tornare. Dilla pensando al tuo figlio lontano.

Salve Regina

Salve, Regina, madre di misericordia,
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.
A te ricorriamo, esuli figli di Eva;
a te sospiriamo, gementi e piangenti
in questa valle di lacrime.
Orsù dunque, avvocata nostra,
rivolgi a noi gli occhi tuoi misericordiosi.
E mostraci, dopo questo esilio, Gesù,

il frutto benedetto del tuo seno.
O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria!

Una preghiera per te

Per un figlio lontano

Padre buono, Tu conosci il mio figlio (N.)
meglio di quanto lo conosca io.
Sai dove si trova oggi, e cosa porta nel cuore.
Io non posso raggiungerlo, ma Tu sì.

Custodiscilo dove io non arrivo.
Se è lontano da casa, proteggilo.
Se è lontano da Te, va' a cercarlo.
Se è lontano da me, guarisci quello che ci ha divisi,
e se ho sbagliato, perdonami.
Dammi la pazienza di aspettare
e un cuore pronto ad abbracciarlo.

> Maria, Madre che hai
> cercato tuo Figlio,
> prendilo per mano e
> riportalo a casa. Amen.

Un'altra preghiera: una benedizione da mandare

Questa è una benedizione breve, scritta per essere mandata. Puoi copiarla in un messaggio, scriverla in un biglietto o dirla al telefono. Non è un rimprovero e non chiede niente: dice solo che lo ami.

Benedizione per un figlio lontano

Ti benedica il Signore e ti custodisca,
ovunque tu sia.
Ti accompagni nel lavoro e nel riposo,
nelle gioie e nelle fatiche.
Ti doni pace nel cuore
e persone buone accanto.
Io ti penso ogni giorno e prego per te.
La porta di casa è sempre aperta.
Ti voglio bene.

La frase breve

Signore, va' Tu dove io non arrivo, e custodisci mio figlio.

da ripetere durante il giorno,
anche a occhi chiusi



Capitolo 4

Quando mancano il lavoro o i soldi

Georges de La Tour, San Giuseppe falegname (circa 1642), Museo del Louvre, Parigi

Per chi ha perso il lavoro, per chi non arriva a fine mese, per chi ha paura dei conti

> «Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta»
>
> Matteo 6,33

È l'inizio del mese. Sul tavolo ci sono le bollette, una sopra l'altra. Prendi la penna e fai i conti sul retro di una busta. Li rifai una seconda volta. Non tornano.

Oppure i tuoi conti tornano, ma non quelli di tuo figlio. Ha quarant'anni e ancora un contratto di sei mesi. O di tua figlia, che manda curriculum ogni settimana e non riceve nemmeno una risposta. Li vedi spegnersi un po' alla volta, e non puoi farci niente.

Quando manca il lavoro, non mancano solo i soldi. Si perde un po' di dignità. Ci si sente inutili, o un peso per gli altri. E così se ne parla poco. Si dice «tiriamo avanti», e si cambia discorso. Ma la notte i pensieri tornano.

C'è un momento del Vangelo in cui anche gli apostoli fanno i conti, e i conti non tornano.

Sono su un monte, vicino al lago di Galilea. Intorno a Gesù c'è una folla enorme: circa cinquemila uomini. Bisogna dar da mangiare a tutti, e non c'è niente. Filippo fa i conti: nemmeno duecento denari di pane basterebbero a darne un pezzo a ciascuno. Poi Andrea si fa avanti e dice: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?».

Che cos'è questo, per tanta gente? Forse te lo sei chiesto anche tu, aprendo il portafoglio.

Gesù non risponde con un discorso. Fa sedere tutti sull'erba. Prende quei pochi pani, rende grazie e li distribuisce. Tutti mangiano a sazietà. E avanzano dodici canestri.

Quel miracolo non ci promette che il conto in banca si riempirà da solo. Ci dice un'altra cosa: il poco, messo nelle mani di Dio, non resta

poco. Nelle mani di Dio il poco diventa abbastanza. E spesso il pane arriva attraverso le persone: un aiuto, un'occasione, una porta che si apre.

Gesù conosceva la fatica del lavoro. È cresciuto nella bottega di Giuseppe, il falegname. Sapeva quanto vale, e quanto costa, una giornata di lavoro. Per questo ci ha insegnato a chiedere: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano». Il pane di oggi. Non quello di tutta la vita.

E ha aggiunto: «Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio». Cercare lavoro e fare i conti resta giusto e necessario. Ma la paura non deve prendere il posto di Dio nel cuore.

Nella preghiera puoi chiedere un lavoro stabile per chi lo cerca. Persone oneste da incontrare. E per te, la serenità di non farti schiacciare dai conti.

Fai la tua parte, anche se è poca. Il resto, mettilo nelle mani di Dio.

Una domanda per te

Che cosa hai oggi, anche poco, da mettere nelle mani di Dio? Un'ora di tempo, una telefonata, una preghiera?

Tre cose concrete

1. **Non vergognarti di chiedere.** La parrocchia, la Caritas, un'amica fidata: a volte la Provvidenza passa da una persona che aspetta solo che tu le parli.
2. **Affida ogni mattina il lavoro dei tuoi figli.** Anche una sola frase, prima che inizi la giornata.

3. **Ringrazia per quello che c'è.** Non è facile. Ma la gratitudine per il poco toglie spazio alla paura del niente.

La preghiera della Chiesa

È la preghiera che Gesù stesso ci ha insegnato. Dentro c'è la richiesta più semplice e più vera per chi fa fatica: «Dacci oggi il nostro pane quotidiano». Il pane di oggi. Dilla piano, pensando al lavoro dei tuoi cari e ai conti della tua casa.

