

## **A cena in quaresima** **per crescere insieme attorno alla tavola**

**“Non tocca a te, cioè, col tuo impegno di carità,  
risolvere il problema della casa,  
della disoccupazione, della fame nel terzo mondo,  
o dell’ingiustizia planetaria.  
Tocca a te, però, condividendo la sorte degli ultimi e schierandoti con loro,  
porre segni di inversione di marcia ogni volta che il mondo assolutezza se stesso.  
Rinuncia pure ai segni del potere.  
Non convertono nessuno.  
Ma non rinunciare al potere dei segni.  
E’ un potere povero che dà fastidio,  
perché disturba il manovratore.  
Ma conduce finalmente ai piedi della Croce,  
sulla quale Gesù Cristo, nostro indefettibile amore,  
con i segni del fallimento,  
ci ha conquistato la libertà.”  
(Tonino Bello, 8 marzo 1987)**

La proposta è quella di una serata “originale” da vivere in quaresima e non tanto per “essere originali” a tutti i costi, ma perché, una volta alla settimana, una serata così è capace davvero di riportarci all’origine dell’abitare sotto lo stesso tetto, della relazione di incontro, scambio, approfondimento che si costruisce in ogni famiglia, della bellezza del dialogo e del confronto tra le generazioni. Un’occasione per ritrovare il gusto di vivere, nella propria casa, quella tensione di fede di chi è alla ricerca di ciò che vale, illumina, guida e riempie l’esistenza: l’incontro e la presenza di Gesù Cristo.

L’idea è quella di valorizzare il momento della cena.

Preparare la tavola in un certo modo, consumare cibi indicati, svolgere il rituale solito con molta calma e tempo, lasciarsi prendere da chi è a mensa con te, da chi ti sta accanto e corri il rischio di non ascoltare mai e, tanto peggio, di non conoscere neppure: questa è la proposta per recuperare la dimensione della famiglia “chiesa domestica”.

Questo strumento, che non vuole essere preconfezionato, ma chiede di diventare un laboratorio offre alcune possibili tracce ed indicazioni di cena, ma molte altre possono nascere dalla situazione concreta e dal momento storico che la famiglia sta vivendo, dalle esigenze dei singoli e dal mondo nel quale siamo immersi e dobbiamo imparare ad ascoltare.

Dire “buon appetito” è davvero un augurio interessante che sicuramente susciterà ancora di più la voglia di riscoprire la mensa come cuore della casa, delle relazioni, degli affetti, della fede.

Questi momenti di famiglia possono essere “allargati” ad altre esperienze di convivenza: una serata in oratorio, un'esperienza di ritiro, un incontro di famiglie e così via.

## Cena di ascolto

La famiglia si raccoglie a tavola per la cena, la preghiera quaresimale diventa un'introduzione alla serata. Sul tavolo la tovaglia, la croce, una candela.  
Il cibo della cena: pane (comune) ed acqua.

Viene portato sul tavolo il pane:

*"Io sono il pane disceso dal cielo" (Gv.6,41)*

*"Io sono il pane della vita" (Gv.6,48)*

*Il pane, elemento indispensabile sulle nostre mense. Eppure nel mondo non tutte le famiglie hanno un po' di pane. Lo sanno i ragazzini delle discariche di Maputo, oppure quelli di San Paolo che, tra i rifiuti vanno cercare un pezzo di pane.*

*Sulla nostra mensa, grazie a Dio, il pane non manca, anzi talvolta avanza.*

*Questa sera vogliamo che non avanzi e che sia trattato con tutto il rispetto possibile.*

*Scrive Gianni Rodari in una sua poesia:*

*"Se io facessi il fornaio*

*vorrei cuocere un pane così grande*

*da sfamare tanta gente*

*che non ha da mangiare.*

*Un pane più grande del sole*

*Dorato, profumato come le viole.*

*Un pane così*

*Verrebbero a mangiarlo dall'India e dal Chili,*

*i poveri, i bambini, i vecchietti, gli uccellini.*

*Sarà una data da studiare a memoria*

*un giorno senza fame!*

*Il più bello di tutta la storia."*

*Benediciamo allora questo pane per la nostra famiglia:*

Grazie, Signore, Gesù

perché questo pane è per noi.

