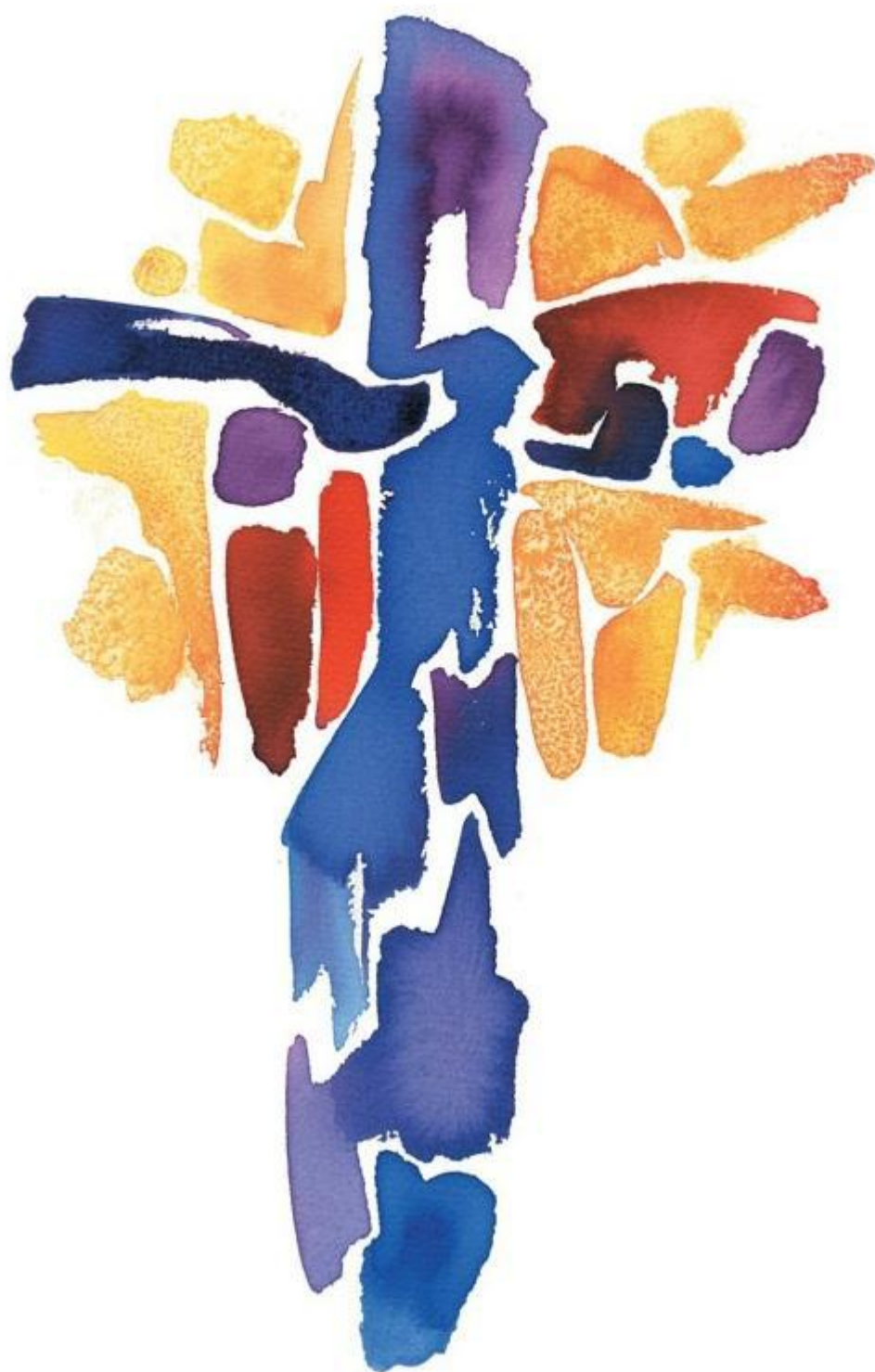


# Quaresima 2026

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 di 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

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo».

All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti». (Mt 17, 1-9)

## Per meditare

[www.tuhaiparoledivitaeterna.it](http://www.tuhaiparoledivitaeterna.it)

*Trasformati dalla Parola*

## Ci interroghiamo

*In quali momenti della settimana ci siamo sentiti stanchi, confusi o scoraggiati*

*Abbiamo vissuto un momento in cui abbiamo sentito la presenza di Dio o una luce particolare?*

*In famiglia, come possiamo "ascoltare Gesù" di più nelle scelte quotidiane?*

*Cosa ci aiuta a non avere paura quando le cose non vanno come vorremmo?*

## Padre Nostro

## Preghiera

*Signore Gesù,*

*Tu che sul monte hai mostrato il tuo volto luminoso,  
entra anche nella nostra casa e nella nostra vita.*

*Quando siamo stanchi, donaci la tua forza.*

*Quando abbiamo paura, donaci la tua pace.*

*Quando non capiamo, insegnaci ad ascoltarti.*

*Aiutaci a fidarci di Te e a camminare insieme come famiglia,  
portando la tua luce nelle piccole cose di ogni giorno.*

*Amen.*

## Per Servire...

*Questa settimana scegliamo un gesto concreto "di luce":*

- un momento senza telefoni per ascoltarci davvero;*
- una parola buona detta a chi è più in difficoltà in famiglia;*
- un piccolo aiuto dato senza che ci venga chiesto.*

*Un gesto semplice, fatto con amore, per portare la luce di Gesù nella quotidianità.*