Padre nostro

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

Una preghiera per te

Per il lavoro e il pane di ogni giorno

San Giuseppe, uomo del lavoro e della fiducia,
ti affido le preoccupazioni della mia famiglia.
Guarda (N.), che cerca un lavoro giusto e sicuro.
Apri le porte che oggi sembrano chiuse,
fa' incontrare le persone giuste,
e dona coraggio a chi è stanco di provare.

Guarda anche la nostra
casa e i nostri conti:
non far mancare il pane,
né la serenità.
Insegnaci ad aiutarci gli
uni gli altri,
a chiedere senza vergogna
e a dare senza misura.
Signore, dacci oggi il
nostro pane quotidiano,
e la pace di chi si fida di
Te. Amen.

Un'altra preghiera: quando i conti non tornano

Per chi apre la cassetta della posta con il cuore in gola. Per

chi fa i conti a fine mese e ogni volta mancano.

Per i conti che non tornano

Padre buono, Tu conosci la mia casa
e anche il cassetto dove tengo le bollette.
Sai quanto mi pesa non arrivare a fine mese,
e quanto mi costa chiedere aiuto.
Non lasciarmi solo con questa preoccupazione.

Dammi la saggezza di spendere bene il poco che ho,
il coraggio di cercare aiuto quando serve,
e persone generose sul mio cammino.
Tieni lontana da me la vergogna,
perché ogni figlio può chiedere al Padre.
Non far mancare il necessario alla mia famiglia,
e insegnami a fidarmi di Te un giorno alla volta.
Amen.

La frase breve

San Giuseppe, pensaci tu: al lavoro e al pane della mia famiglia.

da ripetere durante il giorno, anche a occhi chiusi



Capitolo 5

Quando ci lascia una persona cara

William-Adolphe Bouguereau, Pietà (1876), collezione privata

Per chi è nel lutto, e per chi è già nella casa del Padre

> «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà»
>
> Giovanni 11,25

C'è una sedia vuota a tavola. Nessuno ci si siede. Ma nessuno ha il coraggio di toglierla.

Ci sono i suoi occhiali sul comodino. Il suo cappotto ancora appeso all'ingresso. Il suo numero nel telefono, che non riesci a cancellare. E c'è un

silenzio nuovo, che riempie la casa la sera.

Sotto i video del canale, ogni giorno, leggo i nomi di chi non c'è più: una mamma, un marito, un figlio. Il lutto non finisce con il funerale. Accompagna per anni. A volte per sempre.

Il lutto non è una malattia da guarire in fretta. È l'amore che continua, ma non sa più dove andare. Per questo fa così male. E ognuno ha i suoi tempi. C'è chi piange subito e chi dopo mesi. C'è chi vuole

parlarne sempre, e chi non riesce a dire il suo nome.

Se qualcuno ti ha detto «devi andare avanti», sappi che hai il diritto di andare piano.

A Betania vivevano due sorelle, Marta e Maria, con il loro fratello Lazzaro. Gesù voleva loro molto bene. Un giorno Lazzaro si ammala. Le sorelle mandano a chiamare Gesù. Ma Gesù arriva quando Lazzaro è già morto, da quattro giorni.

Marta gli va incontro e gli dice, con tutto il dolore che ha dentro: «Signore, se tu fossi

stato qui, mio fratello non sarebbe morto!».

Forse anche tu, nel cuore, gli hai detto qualcosa di simile: «Signore, dov'eri?»

Gesù non la rimprovera. Le risponde con le parole più grandi che si possano dire a chi è in lutto: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà».

Poi arriva anche Maria, la sorella. Piange. Piangono quelli che sono venuti con lei. Gesù chiede: «Dove lo avete posto?». E il Vangelo dice,

semplicemente: «Gesù scoppiò in pianto».

Gesù sa che sta per ridare la vita a Lazzaro. Eppure piange. Non finge che il dolore non esista: lo condivide. Dio piange con te. Non guarda il tuo dolore da lontano.

A te, quaggiù, Gesù non ha restituito chi ami. Ma ti fa la stessa promessa che ha fatto a Marta. La morte non ha l'ultima parola. Chi ami non è finito nel nulla: è nelle mani di Dio. E il legame tra voi non si è spezzato. La Chiesa lo chiama

comunione dei santi. Noi preghiamo per loro. E loro, vicini a Dio, possono pregare per noi.

Ogni volta che dici il loro nome davanti a Dio, è come se andassi a trovarli.

Una domanda per te

Qual è un ricordo bello della persona che ti manca? Scrivilo qui, o dillo a voce, e ringrazia Dio per il tempo che vi ha donato.

Per continuare ad amarli

1. **Fai celebrare una Messa per loro.** È la preghiera più grande che si possa offrire. Basta chiedere in parrocchia.
2. **Accendi una luce e di' il loro nome.** Davanti a una foto, a un'immagine sacra, ogni sera o una volta a settimana.
3. **Racconta di loro.** Ai nipoti, agli amici. Il ricordo condiviso fa meno male del ricordo tenuto chiuso.
4. **Lasciati consolare.** Accetta una visita, una telefonata,

una mano sulla spalla. Il lutto si porta meglio in due.

La preghiera della Chiesa

Il salmo 130, che la tradizione chiama «De profundis», è la preghiera della Chiesa per i defunti. Comincia dal grido più profondo e finisce con la speranza. Dopo il salmo, si dice l'«Eterno riposo».

Dal profondo (Salmo 130)

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
l'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.
L'eterno riposo dona loro,
o Signore,

e splenda ad essi la luce
perpetua.
Riposino in pace. Amen.

Una preghiera per te

Per chi mi ha lasciato

Signore della vita, Ti affido
(N.),
che mi hai donato e che
ora è con Te.
Grazie per ogni giorno
vissuto insieme,
per le parole, i gesti, anche
per le fatiche.