E' frutto del lavoro di tanta gente,

è dono della tua provvidenza,

ed è per noi.

Tu non ti dimentichi della nostra fame

e sei con noi attorno alla tavola.

Viene portata sul tavolo la brocca con l'acqua:

*"O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, di te ha sete l'anima mia,*

*a Te anela la mia carne, come terra deserta, arida, senz'acqua" (salmo 63,2)*

*Quanto è importante l'acqua per la terra, ne sanno qualcosa i popoli della fame, quelli del Corno d'Africa, quelli che abitano regioni di siccità.  
La terra diventa dura come sasso, non offre i suoi frutti, nega la sua ricchezza.  
E l'uomo brucia di sete, sogna cascate e refrigerio.  
L'acqua è un bene prezioso che non va sprecato.  
Vogliamo valorizzarlo, questa sera, nella nostra famiglia, vogliamo che ogni goccia racconti la sua storia e ci coinvolga nella sua esperienza.  
Benediciamo l'acqua:*

Benedetto sei tu Signore, sei la nostra acqua  
e ci riempi di te, della tua freschezza, della tua gioia.  
Aiutaci a comprendere sempre il valore dell'acqua  
ed a farne uso con consapevolezza.

Ascoltiamo le parole che Teresa di Gesù Bambino scriveva alla sua Madre Superiora riflettendo sull'esperienza della fede:

"Lei sa, madre, ho sempre desiderato essere una santa, ma ahimè, ho sempre accertato, quando mi sono paragonata ai santi che tra essi e me c'è la stessa differenza che tra una montagna la cui vetta si perde nei cieli, e il granello di sabbia oscura calpestata sotto i piedi dei passanti. Invece di scoraggiarmi, mi sono detta: il buon Dio non può ispirare desideri inattuabili, perciò posso, nonostante la mia piccolezza, aspirare alla santità; diventare più grande mi è impossibile, debbo sopportarmi tale quale sono con tutte le mie imperfezioni, nondimeno voglio cercare il mezzo per andare in Cielo per una via ben diritta, molto breve, una piccola via tutta nuova. Siamo in un secolo d'invenzioni, non vale più la pena di salire gli scalini, nelle case dei ricchi un ascensore li sostituisce vantaggiosamente. Vorrei anch'io trovare un ascensore per innalzarmi fino a Gesù, perché sono troppo piccola per salire la dura scala della perfezione. Allora ho cercato nei libri santi l'indicazione dell'ascensore, oggetto del mio desiderio, e ho letto queste parole pronunciate dalla Sapienza eterna: "Se qualcuno è piccolissimo, venga a me". Allora sono venuta, pensando di aver trovato quello che cercavo, e per sapere, o mio Dio, quello che voi fareste al piccolissimo che rispondeva al vostro appello, ho continuato le mie ricerche, ed ecco ciò che ho trovato: "Come una madre carezza il suo bimbo, così vi consolerò, vi porterò sul mio cuore, e vi terrò sulle mie ginocchia!". Ah, mai parole più tenere, più armoniose hanno allietato l'anima mia, l'ascensore che deve innalzarmi fino al Cielo sono le vostre braccia, Gesù! Per questo non ho bisogno di crescere, al contrario bisogna che resti piccola, che lo divenga sempre di più."

Proprio come S. Teresina ogni componente della famiglia è invitato a comunicare la propria esperienza di fede. Possono essere un aiuto le seguenti affermazioni:

- per me credere vuol dire...
- mi aiuta a credere...
- nella nostra famiglia per aiutarci a crescere nella fede dovremmo...

Mentre si dialoga si consuma la cena.

Il racconto dell'esperienza di fede ci riconduce alla Parola di Dio:

Dal libro del Deuteronomio. (26,5-9)

Pronuncerai queste parole davanti al Signore tuo Dio: Mio padre era un Arameo errante; scese in Egitto, vi stette come un forestiero con poca gente e vi diventò una nazione

grande, forte e numerosa. Gli Egiziani ci maltrattarono, ci umiliarono e ci imposero una dura schiavitù: allora gridammo al Signore, al Dio dei nostri padri, ed il Signore ascoltò la nostra voce, vide la nostra umiliazione, la nostra miseria e la nostra oppressione; il Signore ci fece uscire dall'Egitto con mano potente e con braccio teso, spargendo terrore e operando segni e prodigi, e ci condusse in questo luogo e ci diede questo paese, dove scorre latte e miele.

