

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, le sorelle di Lazzaro mandarono a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». All'udire questo, Gesù disse: «Questa malattia non porterà alla morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio venga glorificato». Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro. Quando sentì che era malato, rimase per due giorni nel luogo dove si trovava. Poi disse ai discepoli: «Andiamo di nuovo in Giudea!».

Quando Gesù arrivò, trovò Lazzaro che già da quattro giorni era nel sepolcro. Marta, come udì che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà». Gesù le disse: «Tuo fratello risorgerà». Gli rispose Marta: «So che risorgerà nella risurrezione dell'ultimo giorno». Gesù le disse: «Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno. Credi questo?». Gli rispose: «Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo».

Gesù si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: «Dove lo avete posto?». Gli dissero: «Signore, vieni a vedere!». Gesù scoppiò in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!». Ma alcuni di loro dissero: «Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?».

Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro: era una grotta e contro di essa era posta una pietra. Disse Gesù: «Togliete la pietra!». Gli rispose Marta, la sorella del morto: «Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni». Le disse Gesù: «Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?». Tolsero dunque la pietra. Gesù allora alzò gli occhi e disse: «Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato». Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare».

Molti dei Giudei che erano venuti da Maria, alla vista di ciò che egli aveva compiuto, credettero in lui. (Gv 11,3-7.17.20-27.33b-45)

Per meditare

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

Il risveglio della fede

Ci interroghiamo

Nella nostra famiglia quali momenti ci hanno fatto sentire scoraggiati o senza speranza?

Ci fidiamo del Signore anche quando non comprendiamo ciò che accade?

Quando abbiamo sperimentato che l'amore reciproco ci ha aiutato a "rinascere"?

Come possiamo aiutarci a vicenda a uscire dalla tristezza e a ricominciare con fiducia?

Padre Nostro

Pregghiera

*Signore Gesù,
tu hai pianto con gli amici di Betania
e hai donato loro una speranza nuova.
Entra nella nostra famiglia
quando viviamo momenti di fatica e di tristezza.
Aiutaci a sostenerci a vicenda,
a parlare con sincerità,
a non perdere mai la fiducia nel tuo amore.
Fa' che nella nostra casa
ci siano gesti che fanno rinascere la gioia,
parole che donano coraggio
e scelte che costruiscono unità.
Con te ogni giorno può diventare
un inizio nuovo.
Amen.*

Per Servire...

*Durante questa settimana scegliere una persona o una situazione in cui c'è stata distanza, tristezza o silenzio.
Decidere un gesto concreto per far rinascere la relazione (una telefonata, una visita, chiedere scusa/fare il primo passo dopo un litigio, dedicare tempo all'ascolto, etc..).
Questo gesto sarà il segno che Gesù continua a dire anche oggi: "Vieni fuori!", aiutandoci a uscire dall'indifferenza e a far rinascere l'amore.*