Perdona quello che ha sbagliato,
e quello che io non ho saputo dirgli.
Accoglilo nella Tua luce e nella Tua pace.
E a me, che sono rimasto qui,
dona la consolazione che solo Tu puoi dare.
Quando il dolore torna, ricordami che non è finita,
che l'amore non muore,

e che un giorno ci
ritroveremo nella Tua
casa.
Maria, Madre addolorata,
asciuga le mie lacrime.
Amen.

Un'altra preghiera: al cimitero o davanti a una sua foto

Da dire quando vai a trovarlo, negli anniversari, oppure la sera davanti alla sua fotografia.

Davanti a chi non c'è più

Eccomi qui, davanti a te,
con i fiori, con una luce,
con il cuore pieno.
Mi manchi.
Mi mancano la tua voce e
le cose piccole di ogni
giorno.
Ti affido al Signore, che ti
ha accolto.
Ti porto il saluto di chi ti
vuole bene,
e ti chiedo di pregare per
noi, che siamo ancora in
cammino.
Signore, dagli la Tua pace.

A me dona la forza di
andare avanti,
senza dimenticare e senza
disperare.
Arrivederci, nella casa del
Padre. Amen.

La frase breve

L'eterno riposo dona loro, o Signore, e splenda ad essi la luce perpetua.

da ripetere durante il giorno,
anche a occhi chiusi



Capitolo 6

Quando ti senti sola

Ary Scheffer, Rut e Noemi (1855), Museo del Louvre, Parigi

Per chi vive da solo, per chi è vedovo, per chi si sente dimenticato

> «Non temere, perché io sono con te; non smarrirti, perché io sono il tuo Dio»
>
> Isaia 41,10

La sera, in casa, si sente solo il ticchettio dell'orologio. La televisione è accesa, ma non la guardi davvero: serve a fare compagnia. Apparecchi per una persona sola. E ti accorgi che oggi non hai parlato con nessuno.

La solitudine ha tanti volti. C'è quella di chi è rimasto vedovo dopo una vita insieme. C'è quella di chi ha i figli lontani e il telefono che squilla poco. E c'è una solitudine più strana: essere circondati da persone, e non sentirsi capiti da nessuno.

Spesso si fa sentire di più la domenica, nelle feste, negli anniversari. E a volte porta con sé un pensiero che fa male: «Non servo più a niente. Nessuno ha bisogno di me».

Questo pensiero non viene da Dio.

Noemi, nella Bibbia, conosceva bene la solitudine. Era andata a vivere in un paese straniero con il marito e i due figli. Lì, uno dopo l'altro, li perse tutti e tre.

Tornò al suo paese da vedova, senza figli, senza niente. Quando le donne del paese la riconobbero e la chiamarono per nome, lei rispose: «Non chiamatemi Noemi, chiamatemi Mara». Mara vuol dire «amara». E aggiunse: «Piena me n'ero andata, ma il Signore mi fa tornare vuota».

Vuota. Forse è la parola giusta anche per certe tue sere.

Ma Noemi non era sola come pensava. Accanto a lei c'era Rut, la moglie di uno dei figli morti. Una nuora straniera, che avrebbe potuto tornare a casa sua e rifarsi una vita. Noemi la pregò di andarsene. E Rut le rispose: «Dove andrai tu, andrò anch'io, e dove ti fermerai, mi fermerò».

Dio aveva messo una persona accanto a Noemi, proprio quando lei credeva di avere perso tutto. E la sua storia

finisce con un nipotino in braccio. Le donne del paese le dicono che quella nuora, per lei, vale più di sette figli.

Non so chi Dio metterà sulla tua strada. Ma so che Dio non ti ha dimenticato. Il profeta Isaia lo dice con parole che sembrano scritte per te: «Non temere, perché io sono con te». E Gesù, prima di salire al cielo, ha promesso: «Io sono con voi tutti i giorni». Tutti. Anche quelli in cui nessuno suona alla porta.

Nella preghiera puoi chiedere una persona accanto: una vicina, un'amica, una telefonata che arriva. E il coraggio di cercarla tu per prima.

C'è poi un segreto che chi è solo spesso non conosce: la sua preghiera vale moltissimo. Chi ha tempo e silenzio può fare quello che gli altri non riescono a fare: pregare per tutti. Nessuno ti ha messo da parte: sei nel posto di chi veglia.

Una domanda per te

Chi potresti chiamare oggi, solo per dire: «Ho pregato per te»?

Piccoli passi fuori dalla solitudine

1. **Fai una telefonata al giorno.** Non aspettare che chiamino gli altri: chiama tu. Anche solo per dire «ho pregato per te».
2. **Cerca un luogo di incontro.** La Messa feriale, un gruppo in parrocchia, il Rosario in chiesa: lì c'è sempre

qualcuno che cerca la stessa compagnia.

3. **Dai un orario alla preghiera.** Un appuntamento fisso, al mattino e alla sera, dà forma alle giornate e le riempie di presenza.

La preghiera della Chiesa

Il salmo 23 è forse la preghiera più amata della Bibbia. Dice che, anche nella valle più oscura, non siamo soli: c'è un Pastore che cammina con noi.

Il Signore è il mio pastore (Salmo 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.

Una preghiera per te

Quando sento la solitudine

Signore, oggi la casa è silenziosa
e il mio cuore si sente solo.
Ma io so che Tu sei qui, anche se non Ti vedo.
Siediti accanto a me, come un amico.
Ascolta quello che non riesco a dire a nessuno.
Ricordami che Tu non mi dimentichi,
che la mia vita ha ancora un senso,

che le mie preghiere
arrivano lontano.
Ti affido i miei figli, i miei
nipoti, i miei amici:
fa' che pensino a me, e che
io pensi a loro.
Mandami una persona
buona, una parola, una
visita.
Maria, Madre di chi è solo,
tienimi per mano. Amen.

Un'altra preghiera: per tutti quelli che sono soli

La solitudine diventa più leggera quando la trasformiamo in preghiera per

gli altri. Questa preghiera fa proprio questo: dal tuo silenzio, raggiunge chi è solo come te.