Al termine della proclamazione della Parola si rimane in silenzio.

La preghiera che Gesù ci ha insegnato conclude la cena. L'impegno a realizzare il Regno, a vivere nella forza del perdono è di coloro che vivono con intensità il desiderio della fede, di una fede che diventa vita:

Padre nostro...

L'impegno da vivere è quello di dedicare lungo i prossimi giorni molta attenzione all'ascolto delle persone che incontriamo.

## Cena povera

Questa sera la cena consiste nel consumare quello che potrebbe permettersi una famiglia povera: un piatto di pasta e, magari, un po' di verdura. La cena inizia con il momento di preghiera quaresimale.

Sulla tavola apparecchiata il nome di ogni componente della famiglia.

La ricchezza della mensa non è il cibo, ma coloro che attorno alla mensa prendono posto. All'inizio della cena vengono richiamati i numeri e, soprattutto, i volti della fame nel mondo:

*"800 milioni di persone al mondo sono cronicamente sottoalimentate e ogni sera circa 200 milioni di bambini con meno di cinque anni vanno a dormire con i crampi della fame nello stomaco. Questo numero aumenta durante i periodi di scarsità alimentare stagionale ed i tempi di carestia o disordini sociali.*

*Secondo lacune stime, la malnutrizione è un fattore determinante per il decesso di 13 milioni di bambini sotto i cinque anni, che muoiono ogni anno a causa di malattie ed infezioni che potrebbero essere prevenute come il morbillo, la diarrea, la malaria o la polmonite.*

*La maggioranza delle persone sottoalimentate vive in Asia e nel pacifico: In quest'ampia area del mondo si trovano i due terzi (526 milioni) delle persone sottoalimentate. L'India da sola ne conta 20 milioni, mentre in Cina, su una popolazione di 1,2 miliardi di persone, 164 milioni sopravvivono con un nutrimento insufficiente.*

*Sconfiggere la fame e la povertà è un obiettivo che resta una pesante ipoteca sul futuro del pianeta, malgrado le campagne di sensibilizzazione, gli aiuti internazionali, le microrealizzazioni di sostegno allo sviluppo dei Paesi più poveri. Nel solo. Secondo il Rapporto Onu 2003 sullo sviluppo umano, se il progresso non riuscirà a invertire i trend negativi attuali (nei settori dell'incremento agricolo, accesso alle fonti d'acqua, creazione di impianti igienici, scuole, strutture sanitarie) per alcune regioni del mondo, come l'Africa subsahariana, alcuni stati arabi e in Paesi dell'America Latina, si assisterà ad un progressivo impoverimento della qualità della vita.*

*In 23 paesi del mondo oltre il 30 % dei bambini sotto i cinque anni si porta addosso i segni della malnutrizione, con conseguenze visibili anche nella crescita e nella vita adulta. E come pensiamo del resto possano vivere i figli di famiglie numerose in Paesi in cui la maggior parte della popolazione vive con meno di un dollaro a testa al giorno?" (Agenzia Fides, 8.01.2004).*

Opportuno è anche il riferimento alla Redemptoris Missio: *"Contro la fame cambia la vita' è il motto nato in ambienti ecclesiali, che indica ai popoli ricchi la via per diventare fratelli dei poveri: bisogna ritornare a una vita più austera che favorisca un nuovo modello di sviluppo, attento ai valori etici e religiosi". (RM 58)*

Durante la cena un sottofondo musicale aiuta a riflettere insieme sulle diverse situazioni nel mondo.

Al termine la famiglia è invitata a condividere le proprie riflessioni e cercare insieme qualcosa che aiuti tutti a vivere con uno stile più sobrio.

Si può prendere in considerazione di rivolgere i propri acquisti verso il commercio equo e solidale come possibilità di un consumo più attento. Si possono considerare, ad esempio, alcuni di questi aspetti davanti all'acquisto di un prodotto: evitare lo sfruttamento minorile,

verificare le condizioni di lavoro, conoscere i compensi per chi produce, interessarsi circa il rispetto dell'ambiente nella produzione, la trasparenza nel calcolo dei prezzi.

