



«**UN'ESPRESSIONE DI QUESTO ATTEGGIAMENTO** è fermarsi a ringraziare Dio prima e dopo i pasti. Propongo ai credenti che riprendano questa preziosa abitudine e la vivano con profondità. Tale momento della benedizione, anche se molto breve, ci ricorda il nostro dipendere da Dio per la vita, fortifica il nostro senso di gratitudine per i doni della creazione, è riconoscente verso quelli che con il loro lavoro forniscono questi beni, e rafforza la solidarietà con i più bisognosi».

(FRANCESCO, Enciclica *Laudato si'*, n. 227)

### PREGHIERA PRIMA DEI PASTI

*Ti ringraziamo, Signore, per essere qui riuniti attorno alla tavola in questo giorno. Il cibo che prendiamo rallegra la nostra vita in modo da annunciare le meraviglie del tuo amore. Amen.*

### PREGHIERA DOPO I PASTI

*Ti rendiamo grazie, o Signore Dio onnipotente, per tutti i tuoi benefici, in particolare per il cibo che ci hai dato. Aiutaci a meglio servirti in ogni giorno della nostra vita. Amen.*



## RECUPERARE la DIMENSIONE CONTEMPLATIVA della vita

«Nessuna persona può maturare in una felice sobrietà se non è in pace con se stessa. E parte di un'adeguata comprensione della spiritualità consiste nell'allargare la nostra comprensione della pace, che è molto più dell'assenza di guerra. La pace interiore delle persone è molto legata alla cura dell'ecologia e al bene comune, perché, autenticamente vissuta, si riflette in uno stile di vita equilibrato unito a una capacità di stupore che conduce alla profondità della vita. La natura è piena di parole d'amore, ma come potremo ascoltarle in mezzo al rumore costante, alla distrazione permanente e ansiosa, o al culto dell'apparire? Molte persone sperimentano un profondo squilibrio che le spinge a fare le cose a tutta velocità per sentirsi occupate, in una fretta costante che a sua volta le porta a travolgere tutto ciò che hanno intorno a sé. (...) Stiamo parlando di un atteggiamento del cuore, che vive tutto con serena attenzione, che sa rimanere

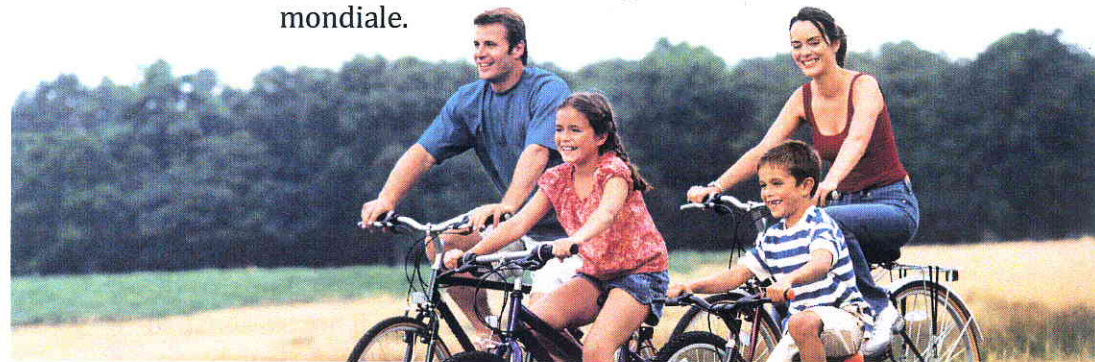
(FRANCESCO, Enciclica *Laudato si'*, nn. 225-226)





*pienamente presente davanti a qualcuno senza stare a pensare a ciò che viene dopo, che si consegna ad ogni momento come dono divino da vivere in pienezza. Gesù ci insegnava questo atteggiamento quando ci invitava a guardare i gigli del campo e gli uccelli del cielo, o quando, alla presenza di un uomo in ricerca, «fissò lo sguardo su di lui» e «lo amò» (Mc 10,21). Lui sì che sapeva stare pienamente presente davanti ad ogni essere umano e davanti ad ogni creatura, e così ci ha mostrato una via per superare l'ansietà malata che ci rende superficiali, aggressivi e consumisti sfrenati».*

a partire dai nostri ambienti (famiglia, lavoro, imprese, borgo-quartiere, gruppi associativi e parrocchiali), istituzioni locali e governative, fino a livello mondiale.



**INVITO** alla **RIFLESSIONE**

...all' **IMPEGNO**

**NESSUNA VERA RIFORMA DI VITA**, personale o comunitaria, è destinata al successo se non è fortemente radicata nella percezione della bellezza delle prospettive, del “*ne vale la pena*”.

Non siamo più abituati a *contemplare* la vita, ma solamente a *fare* tante cose per la vita.

Il creato è dono di Dio per la vita di tutti gli uomini, quelli di oggi e quelli di domani. A motivare il nostro impegno per esso sono la passione per l'uomo, la ricerca della solidarietà, ispirata ai valori della carità, della giustizia, della sostenibilità e del bene comune,

**IN QUESTA SETTIMANA** dedichiamo parte del nostro tempo libero a percorrere a piedi o in bicicletta le strade del nostro territorio, osservando attentamente le bellezze che esso offre, ma pure le ferite da sanare. Prendiamo nota di queste ultime e presentiamole ai nostri amministratori, affinché si provveda a correggerle, anche offrendo il nostro concreto apporto.

Abbiamo il coraggio di non fare *shopping* di domenica disperdendo il nostro tempo in centri commerciali o outlet.