Per chi è solo come me

Signore, stasera non prego
solo per me.
Prego per tutti quelli che,
come me, sono soli.
Per chi è in una casa di
riposo e non riceve
visite.
Per chi è in ospedale senza
nessuno accanto.
Per le vedove, i vedovi, chi
è stato lasciato.

Per chi ha i figli lontani e il telefono muto.
Fa' sentire a ciascuno che Tu sei vicino.
Manda a ciascuno una persona buona, una parola, una visita.
E rendi anche me una persona buona per qualcuno.
Così, Signore, nessuno di noi sarà davvero solo.
Amen.

La frase breve

Signore, Tu sei con me: non ho paura di questo silenzio.

da ripetere durante il giorno, anche a occhi chiusi



Capitolo 7

Quando hai paura del futuro

Rembrandt, Cristo nella tempesta sul mare di Galilea (1633), Isabella Stewart Gardner Museum, Boston

Per le notti in cui i pensieri non si fermano

> «Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena»
>
> Matteo 6,34

È notte. La casa è buia. Il corpo è stanco, ma la mente comincia a correre.

«E se mi ammalo?» «E se mio figlio perde il lavoro?» «E se resto sola?» «E se...?»

Ogni domanda ne tira fuori un'altra. Giri il cuscino. Guardi la sveglia: sono le tre. Al mattino ti alzi più stanca di quando ti sei coricata.

In quelle notti si vorrebbe chiedere a Dio la forza per tutta la vita. Ma forse basta chiederla per oggi.

La paura del futuro è una compagna che tanti conoscono. Con il passare degli anni si sentono le forze che calano. Il mondo cambia in fretta. Le notizie spaventano. E viene il desiderio di avere tutto

sotto controllo, per non essere sorpresi.

Una sera, dopo una lunga giornata, Gesù e i discepoli salgono su una barca per attraversare il lago. Forse è stanco. Si mette a poppa, appoggia la testa su un cuscino e si addormenta.

Si alza il vento. Le onde diventano alte, ed entrano nella barca. L'acqua sale. Tra i discepoli ci sono pescatori che conoscono bene quel lago. Eppure hanno paura di morire. E Gesù? Dorme.

Lo svegliano e gli dicono: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?».

Di notte, a volte, lo pensiamo anche noi: «Signore, non ti importa di me?»

Gesù si alza. Sgrida il vento e dice al mare: «Taci, calmati!». E torna una grande calma. Poi guarda i discepoli e chiede: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?».

Non è un rimprovero duro. È la domanda di un amico. Come per dire: io ero con voi, nella barca. Non ve ne siete accorti?

La paura non è un peccato. Anche i discepoli l'hanno avuta. Ma Gesù era nella barca. È anche nella tua. Il futuro che ti spaventa non è vuoto: Dio è già lì, prima di te.

Per questo Gesù ha detto: «Non preoccupatevi dunque del domani». E ha aggiunto: «A ciascun giorno basta la sua pena». Non ci chiede di essere imprudenti. Ci chiede di vivere un giorno alla volta. Fare oggi quello che si può fare oggi. E consegnare a Dio quello che non è ancora arrivato.

Nella preghiera puoi chiedere un sonno tranquillo, e la forza solo per domani mattina.

Gesù è nella tua barca. Anche stanotte.

Una domanda per te

Qual è la paura che ti tiene sveglia? Scrivila qui, o dilla a voce, e poi consegnala a Gesù.

Quando la paura arriva di notte

1. **Accendi una luce piccola e fai il segno della croce.** Un gesto semplice rimette ordine nel cuore.

2. **Di' lentamente il nome di Gesù**, al ritmo del respiro: inspira «Gesù», espira «confido in Te».
3. **Scrivi la paura su un foglio** e mettilo sotto un'immagine della Madonna. Domattina, se tornerà, saprai che l'hai già affidata.

La preghiera della Chiesa

L'Atto di speranza è una preghiera breve, che tanti hanno imparato da bambini. Dice che la nostra speranza non poggia sulle nostre forze, ma sulle promesse di Dio.

Atto di speranza

Mio Dio, spero dalla tua bontà,
per le tue promesse e per i meriti di Gesù Cristo,
nostro Salvatore,
la vita eterna e le grazie necessarie
per meritarla con le buone opere,
che io debbo e voglio fare.
Signore, che io possa goderti in eterno. Amen.

Una preghiera per te

Per la paura del domani

Signore Gesù, Tu sei nella mia barca
anche quando sembra che dormi.
Stanotte le onde sono alte:
la salute, i figli, i soldi, il domani.
Calma il vento dei miei pensieri.
Togli le paure che vengono dal buio,
e lasciami solo quelle che posso affidarti.

Insegnami a vivere oggi,
solo oggi,
con le forze che mi dai
oggi.
Il domani lo metto nelle
Tue mani:
Tu sei già lì, e mi aspetti.
Maria, Stella del mare,
guidami fino al mattino.
Amen.

Un'altra preghiera: quando non riesco a dormire

Da dire a letto, a luce spenta, quando i pensieri non si fermano. Puoi ripeterla piano,

come una ninna nanna per il cuore.

Preghiera della notte

Signore, è notte e non riesco a dormire.
I pensieri girano, e il cuore batte forte.
Prendili Tu, uno per uno.
Ti do la paura per la salute.
Ti do la paura per i miei figli.
Ti do la paura di quello che verrà.
Ora le mie mani sono vuote, e le Tue sono piene.

Veglia Tu sulla mia casa
stanotte.
Il mio Angelo custode resti
accanto a me.
Domani è nelle Tue mani:
io adesso riposo.
Gesù, confido in Te. Amen.

