



**Azione Cattolica Italiana**  
Delegazione regionale delle Marche

**Oggi la salvezza è entrata in questa casa!**



**Esercizi spirituali... a casa**

Quaresima 2009



Titolo: La casa: il luogo in cui si prolunga l'Eucarestia

Brano: Mc 14, 22,25

La frase chiave: **“E mentre mangiavano, Gesù prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti»”.**



Piccola riflessione

**La casa è il luogo in cui Gesù celebra la prima Eucarestia, il luogo in cui anticipa nel sacramento l'offerta cruenta della sua vita sul calvario. “In ogni cosa fate Eucarestia”, ribadisce San Paolo. Una famiglia è chiamata continuamente a fare Eucarestia. Nel secondo giorno abbiamo già vissuto un aspetto dell'Eucarestia: il servizio. Fare Eucarestia significa continuamente e in ogni circostanza rendere grazie al Signore, come fa Giobbe: «Il Signore ha dato, il Signore ha tolto. Sia benedetto il nome del Signore». Fare Eucarestia significa continuamente fare memoria, ripercorrere la storia personale e familiare per ricordare le meraviglie di Dio, i segni del suo amore e della sua vicinanza.**

Abbiamo pertanto scelto la **mensa**, perché è il luogo dove ordinariamente si consumano i pasti che danno sostegno e fanno vivere la nostra carne. Ma è anche il luogo della condivisione e del racconto, il luogo della correzione e dei progetti. Quando possiamo ci piace vivere la mensa in modo rilassato e dilungarci anche un po', questo a dire che è il luogo della casa che, oltre a soddisfare un bisogno fisico, ci dona anche pace e serenità. La mensa è anche il luogo del rendimento di grazie: ecco perché spesso prima di sederci e iniziare a mangiare pensiamo e recitiamo una preghiera, che è un grazie per il cibo materiale, ma anche un grazie per il dono delle persone che, fisicamente e non, condividono con noi il cammino della vita.

Testimonianza: (Paola Alfieri- Presidente AC Loreto)



Che stanchezza! Un altro giorno è passato, spesso di corsa, pieno di orari da “rispettare” e di impegni. “Presto finisci i compiti!”, “Dai, cambiati, è quasi ora di andare a ginnastica”...

Anche la giornata delle mie figlie non deve essere proprio rilassante ... Ma finalmente arriva per noi l'ora di cena: è l'unico pasto della giornata che condividiamo insieme. La TV si spegne, cerchiamo di

lasciare lontano dalla tavola apparecchiata la stanchezza del giorno trascorso, che spesso è madre di irritazione e nervosismo (e che ci ha “rovinato” anche qualche cena!). Una semplice preghiera, il più delle volte è la figlia più piccola che ce lo ricorda: “Gesù benedici noi e il pane che stiamo per ricevere, e fa' che non ne manchi mai a nessuno. Amen”. Nell'ultima cena Gesù, dopo averli benedetti, ha distribuito il pane e il vino a tutti, anche a colui che lo avrebbe tradito: con la nostra piccola preghiera ringraziamo per i doni ricevuti e ricordiamo che non a tutti nel mondo viene dato il pane quotidiano.



È vero: la sera dopo una bella o brutta giornata, ci chiudiamo la porta alle nostre spalle, ma cerchiamo di non chiudere mai agli altri il nostro cuore e di non dimenticare le necessità dei fratelli.



Preghiera: Salmo 78 (77), 1-22

Esercizi:

1. Ripercorrere insieme la propria storia e quella di “quelli” di casa e provare a leggerne le meraviglie della presenza di Dio.
2. Provare (se non l'abbiamo mai fatto) o curare meglio la preghiera di rendimento di grazie prima dei pasti.
3. Digiunare da un pasto per provare sulla nostra carne la debolezza della nostra natura umana e offrire l'equivalente a chi è nel bisogno.