opusdei.org

Modi per pregare e stare insieme (a distanza) durante la quarantena

Ritiri via WhatsApp, feste di compleanno sulle scale del condominio (a debita distanza l'uno dall'altro) e videochiamate. La situazione di emergenza sta portando le persone a scoprire modi sempre più creativi di stare insieme al Signore e alle persone mantenendo la distanza imposta dalla quarantena.

19/05/2020

Ritornare nei santuari rimanendo a casa

Cinzia e suo marito all'inizio di maggio hanno capito che la quarantena sarebbe continuata, impedendo loro di recarsi in pellegrinaggio per pregare la Madonna nel mese a lei dedicato: "Pensavo che sarebbe stato bello - racconta Cinzia - tornare a visitare i santuari dove siamo stati anni fa con il nostro camper, quando i figli facevano ancora le vacanze con noi in giro per l'Europa. Per questo abbiamo tirato fuori foto e cartoline di Mariazell, Fatima, Czestochowa, Montserrat, il Pilar, Lourdes,Torreciudad, Einsiedeln, Loreto, Vicoforte e Oropa. Ogni giorno recitiamo il Santo Rosario davanti ai ricordi di uno di questi

santuari, oppure facciamo la romeria dividendo le tre parti del rosario ognuna in una zona della casa”.

Un ritiro spirituale in videoconferenza per duecento persone

Dal Centro ELIS sabato 25 aprile è stata organizzato in videoconferenza Zoom un ritiro spirituale per giovani e meno giovani, a cui si sono collegate 246 persone, tra i quali anche un professore dell'Università di Tucson (Arizona), e alcuni da Malta; negli intervalli sono stati condivisi sullo schermo dei video di san Josemaria e un video su Santa Maria della Pace, la chiesa prelatizia dell'Opus Dei.

Salvatore, uno dei partecipanti, appena finito il collegamento ha mandato un WhatsApp al direttore dell'attività: "Grazie! Mi è piaciuta molto l'idea dei video di san

Josemaria e di collegarci con Santa Maria della Pace!"

Rimanere vicini agli anziani soli

Gli anziani sono tra i più colpiti dal virus, e non solo in termini di salute. Anche la solitudine può fare molto male.

Per questa ragione alcune ragazze del Club Oikia di Roma hanno avviato, da qualche giorno, una corrispondenza scritta con gli abitanti di una casa di una residenza per anziani: in questo periodo in cui le visite sono sospese e nessuno può andare a visitarli, è un buon modo per stare insieme a loro. Ecco alcuni passaggi delle lettere inviate, con le rispettive risposte.

Spero che lei i suoi amici stiano bene e in salute, in questo periodo bisogna essere attenti e l'importante è che stiamo bene ed essere positivi e

parlare con Dio ogni giorni ci aiuta avere più forza.

Mi farebbe piacere un giorno venirti a trovare e darti un abbraccio. Questa quarantena mi sta facendo bene, mi sto avvicinando di più con mio fratello, e non litighiamo quasi più e riesco ad allenarmi tutti i giorni e sto capendo il vero valore dell'amicizia.

Rosario dalla Madonnina del condominio

Nel cortile di un condominio di Milano c’è una statua della Madonna di Fatima che da qualche anno a questa parte raccoglie i condomini che vogliono pregare il rosario in alcuni momenti dell’anno, come per esempio il mese di maggio.

Alcuni abitanti del condominio hanno deciso di adattare questa tradizione anche all’attuale emergenza sanitaria, in occasione della passata Settimana Santa.

Hanno organizzato un calendario strutturato in modo che ogni giorno della settimana ci fossero due persone a pregare davanti la statua della Madonna, rispettando tutte le norme di sicurezza: sette piani, sette turni da due persone.

La proposta è stata accolta con entusiasmo da molti, tanto che si sono dovuti aggiungere doppi turni per alcuni giorni. Ogni giorno il rosario è stato dedicato a delle intenzioni particolari.