La frase breve

Gesù, Tu sei nella mia barca: confido in Te.

da ripetere durante il giorno, anche a occhi chiusi



Capitolo 8

Le preghiere di sempre

Carlo Dolci, Mater Dolorosa (circa 1655), National Museum of Western Art, Tokyo

Le preghiere che tante mamme e tante nonne hanno insegnato, da tenere nel cuore

> «Poi disse al discepolo: “Ecco tua madre!”. E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé»
>
> Giovanni 19,27

Forse ricordi la prima volta che hai detto l'Ave Maria. Eri piccola. Eri in ginocchio accanto al letto, o in chiesa vicino a tua madre o a tua nonna. Lei diceva le parole piano, e tu le ripetevi, senza capirle tutte.

Sono passati tanti anni. Ma quelle parole sono rimaste. Le hai dette mille volte, a volte senza pensarci. E nei momenti più duri tornano da sole sulle labbra, quando non trovi altre parole.

E poi ci sono le preghiere che nascono da sole, in un momento di bisogno: «Madonna mia, aiutami». Non sono scritte in nessun libro. Vengono dal cuore.

Le preghiere di sempre sono così: brevi, semplici, antiche. Sono passate per le mani di

generazioni di credenti. Nei campi, negli ospedali, in tempo di guerra, accanto alle culle e ai letti dei malati. Proprio per questo hanno una forza speciale. Quando le dici, non preghi mai da sola. Preghi insieme a tutti quelli che le hanno dette prima di te.

Sotto la croce, Maria diventa madre anche nostra. Gesù sta morendo. Vede sua madre, e accanto a lei il discepolo che amava. Dice a sua madre: «Donna, ecco tuo figlio!». Poi dice al discepolo: «Ecco tua madre!».

E il Vangelo aggiunge: «E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé».

Da allora ogni cristiano può fare lo stesso: accogliere Maria nella propria casa. Lasciare che sia lei a insegnarci a pregare, come una madre insegna a un bambino.

Un'altra pagina del Vangelo ci mostra come fa questa madre. A Cana, durante una festa di nozze, il vino viene a mancare. Nessuno chiede niente a Maria. Ma lei se ne accorge, e va da Gesù: «Non hanno vino». Poi

dice ai servitori: «Qualsiasi cosa vi dica, fatela».

Così fa anche con noi. Vede quello che ci manca, prima ancora che lo diciamo. E ci porta da Gesù.

Ho raccolto qui le preghiere di sempre, nella loro forma ufficiale, perché tu le abbia a portata di mano. Puoi dirle in qualsiasi momento: al mattino, prima di dormire, in sala d'attesa. E puoi insegnarle ai tuoi nipoti. È una delle eredità più belle che si possano lasciare.

Una domanda per te

Chi ti ha insegnato a pregare? Di' il suo nome, e ringrazia Dio per quella persona.

Sotto la tua protezione

Sotto la tua protezione
cerchiamo rifugio,
santa Madre di Dio:
non disprezzare le
suppliche
di noi che siamo nella
prova,

ma liberaci da ogni
pericolo,
o Vergine gloriosa e
benedetta.

È la preghiera alla Madonna più antica che conosciamo: è stata trovata su un papiro di circa 1.700 anni fa.

Ricordati, o piissima Vergine Maria

Ricordati, o piissima
Vergine Maria,
non essersi mai udito al
mondo

che alcuno abbia ricorso al
tuo patrocinio,
implorato il tuo aiuto,
chiesto la tua protezione
e sia stato abbandonato.
Animato da tale
confidenza,
a te ricorro, o Madre,
Vergine delle Vergini,
a te vengo e, peccatore
contrito,
innanzi a te mi prostro.
Non volere, o Madre del
Verbo,

disprezzare le mie
preghiere,
ma ascoltami propizia ed
esaudiscimi. Amen.

Angelo di Dio

Angelo di Dio, che sei il
mio custode,
illumina, custodisci, reggi
e governa me,
che ti fui affidato dalla
pietà celeste. Amen.

Puoi dirla anche per i tuoi figli e i tuoi nipoti: «Angelo di Dio, che sei il suo custode, illumina, custodisci, reggi e governa (N.)...».

L'eterno riposo

L'eterno riposo dona loro,
o Signore,
e splenda ad essi la luce
perpetua.
Riposino in pace. Amen.

Una preghiera per affidare la famiglia a Maria

Puoi dirla una volta per tutte, come un atto di affidamento, magari in un giorno di festa della Madonna. E poi rinnovarla ogni volta che senti il bisogno.

Affido a te la mia famiglia

Maria, Madre di Gesù e
Madre nostra,
oggi ti affido la mia
famiglia.
Ti affido chi vive con me e
chi è lontano,
chi è sano e chi è malato,
chi crede e chi ha perso la
strada,
chi è ancora qui e chi è già
in Cielo.
Entra nella nostra casa,
come sei entrata
nella casa di Giovanni
sotto la Croce.

Insegnaci a volerci bene, a
perdonarci, a pregare.
Quando sbagliamo,
prendici per mano.
Quando soffriamo,
stringici al tuo cuore.
Siamo tuoi, Madre: portaci
tutti a Gesù. Amen.

La frase breve

Madre, pensaci tu.

da ripetere durante il giorno,
anche a occhi chiusi

Nove giorni per la mia famiglia



Rembrandt, La Sacra Famiglia con gli angeli (1645), Museo dell'Ermitage, San Pietroburgo

La novena è una delle forme di preghiera più antiche e più amate. Secondo la tradizione,

nasce dai nove giorni in cui gli apostoli, con Maria, aspettarono in preghiera il dono dello Spirito Santo. Da allora i cristiani pregano per nove giorni di seguito quando hanno qualcosa di grande da affidare a Dio.

