

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 passando vide un uomo cieco dalla nascita; sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe», che significa "Inviato". Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. Allora i vicini e quelli che lo avevano visto prima, perché era un mendicante, dicevano: «Non è lui quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». Alcuni dicevano: «È lui»; altri dicevano: «No, ma è uno che gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!».

Condussero dai farisei quello che era stato cieco: era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo». Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri invece dicevano: «Come può un peccatore compiere segni di questo genere?». E c'era dissenso tra loro. Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!». Gli replicarono: «Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?». E lo cacciarono fuori.

Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: «Tu, credi nel Figlio dell'uomo?». Egli rispose: «E chi è, Signore, perché io creda in lui?». Gli disse Gesù: «Lo hai visto: è colui che parla con te». Ed egli disse: «Credo, Signore!». E si prostrò dinanzi a lui. (Gv 9,1.6-9.13-17.34-38)

Per meditare

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

Alla luce del cuore

Ci interroghiamo

- 1) Il cieco guarisce, non solo fisicamente, ma arriva a "vedere" Gesù.
Quali cecità mi impediscono di riconoscere nella mia vita il bene che mi circonda?
- 2) I farisei e i loro vicini sono bloccati dai pregiudizi e dalla rigidità dell'osservanza della legge del sabato.
In che modo permetto che il giudizio degli altri possa influenzare la mia fede e il mio modo di agire?
- 3) L'uomo guarito risponde con semplicità: "Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo".
Ho il coraggio di raccontare con semplicità le cose belle che accadono nella mia vita anche quando gli altri sono incapaci di "vedere"?

Padre Nostro

Preghiera

*Signore Gesù,
che hai ridato la vista al cieco nato
vieni a toccare anche i nostri occhi stanchi.
Liberaci dalla cecità del cuore,
dall'indifferenza e dall'orgoglio
che impediscono di vedere il tuo volto nei fratelli.
Donaci la luce della fede per poter camminare con fiducia
e la forza di testimoniare che tu sei la luce del mondo.
Amen.*

Per Servire...

*Questa settimana mi impegno a non giudicare una persona o una situazione a prima vista.
Cercherò, invece, il lato positivo o un bagliore di luce anche in ciò che mi sembra difficile, sull'esempio di
Gesù, che ha "intravisto" un'opportunità di guarigione dove gli altri vedevano solo una colpa.*