“È stato bello perché anche persone non cristiane hanno aderito all’iniziativa - ha raccontato una delle organizzatrici - per esempio una signora atea ha voluto dare una mano procurando guanti e mascherina a una condomina che non ne aveva. È come se fosse una staffetta della preghiera”.

Una lezione di catechismo su Zoom

Dolores, che vive a Conselve, in provincia di Padova, si occupa dell'organizzazione del catechismo nella sua parrocchia. Domenica ha preparato insieme ai suoi colleghi catechisti una breve lezione per i bambini in vista della Settimana Santa: credeva che sarebbero stati pochi, e invece si sono collegati in cinquanta!

Si sono organizzati con quattro riunioni sulla piattaforma Zoom, in contemporanea.

Dalla lezione è emerso l'impegno di dedicare in casa uno spazio dedicato in modo speciale al Signore, da riempire ogni giorno della Settimana Santa. Per esempio: dopo aver recitato un mistero del Rosario, riporre nello spazio il rosario; oppure, dopo aver letto il Vangelo della Passione, mettere lì un piccolo crocifisso.

Si tratta di un modo concreto per rendere presente la Pasqua, in maniera analoga a quanto si fa per il Natale con il Presepe.

La formazione cristiana continua via Skype

Due gruppi di cooperatrici dell'Opus Dei del Levante Ligure (La Spezia e Sarzana) si sono organizzati per continuare la loro formazione cristiana via Skype: in questo modo proseguono i loro incontri settimanali di dottrina cristiana, che nell'Opus Dei si chiamano circoli, e pochi giorni fa circa venti di loro si sono collegate per recitare insieme il Rosario e assistere a un a meditazione guidata da un sacerdote in videoconferenza.

Tante famiglie per il rosario su Google Meet

Da poche amiche di Milano a trenta famiglie da tutta Italia e dall'estero:

ogni sera si riuniscono per la preghiera del Rosario in videoconferenza su Google Meet. Ecco le parole di una delle promotrici dell'iniziativa che prosegue da due settimane: "L'idea mi è venuta da un'esperienza personale. Tempo fa ho dovuto affrontare un momento difficile e grazie alla preghiera ho trovato la forza per superarlo. E allora ho pensato: *Perché non proporla anche alle altre famiglie in questi giorni difficili per tutti?* Alle preghiere partecipano anche i bambini. Pregare tutti insieme ci dà tanta serenità, ci sta davvero aiutando tanto".

Ritiro annuale in videoconferenza

Solitamente le persone dell'Opus Dei organizzano dei ritiri spirituali annuali, aperti a chi vuole passare un periodo dell'anno a "ricaricare le batterie spirituali" e a vivere a più stretto contatto con il Signore per

vedere insieme a Lui come sta andando la propria vita.

Per non far mancare questo appuntamento a chi lo desiderava, lo scorso weekend si è svolto un ritiro spirituale di tre giorni in videoconferenza su Google Meet: hanno partecipato, direttamente dalle proprie case, una quindicina di ragazzi da Milano, Torino, Napoli e Roma.

CV vs CV: Christus Vivit vs Coronavirus

Un gruppo di giovani che ha dato vita a delle iniziative di formazione culturale e cristiana dal titolo "Giovani InteresSanti" ha lanciato una sfida digitale per creare una rete di condivisione positiva. Ecco le regole della sfida:

1. Scegliere un punto della *Christus Vivit* che può aiutare a vivere in

maniera bella e buona questo periodo.

2. Fare un video di max 15 secondi, dicendo "*Christus Vivit per me, oggi, è …*" e leggendo qualche frase del punto che hai scelto, o sintetizzandolo in una parola o frase;

3. Postare il video su una storia di Instagram taggando "@giovaniinteressanti non si fermano" e usando gli hashtag #CVvsCV #[numero del punto scelto], o inviarlo a Giovani IntereSsanti

Un ritiro spirituale via WhatsApp

A Roma un gruppo di cooperatori dell'Opus Dei si sono organizzati per fare un ritiro spirituale via WhatsApp. Aprendo un gruppo e condividendo l'orario in cui partecipare ai momenti di preghiera e di riflessione, ognuno di loro ha potuto dedicare un momento di vicinanza speciale al Signore,

condividendolo anche con i propri amici.