Questa novena è per la tua famiglia. Puoi cominciarla in qualsiasi momento: quando arriva una prova, prima di una data importante, oppure semplicemente perché senti il bisogno di rimettere i tuoi cari nelle mani di Dio. Ogni giorno è dedicato a un'intenzione

diversa, una per ogni capitolo di questo libro.

Come si fa

- **Scegli un momento fisso**, per esempio la sera prima di dormire. Ci vogliono circa cinque minuti.
- **Ogni giorno**: leggi la parola della Bibbia e la breve riflessione, poi di' la preghiera del giorno. Concludi con un Padre nostro, un'Ave Maria e un Gloria (i testi sono nel capitolo sul Rosario).

- **Se salti un giorno**, non ricominciare da capo: riprendi da dove eri rimasta. Dio non conta i giorni, guarda il cuore.
- **Prima di cominciare**, pensa all'intenzione per cui fai la novena e dilla con parole tue.

Giorno 1Affidare la famiglia

> «Quanto a me e alla mia casa, serviremo il Signore»
>
> Giosuè 24,15

Giosuè, alla fine di una vita lunga e piena di prove, fa una

scelta davanti a tutto il popolo: «Quanto a me e alla mia casa, serviremo il Signore». Oggi fai anche tu questa scelta. Non per conto dei tuoi figli, che sono liberi, ma per te: decidi che la tua casa è affidata a Dio.

> Signore, comincio questa novena per la mia famiglia.
> Ti presento ognuno, per nome: (N.), (N.), (N.).
> Tu conosci le loro gioie e le loro fatiche.
> Io scelgo di affidarli a Te,

e di fare della mia casa una
casa di preghiera.
Accompagnaci in questi
nove giorni. Amen.

Giorno 2Per chi è malato

> «Egli ha preso le nostre infermità e si è caricato delle malattie»
>
> Matteo 8,17

Gesù non guarda la malattia da lontano: la prende su di sé. Ogni dolore di chi ami, Gesù lo conosce dall'interno. Oggi porta davanti a Lui chi è malato

nella tua famiglia, e anche chi lo cura.

> Gesù, Tu che hai preso su di Te le nostre malattie,
> guarda chi soffre nella mia famiglia: (N.).
> Dagli sollievo, forza e pace.
> Benedici i medici e chi lo assiste.
> E se è la Tua volontà, ridonagli la salute.
> Amen.

Giorno 3Per la pace in casa

> «Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore»
>
> Giovanni 14,27

La pace che Gesù dona non è l'assenza di problemi. È una pace che resta anche in mezzo alle difficoltà, perché nasce dal sapere di essere amati. Oggi chiedi questa pace per la tua casa.

Gesù, entra nella mia casa
e porta la Tua pace.
Sciogli i rancori, guarisci le
parole ferite,
rendici capaci di
perdonare.
Comincia da me: fa' che io
porti pace
in ogni stanza della mia
casa. Amen.

Giorno 4Per i figli lontani

> «Questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato»
>
> Luca 15,24

Sono le parole del padre quando il figlio torna a casa. Nessuno è troppo lontano per Dio. Oggi affida chi è lontano da casa, dalla fede o dal tuo cuore.

> Padre buono, Ti affido i figli lontani: (N.).
> Va' Tu a cercarli dove io non arrivo.

> Custodiscili, illuminali,
> riportali vicino.
> E prepara il mio cuore ad
> accoglierli
> con un abbraccio, senza
> rimproveri. Amen.

Giorno 5Per il lavoro e il pane

> «Il mio Dio, a sua volta, colmerà ogni vostro bisogno secondo la sua ricchezza con magnificenza, in Cristo Gesù»
>
> Filippesi 4,19

San Paolo scrive queste parole a una comunità che lo aveva

aiutato quando era in difficoltà. Dio si serve anche delle persone per provvedere a noi. Oggi affida il lavoro dei tuoi cari e i bisogni della tua casa.

> San Giuseppe, custode
> della Santa Famiglia,
> ti affido il lavoro di (N.)
> e le necessità della nostra
> casa.
> Apri le porte chiuse,
> e non far mancare a
> nessuno di noi il pane e
> la serenità. Amen.

Giorno 6Per i nostri defunti

> «E asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non vi sarà più la morte né lutto né lamento né affanno»
>
> Apocalisse 21,4

È la promessa con cui si chiude la Bibbia: un giorno Dio asciugherà ogni lacrima. Oggi ricorda i tuoi cari che sono già nella casa del Padre, e prega per loro.

Signore della vita, Ti affido i miei cari defunti: (N.).
Accoglili nella Tua luce e nella Tua pace.
Asciuga le nostre lacrime,
e fa' che un giorno ci ritroviamo insieme con Te.
L'eterno riposo dona loro, o Signore,
e splenda ad essi la luce perpetua.
Riposino in pace. Amen.

Giorno 7Per chi è solo

> «Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato, ma il Signore mi ha raccolto»
>
> Salmo 27,10

Anche quando tutti si allontanano, Dio resta. Oggi prega per chi nella tua famiglia, o tra i tuoi amici, si sente solo. E se la persona sola sei tu, prega anche per te.

Signore, Ti affido chi è solo: (N.).
Fagli sentire la Tua presenza.
Mandagli una visita, una telefonata, una parola buona.
E rendi me attento a chi ha bisogno di compagnia.
Amen.

Giorno 8Per la paura del domani

> «Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me»
>
> Giovanni 14,1

Gesù dice queste parole la sera prima della Passione, quando tutto stava per crollare. Non ci promette una vita senza tempeste, ma la Sua presenza in ogni tempesta. Oggi consegnagli le paure per il futuro della tua famiglia.

Gesù, Ti consegno le mie paure per il domani:
la salute, i figli, i soldi, la solitudine.
Prendile Tu.
Insegnami a vivere un giorno alla volta,
e a fidarmi di Te, che sei già nel mio futuro.
Amen.