La cena si conclude con la lettura di un brano del Vangelo di Matteo (6,25-34):  
"Per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete: la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai: eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta: Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena."

## Cena del povero

“Dobbiamo per questo fare in modo che i poveri si sentano, in ogni comunità cristiana, come ‘a casa loro’. Non sarebbe, questo stile, la più grande ed efficace presentazione della buona novella del Regno? Senza questa forma di evangelizzazione, compiuta attraverso la carità e la testimonianza della povertà cristiana, l’annuncio del vangelo, che pur è la prima carità, rischia di essere incompreso o di affogare in quel mare di parole a cui l’odierna società della comunicazione quotidianamente ci espone. La carità delle *opere* assicura una forza inequivocabile alla carità delle *parole*.” (Novo millennio ineunte, 50)

Il cibo di questa sera è proprio molto semplice: un pugno di riso ed un po’ di acqua.

E’ la cena di quei poveri che possono permettersi qualcosa.

Sulla tavola anche una ciotola od un piccolo piatto per un ospite dei paesi poveri del mondo. Non ha un nome, un volto, ma ha un cuore accanto al quale dobbiamo mettere il nostro cuore, il cuore di tutta la famiglia.

La cena inizia con la preghiera quaresimale.

Ogni componente della famiglia è invitato a raccontare quello che sa della povertà nel mondo, di quello che si sta facendo per vincerla, di quello che si potrebbe fare interrogandosi su quelle che sono le cause di tutto questo.

Diamo spazio alla testimonianza di Sr. Maria, missionaria in Congo:

“Il centro per i bambini malnutriti ha preso inizio durante la prima guerra, scoppiata nell’ottobre 1996. Noi eravamo partite, ma gli infermieri del posto continuavano, pur con pochi mezzi a disposizione, a curare la gente. Vista l’emergenza nuova dei bambini malnutriti, cominciarono ad accoglierli per accompagnarne il recupero con un alimentazione adeguata.

Ora a Luvungi, ci sono due centri per questi bambini: Uno, finanziato dall’Unione Europea e gestito da personale locale di una Chiesa protestante, si prende cura dei bambini nelle condizioni peggiori e li recupera nutrendoli frequentemente di solo latte e tenendoli permanentemente al centro, fino ad un certo grado di recupero.

Quando il bambino raggiunge almeno il 75% del peso normale, viene accolto al nostro Centro, che è stato ricavato in alcuni locali a disposizione del foyer, la scuola per le ragazze e le mamme.

Ai bambini non si dà solo il cibo, ma vengono aiutati psicologicamente, soprattutto grazie all’effetto delle persone che li accudiscono.

I bambini giungono al Centro verso le 7,30; alle 9 ricevono la pappa con gli elementi nutritivi adatti; alle 12 pranzano, alle 16 prendono ancora qualcosa e poi vanno a casa.

Una nutrizionista li controlla e un’insegnante li intrattiene e insegna a leggere e a scrivere ai più grandicelli, soprattutto alle sorelline che custodiscono i più piccoli.

In genere questi bimbi vengono da situazioni familiari precarie: sono orfani, o hanno solo la mamma, o sono rifugiati.

Non appare nel nostro ambiente l’opportunità di un orfanotrofio, perché anche il bambino che non ha genitori normalmente ha parenti, qualcuno della famiglia allargata che può prendersi cura di lui, se necessario con un sostegno economico.

Una volta che stavo portando con Luigina un bambino privo di parenti a Bukavu nell’orfanotrofio. A metà strada, però, siamo tornate indietro. Abbiamo dato un aiuto ad una mamma, chiedendole di accoglierlo. Così ha fatto, e ora il bambino è un bel ragazzo di dodici anni. Abbiamo anche consegnato alla donna un campo intestato al ragazzi. Ci è parsa migliore questa soluzione.

Mamma Cristina è una vedova di una cinquantina d'anni, senza figli suoi, ma madre di tanti figli che hanno accolto e cresciuto nella sua casa. Ella lavora da mattina a sera al nostro centro per bambini malnutriti e li prende a cuore uno ad uno. Quando arrivano al mattino li fa pregare, anche se sono di diverse fedi (musulmani, di religione tradizionale, protestanti, cattolici). Poi li lava, taglia i capelli, li accudisce in tutto ciò di cui hanno bisogno. Soprattutto, li ama.

