

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'Agnes 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 Giovanni

In quel tempo, Gesù giunse a una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: «Dammi da bere». I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi. Allora la donna samaritana gli dice: «Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: Dammi da bere!, tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna». «Signore - gli dice la donna -, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua. Vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le dice: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorare ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità». Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa». Le dice Gesù: «Sono io, che parlo con te». Molti Samaritani di quella città credettero in lui. E quando giunsero da lui, lo pregavano di rimanere da loro ed egli rimase là due giorni. Molti di più credettero per la sua parola e alla donna dicevano: «Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo». (Gv 4,5-15.19b-26.39a.40-42)

Per meditare

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

Il pozzo e la sorgente

Ci interroghiamo

Qual è oggi la mia sete più vera?

Quale "brocca" sono disposto a lasciare perché il Vangelo diventi missione?

Quale passo concreto mi chiede lo Spirito perché la mia vita diventi una piccola sorgente per qualcuno?

Padre Nostro

Preghiera

*Signore Gesù,
che ti sei seduto, stanco, accanto al pozzo di Sicar,
Tu hai sete di me, hai sete della mia fede e della mia salvezza.
Come la Samaritana, vengo spesso ai pozzi sbagliati per dissetarmi,
cercando gioia nelle cose che passano, affaticandomi nei miei "mestieri" quotidiani.
Signore, dammi di quell'acqua viva che hai promesso,
quell'acqua che diventa sorgente zampillante per la vita eterna.
Donami la grazia di riconoscerti come il Messia,
di adorare il Padre in spirito e verità.
Liberami dalla paura del giudizio e dalla chiusura del cuore,
affinché io possa testimoniare il tuo amore,
lasciando la mia anfora del passato per correre ad annunciare la gioia del Vangelo.
Amen.*

Per Servire...

Quando vi troverete davanti gente che non conoscete, provate a non giudicarla se non prima di averla conosciuta e di aver ascoltato quello che ha da raccontarvi. In questo periodo di quaresima provate a ricucire un rapporto non proprio idilliaco tra i vostri conoscenti, qualcuno con cui avete avuto degli screzi, andando a concimare quel rapporto ormai logoro per riportarlo ad un frutto buono.