Più di ottanta ragazze insieme per un ritiro (in streaming)!

Sabato 14 marzo alcune persone dell'Opus Dei che si occupano di formazione cristiana per ragazze hanno lanciato l'iniziativa "#iorestoacasa. E Dio viene a trovarmi", un breve ritiro spirituale svolto tramite la piattaforma Google Meet. Dalle 9:45 a ora di pranzo le ragazze che si sono collegate da tutta Italia hanno potuto pregare insieme e riflettere sulle sfide spirituali e materiali che si possono vivere in questi giorni di misure straordinarie.

Grazie alla quarantena ho conosciuto Guadalupe

Riportiamo qui un messaggio che abbiamo ricevuto come testimonianza di frutti positivi durante la quarantena:

“Carissima M., io sto bene e vivo serenamente questa "clausura" per il coronavirus. Ti ringrazio infinitamente per le mail che mi hai inviato sabato scorso: questa mattina presto le ho lette con attenzione (il commento al Vangelo della buona Samaritana, le donne coraggiose, i consigli per la quarantena, la vita della beata Guadalupe) e soprattutto mi ha attratto la storia di Guadalupe.

Ne avevo spesso sentito parlare, anche per la sua Beatificazione quasi un anno fa, ma con la lettura odierna ho cominciato a conoscerla meglio. Penso che approfondirò l'argomento…

Riguardati sempre, sii prudente e riposati (ora che siamo tutti a riposo forzato!). Ti abbraccio e ti auguro una serena giornata.

L.

Uniti anche dalla Tanzania

Una cooperatrice dell’Opus Dei che è stata in Tanzania per un’esperienza di volontariato internazionale, ha ricevuto questo video di incoraggiamento dai bambini e dalle maestre che lì ha conosciuto e aiutato.

Un compleanno in “isolamento”

Domenica 15 marzo ho festeggiato il mio compleanno e, nonostante la situazione, ho ricevuto tante sorprese. Una bambina e suo fratello più grande mi hanno fatto trovare sul pianerottolo una torta cucinata da loro. La sorpresa più grande è arrivata dopo pranzo: scoccate le 14:30 gli abitanti del mio condominio hanno messo in scena un vero e proprio flash mob. Ognuno aveva un bicchiere di vino per brindare a distanza: tutti si sono affacciati alle scale (rispettando gli spazi consentiti) e mi hanno cantato “Tanti auguri”!

Per ringraziare ho lasciato dietro la porta di casa di ognuno un biglietto, dei biscotti, e ad alcuni il messaggio della Quaresima di papa Francesco.

Buon uso del tempo, insieme

Le tutor del Club per ragazze Scintilla di Catania, hanno lanciato una sfida alle loro amiche: condividere un massimo di tre foto al giorno per far vedere come si stanno ingegnando per sfruttare al meglio le ore di tempo in casa: vedere un'amica che legge un libro, fa sport o studia può ispirare a fare altrettanto.

Il Rosario insieme, via Zoom

A Verona un gruppo di famiglie si dà appuntamento ogni giorno sulla piattaforma digitale Zoom, per pregare insieme il Rosario. Ecco le parole di uno dei partecipanti a questa iniziativa: ! Tutte le sere alle 21:15, ci ritroviamo a condividere la preghiera del Rosario. Le persone

stanno aumentando, ed è un modo di vederci , sostenerci, e di essere uniti nella preghiera”

---

pdf | documento generato automaticamente da https://opusdei.org/it/article/modi-per-pregare-e-stare-insieme-a-distanza-durante-la-quarantena/ (05/12/2025)