Quando i bambini vengono da lontano e non hanno parenti, li porta a dormire a casa sua. Ora ne ha in casa quattro o cinque: una è burundese, uno viene dalla montagna, un altro è stato abbandonato dal papà quando si è risposato.”

Al termine della cena la famiglia è invitata a scegliere un impegno che riguardi il consumo economico. Ci si potrebbe impegnare a non lasciare avanzi nel proprio piatto, oppure a rinunciare a cibi troppo costosi per continuare con un certo stile di sobrietà a preparare la tavola di casa. Il denaro risparmiato può essere devoluto per la fame nel mondo.

## Cena del dialogo

Questa sera la cena vuole essere davvero un'occasione preziosa per trascorrere un po' di tempo insieme senza la preoccupazione delle cose da fare o la fretta di sistemare la cucina. Il cibo sia sobrio, la tavola sia preparata con semplicità, ma con cura.

Accendere una candela sulla tavola può creare un clima di familiarità.

Si inizia la cena con la preghiera quaresimale.

Il racconto della giornata, magari incominciando dai più piccoli diventa occasione di ascolto e dialogo. E' importante dare tempo all'esperienza quotidiana e cercare insieme i momenti più importanti, quelli che educano, quelli che fanno crescer.

Forse dialogando di ci si accorgerà che poco è il tempo dell'incontro, scarsa è l'attenzione riservata all'altro, inconsistente è la possibilità di silenzio e riflessione. Potrebbe nascere il desiderio di valorizzare insieme una di queste situazioni perché diventi stile della propria famiglia.

Anche la constatazione delle carenze, dei limiti diventa occasione per un maggiore impegno.

La cena si conclude con la recita comunitaria del salmo 8 che ci invita a riconoscere nel mistero di Dio la sintesi di tutta l'esperienza dell'uomo e del mondo:

O Signore nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:  
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza:  
Con la bocca dei bimbi e dei lattanti  
Affermi al tua potenza contro i tuoi avversari,  
per ridurre al silenzio avversari e ribelli.  
S guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,  
la luna e le stelle che tu hai fissate,  
che cosa è l'uomo perché te ne ricordi,  
e il figlio dell'uomo perché te ne curi?  
Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,  
di gloria e di onore lo hai coronato:  
gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,  
tutto hai posto sotto i tuoi piedi;  
tutti i greggi e gli armenti,  
tutte le bestie della campagna;  
gli uccelli del cielo ed i pesci del mare,  
che percorrono la via del mare.  
O Signore, nostro Dio,  
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.

## Cena di pace

La famiglia si raccoglie per la cena, prima di sedersi a tavola il saluto con "il bacio della pace" diventa il modo più semplice per ricomporre il volto della famiglia al termine della giornata. Non dovrebbe mancare una telefonata ai nonni, o a qualche persona anziana che da tempo non si sente, per chiedere come stanno e un semplice saluto. Rafforzare i legami con chi ci è più vicino è una buona premessa per una pace sincera da vivere nel profondo del cuore.

Preso posto a tavola si celebra la preghiera di quaresima.

Anche questa sera la cena sia sobria, cibo semplice e poco costoso.

Se in casa ci fosse la bandiera della pace potrebbe essere posta bene in vista, oppure un richiamo ai colori dell'arcobaleno grazie ad un disegno dei bambini.

La pace è una realtà "inflazionata". Ne parlano in tanti, la cercano in molti, ma nonostante tutto rimane un sogno, forse irrealizzabile se affidato solamente ai trattati o alle convenzioni tra i potenti, possibile, se radicata nel nostro cuore!

Una conoscenza dei conflitti "dimenticati" nel mondo è occasione opportuna per iniziare una lunga riflessione che passa attraverso le motivazioni delle diverse guerre, il commercio delle armi, gli orfani ed i rifugiati o profughi e tante altre situazioni di disagio, sofferenza e povertà che le guerre generano.