Giorno 9Grazie, e tutto a Maria

> «L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore»
>
> Luca 1,46-47

L'ultimo giorno è il giorno del grazie. Maria, anche nelle prove, ha saputo lodare Dio. Ringrazia per quello che hai ricevuto in questi nove giorni, anche se ancora non vedi risposte, e consegna tutto a Lei.

Signore, grazie per questi nove giorni di preghiera.
Grazie per la mia famiglia, così com'è.
Quello che ho chiesto lo lascio nelle Tue mani:
Tu sai cosa è bene per noi, e quando.
Maria, Madre nostra, ti affido tutto e tutti.
Custodisci la mia casa sotto il tuo manto.
Amen.

Ogni giorno, alla fine: Padre nostro, Ave Maria, Gloria al Padre. Poi: «Santa Famiglia di Nazaret, prega per noi».

Il Rosario per la famiglia



Bartolomé Esteban Murillo, La Vergine del Rosario (circa 1650–1655), Museo del Prado, Madrid

Il Rosario è la preghiera dei semplici e dei santi. Si può dire

in chiesa o in cucina, da soli o insieme, con la corona in mano o contando sulle dita. Mentre le labbra ripetono l'Ave Maria, il cuore guarda la vita di Gesù con gli occhi di Maria.

In queste pagine trovi i misteri del Rosario, ognuno con un'intenzione per la tua famiglia, legata ai capitoli di questo libro. Così, mentre contempli la vita di Gesù, porti a Lui la vita dei tuoi cari.

Come si recita

1. Fai il segno della croce.

2. Per ogni mistero: annuncia il mistero e l'intenzione, poi di' un Padre nostro, dieci Ave Maria e un Gloria. Questa è una «decina».
3. Dopo le cinque decine, si può dire la Salve Regina (la trovi nel capitolo 3) e la preghiera finale.
4. **Se hai poco tempo**, anche una sola decina, detta con il cuore, è una preghiera vera.

Le preghiere

Padre nostro

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

e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.

Ave Maria

Ave, o Maria, piena di grazia,
il Signore è con te.
Tu sei benedetta fra le donne
e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.
Santa Maria, Madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

Gloria al Padre

Gloria al Padre e al Figlio e
allo Spirito Santo.
Come era nel principio,
ora e sempre,
nei secoli dei secoli. Amen.

Misteri della gioia (lunedì e sabato)

1 L'annuncio dell'Angelo a Maria Luca 1,26-38

Per chi aspetta una notizia, un esito, una risposta: che sappia dire come Maria «avvenga per me secondo la tua parola».

2 La visita di Maria a Elisabetta Luca 1,39-56

Per chi assiste un malato o un anziano: che, come Maria, sappia mettersi in cammino verso chi ha bisogno.

3 La nascita di Gesù a Betlemme Luca 2,1-20

Per le famiglie che faticano ad arrivare a fine mese: che non manchino mai un tetto, il pane e la tenerezza.

4 La presentazione di Gesù al Tempio Luca 2,22-40

Per i nonni e gli anziani, come Simeone e Anna che riconobbero Gesù nel Tempio: che sappiano trasmettere la fede ai nipoti con la parola e con l'esempio.

5 Il ritrovamento di Gesù nel Tempio Luca 2,41-52

Per i figli lontani: che, come Maria e Giuseppe, non smettiamo mai di cercarli.

Misteri della luce (giovedì)

1 Il battesimo di Gesù al Giordano Matteo 3,13-17

Per i figli e i nipoti battezzati: che riscoprano di essere figli amati da Dio.

2 L'auto-rivelazione di Gesù alle nozze di Cana

Giovanni 2,1-12

Per le coppie in difficoltà: che Maria si accorga di ciò che manca e lo dica a Gesù.

3 L'annuncio del Regno di Dio con l'invito alla conversione

Marco 1,14-15

Per chi si è allontanato dalla fede: che incontri qualcuno che gli parli di Dio con amore.

4 La trasfigurazione di Gesù sul Tabor Matteo 17,1-8

Per chi ha paura del futuro: che veda, anche solo per un momento, la luce che lo aspetta.

5 L'istituzione dell'Eucaristia

Luca 22,14-20

Per le nostre famiglie: che ritrovino la gioia di sedersi insieme alla stessa tavola, e alla tavola del Signore.

Misteri del dolore (martedì e venerdì)

1 Gesù nell'orto degli ulivi

Matteo 26,36-46

Per chi passa le notti nell'angoscia: che senta che Gesù ha vegliato prima di lui.

2 Gesù flagellato alla colonna

Giovanni 19,1

Per chi soffre nel corpo: che trovi sollievo, cure e consolazione.

3 Gesù è coronato di spine

Matteo 27,27-31

Per chi è stato umiliato o ferito dalle parole di qualcuno in famiglia: che il Signore guarisca il suo cuore.

4 Gesù sale al Calvario

Luca 23,26-32

Per chi porta una croce pesante da solo: che trovi un Cireneo che lo aiuti.

5 Gesù muore in Croce

Giovanni 19,25-30

Per chi è nel lutto: che, come Maria sotto la Croce, non perda la speranza.

Misteri della gloria (mercoledì e domenica)

1 Gesù risorge da morte

Luca 24,1-12

Per i nostri cari defunti: che vivano per sempre nella luce del Risorto.

2 Gesù ascende al cielo

Atti 1,6-11

Per chi ha un figlio o un nipote lontano: che sappia che l'amore non conosce distanze.

3 La discesa dello Spirito Santo Atti 2,1-4

Per la pace e l'unità nelle nostre case: che lo Spirito ricucisca ciò che è diviso.

4 L'assunzione di Maria al cielo —

Per gli anziani e per chi è vicino all'ultimo passo: che Maria li accompagni con dolcezza alla casa del Padre.

5 Maria, Regina del cielo e della terra –

Per tutta la nostra famiglia: che Maria ci tenga sotto il suo manto, oggi e sempre.

