

# Quaresima 2024

Pregare in famiglia



L'Ufficio per la Pastorale della Famiglia in collaborazione con ..... Ha elaborato per la Quaresima, come per l'Avvento, un sussidio da mettere a disposizione delle famiglie della parrocchia. È uno strumento utile per vivere la liturgia nella piccola Chiesa domestica che è la famiglia, un tempo prezioso per pregare intorno alla Parola. Ogni domenica, l'invito è a raccogliersi seguendo lo schema proposto, in una pausa di intimità in famiglia con il Signore.

## **Suggerimenti per il momento di preghiera**

### **Prima di iniziare...**

Preparare una candela che sarà adoperata solo per questi momenti.

Scegliere un'ora adatta per tutti; spegnere le fonti di distrazione come il telefonino.

Scegliere un luogo della casa in cui sia possibile stare seduti in cerchio e guardarsi, per esempio attorno a un tavolo o sui divani in cerchio, personalizzando l'ambiente di modo che ci sia un'atmosfera raccolta e calda.

Si può mettere un segno della fede, come una Bibbia o un'icona o un crocifisso, e si possono disporre dei fiori o qualche altro abbellimento.

### **Inizio**

Si accende la candela al centro.

. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: "Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen".

### **Condivisione**

a. Si condivide un sentimento positivo della settimana (introduce brevemente il momento uno dei genitori). Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: "Questa settimana sono stato contento quando... un momento bello è stato quando... ho provato gioia/serenità/speranza quando...".

b. Si condivide un sentimento negativo della settimana.

Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: "Questa settimana sono stato triste quando... un momento brutto è stato quando... ho provato paura/ansia/rabbia quando...".

### **Ascolto**

a. Si legge il brano proposto (può farlo un figlio in grado di leggere scorrevolmente).

b. Si risponde uno per volta alla/e domanda/e. Per primi condividono i genitori, poi i figli.

### **Preghiera**

a. Un genitore introduce un breve momento di preghiera silenziosa che ciascuno farà per sé: "Facciamo un momento di silenzio, nel quale preghiamo gli uni per gli altri e per...".

b. Al termine del silenzio, il genitore inizia: "Padre Nostro..." e tutti pregano il Padre Nostro.

c. Dopo il Padre Nostro, insieme si recita la preghiera della settimana che si trova nello spazio "per Pregare".

### **Conclusione**

a. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: "Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen".

b. Si spegne la candela.

### **Il segno**

La scheda propone infine un segno concreto di carità (che si trova nello spazio "per Servire") come risonanza del momento di preghiera vissuto.

## Ascolto: Dal Vangelo secondo Marco

*In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù.*

*Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbì, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro.*

*Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti. (Marco 9,2-10)*

## Per meditare

<https://www.chiesadimaterairsina.it/>

Legàmi slegati

## Ci interroghiamo

*Qual è la bellezza della nostra famiglia? Quali sono i momenti in cui è nascosta?*

*Quale paura vuoi affidare al Signore, oggi?*

## Padre Nostro

## Pregiera

*Fa', o Signore, che io possa vedermi come tu mi vedi,  
per superare la tentazione di ripiegarmi su me stesso  
e voler essere diverso da quello che tu vuoi da me;  
donami la grazia di amarmi come tu mi hai creato  
e riconoscere che sono tuo figlio, "un prodigio" fatto dalle tue mani.*

## Per Servire...

*Hai pensato mai alla possibilità di scovare una luce nascosta nelle situazioni in cui sembra non esserci speranza? Alcune persone che hanno commesso errori, anche molto gravi, e che adesso stanno scontando i loro errori nei penitenziari, spesso sono considerate "inesistenti", quasi murate vive. Come segno di vicinanza, possiamo portare in parrocchia biancheria intima nuova da uomo e da donna, da destinare ai carcerati.*