Nei tg di prima serata non vedremo mai immagini di quelle guerre e neppure presidenti in tenuta militare annunciare la fine delle ostilità e l'inizio di "un'era di pace". Sono crisi uscite dalla memoria: l'emorragia dei profughi al confine fra il Sudan ed il Ciad, la guerriglia violenta del nord Uganda, le guerre croniche di Colombia, Burundi; e come se non bastasse occorre fare i conti con altre piaghe: l'Aids, la malaria, la tubercolosi e tante altre "banali" infezioni che nei paesi poveri sono accompagnamento alla morte.

Parlar di tutto questo in famiglia non vuol dire "rattristarsi", ma assumere una sempre crescente consapevolezza e responsabilità.

"Se fossi...": è un gioco per mettere in campo la fantasia e nutrire la "speranza". Un ruolo significativo per la pace è proprio degli uomini di potere: cosa faresti tu al loro posto?

S. Vincenzo de Paoli davanti ad una situazione si chiedeva sempre: "Cosa farebbe Gesù al mio posto?"

"Io sono...": è la convinzione di poter fare qualcosa "nel nostro piccolo".

A scuola, sul posto di lavoro, nello sport, per la strada, dove sembra prevalere sempre la ragione del più forte e del violento, è possibile utilizzare un linguaggio diverso, un alfabeto nuovo: l'alfabeto della pace.

La Pasqua si avvicina sempre di più e la buona tradizione degli auguri diventa occasione per proporre un linguaggio nuovo.

Perché non comporre questa sera, insieme, l'alfabeto della pace facendo scorrere le lettere una ad una e sviluppando su di esse il percorso (es. A come accoglienza: aprire la porta di casa per offrire e ricevere vita...)

Queste riflessioni casalinghe diventano augurio per amici e conoscenti per una Pasqua che abbia davvero il sapore della pace.

Al termine della cena, tenendosi per mano, si recita la preghiera del Padre nostro.

Perché poi non bandire dalle nostre scelte televisive immagini di guerra e di violenza?

## Cena di comunione

E' importante creare l'ambiente dell'incontro e della familiarità. Il cibo di questa sera esprima la condivisione e la partecipazione, un unico pane, ad esempio, potrebbe essere il segno della comunione. Siamo ormai nella settimana del triduo pasquale e ci attende una grande cena: quella che dalla comunione del cenacolo, attraverso lo strazio ed il dolore della morte, culminerà nel banchetto della Pasqua.

Una grande ed unica, solenne Eucarestia.

Sulla tavola curata nella sua sobrietà si può deporre l'ulivo benedetto che ci ha inserito nel cammino della settimana ed accendere una candela.

La cena potrebbe iniziare al buio. Il "nero" è una massa informe, dove non si distinguono le persone, i volti. Accendere una piccola luce, una candela, diventa già un aiuto per "riconoscere" chi ci sta accanto. E' da questo "riconoscere" che nasce un rapporto più vicino, più stretto, un percorso che può portare ad una unione forte, alla comunione. Accesa la luce della stanza dove ci si trova si celebra la preghiera quaresimale.

Durante la cena si proclama dal testo delle beatitudini:

"Beati i poveri in spirito,  
perché di essi è il regno dei cieli.  
Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia,  
perché saranno saziati.  
Beati i misericordiosi,  
perché troveranno misericordia.  
Beati gli operatori di pace,  
perché saranno chiamati figli di Dio."  
(Mt. 5,3.6.7.9)

Al termine della cena ciascun componente della famiglia scrive su un foglietto una preghiera per chiedere il dono della comunione. I biglietti posti al centro della tavola vengono ritirati da ogni componente della famiglia che si impegna a recitare nei giorni seguenti quella preghiera.

L'impegno concreto, da condividere in famiglia, potrebbe essere quello di decidere di destinare ogni mese una percentuale del proprio reddito per un'iniziativa di solidarietà verso i poveri del sud del mondo, come primo passo verso una condivisione dei beni sulla terra e verso un cambiamento di quelle strutture sociali, politiche ed economiche che creano ricchi sempre più ricchi e poveri sempre più poveri. Questo piccolo gesto aiuta a far maturare una partecipazione responsabile alla realizzazione di quella giustizia che si vorrebbe per ciascun popolo della terra. La stessa proposta potrebbe coinvolgere altre famiglia di conoscenti.