Preghiera alla fine del Rosario

Prega per noi, santa Madre di Dio.
Affinché siamo fatti degni delle promesse di Cristo.
Preghiamo.
O Dio, il tuo unico Figlio
ci ha acquistato con la sua vita, morte e risurrezione

i beni della salvezza
eterna:
concedi a noi che,
venerando questi misteri
del santo Rosario della
Vergine Maria,
imitiamo ciò che
contengono
e otteniamo ciò che
promettono.
Per Cristo nostro Signore.
Amen.

Conclusione · Non sei sola



Ary Scheffer, Cristo consolatore (1851), Minneapolis Institute of Art

Siamo arrivati in fondo. Forse hai letto un capitolo solo, quello che ti serviva. Forse li hai letti tutti, perché in

famiglia una prova raramente arriva da sola.

In queste pagine abbiamo incontrato tante persone. Un uomo malato da trentotto anni, che non aveva nessuno. Dei fratelli che, dopo anni di silenzio, sono tornati a parlarsi. Un padre che guardava la strada. Un ragazzo con cinque pani. Due sorelle in lutto per il loro fratello. Una vedova che si sentiva vuota, e una nuora che non l'ha lasciata. Dei pescatori in una barca piena d'acqua. E una madre sotto la croce.

In queste storie il dolore è durato a lungo: trentotto anni di malattia, anni di silenzio tra fratelli, quattro giorni nel sepolcro. Ma Dio non è mai passato oltre. Si è fermato. Ha pianto. È corso incontro. Era nella barca.

Lo fa anche con te.

Nessuna delle preghiere che hai detto è andata perduta. Nessuna lacrima versata davanti a Dio è caduta per terra. Anche quando non vedi risposte, Dio ti ascolta. E non si stanca.

Tieni questo libro vicino. Riaprilo quando serve. E quando non hai la forza di aprire niente, chiudi gli occhi e di' soltanto: «Gesù, confido in Te». Basta questo.

Ti saluto con una benedizione per te e per tutta la tua famiglia.

Benedizione per te e per la tua famiglia

Il Signore ti benedica e ti custodisca.
Benedica chi è malato e chi lo cura,

chi è lontano e chi aspetta,
chi lavora e chi cerca
lavoro,
chi è con noi e chi è già
nella Sua casa.
Porti pace dove c'è
divisione,
compagnia dove c'è
solitudine,
coraggio dove c'è paura.
La Vergine Maria ti tenga
per mano
in ogni momento difficile.
Nel nome del Padre, del
Figlio e dello Spirito
Santo. Amen.

Coraggio. Non sei sola. Preghiamo insieme, ogni giorno.

Il prossimo passo

Questo libro nasce da **Gesù sei la mia aria**, il canale YouTube dove ogni giorno preghiamo insieme. Siamo una famiglia di più di 16.000 persone che pregano le une per le altre.

1. **Prega con noi su YouTube.** Cerca «Gesù sei la mia aria» oppure tocca qui: youtube.com/@GesuseilamiaAria-m3f

2. **Ricevi una preghiera ogni giorno sul telefono**, con il

nostro canale WhatsApp: entra nel canale WhatsApp

3. **Se non l'hai ancora, ricevi in regalo il libretto «Affida i tuoi figli a Dio»**, con le preghiere per figli e nipoti: www.gesuseilamiaaria.it

E se conosci qualcuno che sta vivendo uno di questi momenti, pensa a lui o a lei quando preghi. E, se vuoi, regalagli questo libro: può essere l'inizio di una preghiera.

Fonti

Tutti i dipinti sono di pubblico dominio (fonte: Wikimedia Commons).

Copertina · Sassoferrato, «La Vergine in preghiera», 1640–1650, National Gallery, Londra

Lettera · William-Adolphe Bouguereau, «La Vergine consolatrice», 1875, Musée des Beaux-Arts, Strasburgo

Capitoli · 1. Bartolomé Esteban Murillo, «Cristo guarisce il paralitico alla piscina di Betesda», 1667–1670 circa, National Gallery, Londra · 2. Peter von Cornelius, «Giuseppe si fa riconoscere dai fratelli», 1816–1817, Alte Nationalgalerie, Berlino · 3. Pompeo Batoni, «Il ritorno del figliol prodigo», 1773, Kunsthistorisches Museum, Vienna · 4. Georges de La Tour, «San Giuseppe falegname», circa 1642, Museo del Louvre, Parigi · 5. William-Adolphe Bouguereau, «Pietà», 1876, collezione privata · 6. Ary Scheffer, «Rut e Noemi», 1855, Museo del Louvre, Parigi · 7. Rembrandt, «Cristo nella tempesta sul mare di Galilea», 1633, Isabella

Stewart Gardner Museum, Boston · 8. Carlo Dolci, «Mater Dolorosa», circa 1655, National Museum of Western Art, Tokyo

Altre pagine · Rembrandt, «La Sacra Famiglia con gli angeli», 1645, Museo statale Ermitage, San Pietroburgo · Bartolomé Esteban Murillo, «La Vergine del Rosario», circa 1650–1655, Museo del Prado, Madrid · Ary Scheffer, «Cristo consolatore», 1851, Minneapolis Institute of Art

Testi · I testi della Sacra Scrittura sono tratti dalla Sacra Bibbia, versione ufficiale della Conferenza Episcopale Italiana, © 2008 Fondazione di religione Santi Francesco d'Assisi e Caterina da Siena. Le preghiere tradizionali sono riportate nella forma del Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica (Appendice A); il Padre nostro nella forma del Messale Romano (2020). Le parole su Santa Monica sono da Sant'Agostino, «Confessioni», libro III. Le altre preghiere e i testi sono stati scritti per questo libro.

© 2026 Gesù sei la mia aria. Tutti i diritti riservati.