

Quaresima 2026

Pregare in famiglia



L'Ufficio per la Pastorale della Famiglia in collaborazione con l'Ufficio Catechistico, l'Oratorio ANSPI Santa Famiglia di Matera, i ragazzi della Parrocchia Sant'Agnese di Matera, le famiglie della Parrocchia Mater Ecclesiae di Bernalda e le famiglie della Parrocchia Sant'Antonio di Pisticci, ha elaborato per la Quaresima, come per l'Avvento, un sussidio da mettere a disposizione delle famiglie. 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 Matteo

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio».

Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra».

Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo».

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, Satana! Sta scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto».

Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco, degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano. (Mt 4,1-11)

Per meditare

www.tuhaiparoledivitaeterna.it

Il combattimento della fede

Ci interroghiamo

Gesù è sempre molto umano; quali aspetti della sua umanità ti affascinano?

Che immagine ho di Dio nella preghiera, nella vita? Chi è Dio per me?

Quali sono le tentazioni ricorrenti nella mia vita?

Padre Nostro

Preghiera

Donami, Signore, di amare senza misura.

Fa' che io sappia mettermi in ascolto della tua Parola e della voce di chiunque tu mi doni di incontrare, perché io possa sempre uscire dal mio mondo, fuori da quel recinto dove per troppo tempo mi sono rifugiato per paura di amare.

Fa' che non desideri altro che donarmi a tutti superando l'orgoglio, quando non so chiedere scusa, il risentimento, quando non so dire "Ti perdono", l'egoismo quando le mie mani sono pronte solo a ricevere.

Signore, soffia il tuo spirito di vita nel mio cuore e donami di amare senza misura

Per Servire...

Prova a cercare nel tuo palazzo o tra i tuoi vicini una persona che stia attraversando un momento di deserto.

Avvicinala e fatti raccontare cosa sta provando.

Prova a stare nel deserto con lei!