

## Diocesi di Biella – Quaresima 2014



### la preghiera in coppia e in famiglia

*Per ogni settimana, una piccola scheda, compilata da una Zona pastorale, guida un momento di preghiera – ripetibile anche ogni giorno – per la coppia e la famiglia.*

*È proposto dall'Ufficio Famiglia della Diocesi, con il contributo di tutte le Zone, per prepararci alla S. Pasqua, a incontrare Gesù Risorto nello Spirito Suo e del Padre, fonte della nostra gioia e senso della vita.*

Si ringraziano le Zone del Cossatese, Valle Cervo e Rovella, Città di Biella, Valle Mosso, Pianura, Triverese - Val Sessera.

#### MERCOLEDÌ DELLE CENERI

**Fare il segno di croce - Nel nome del Padre, e del Figlio, e dello Spirito Santo. Amen**

**Dal Vangelo secondo Matteo (6, 1-6.16-18)**

*State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.*

#### I SEGNI DELLA SETTIMANA

- \* Cesto vuoto
- \* Vangelo

Il cesto vuoto è da colmare con i beni a cui rinuncio (*alimentari e materiali*) per ri-convertirli in gesti di carità. Un Vangelo aperto è per saziare la nostra fame e sete di Dio, attorno al quale raccoglieremo la famiglia per la preghiera della sera.

#### UN MOMENTO DI RIFLESSIONE E DI PREGHIERA CON I FIGLI

- Riesco a rinunciare a un po' del mio tempo libero per dedicarmi agli altri e alla preghiera?
- A cosa so rinunciare da offrire ai più bisognosi?

## Speciale Preghiera in famiglia - 2

### IMPEGNO DELLA FAMIGLIA PER LA SETTIMANA

Cerchiamo di non sprecare quello che abbiamo messo in tavola.

Cerchiamo di far sì che il momento della preparazione e condivisione del pasto sia vissuto come occasione preziosa di maggior relazione, ad esempio rinunciando alla televisione.

### UN MOMENTO PER LA COPPIA

Il vangelo ci invita a meditare sulla preghiera, il digiuno e l'elemosina.

- Come coppia a che cosa rinunciamo per fare posto a Gesù nella nostra relazione?
- Che cosa sappiamo rinunciare per venirci incontro?
- Che cosa rinunciamo da offrire agli altri?

**PREGHIERA:** *IL Padre nostro tenendosi per mano*

### PREGHIERA DELLA FAMIGLIA

Signore Gesù, vogliamo cominciare questo cammino con Te, tienici per mano ed accompagnaci; aiutaci a sentire sempre la tua presenza.

### PREGHIERA PER LA COPPIA

**Signore, la nostra coppia senza di Te è come un cesto vuoto, aiutaci a colmare la nostra fame e sete di Te, fa' che meditiamo di più il tuo Vangelo per riconoscere che Tu sei l'unico nostro nutrimento. Amen.**

## PRIMA SETTIMANA

### Dal Vangelo secondo Matteo

(4, 1-11)

*In quel tempo, 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, gèttati 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.*

### I SEGNI DELLA SETTIMANA

- Bibbia – parola di Dio
- un cero
- Sassi che rappresentano le nostre tentazioni

Quando ci ritroviamo per pregare insieme nel centro del tavolo mettiamo la bibbia che rappresenta la parola di Dio in mezzo a noi, accendiamo una candela che rappresenta la luce della parola di Dio e attorno appoggiamo dei sassi che rappresentano le piccole tentazioni quotidiane che cerchiamo di vincere

### UN MOMENTO DI RIFLESSIONE CON I FIGLI: IL DESERTO.

- Il deserto non è solo il luogo della solitudine, ma il luogo dell'incontro con Dio. Un luogo adatto a fare silenzio dentro di noi, adatto alla preghiera, all'ascolto, all'ascolto della Parola di Dio, della sua voce che parla proprio a me, al mio cuore.
- Nella preghiera del Padre nostro, siamo invitati a chiedere il pane necessario ad ogni giorno della nostra vita, ma non di più. La tentazione consiste nel pretendere di possedere il pane anche per domani ed eventualmente anche per l'anno. Spesso riponiamo sicurezza nella quantità delle cose possedute, mentre Dio vuole convincerci che la sicurezza nostra si trova altrove. Avere fame e sete della Sua Parola.

Questa esperienza di deserto, non è esperienza di solitudine, ma di incontro, di nutrimento per la mia vita. Allora se ho fame e sento sete, posso sopravvivere meglio con la Tua Parola

**Gesù è il Figlio che vince la tentazione di allontanarsi dal Padre.**

## **IMPEGNO DELLA FAMIGLIA PER LA SETTIMANA**

- Ogni giorno viviamo inondati da immagini, TV, rotocalchi, pubblicità, promesse di soldi facili e di immediate soddisfazioni. Riusciamo come famiglia a distinguere, in questo mare di tentazioni, la via giusta, la rotta che conduce a Dio? Per esempio spegnere la tv per dare spazio e ascoltare le persone della nostra famiglia;
- I media, la società, la moda ci dicono come vivere, cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa è attuale e cosa è obsoleto, cosa mangiare, come vestirci; tutto questo per essere felici. Riusciamo a distaccarci da tutto ciò cercando di trovare la vera felicità, affidandoci a Dio, che ci ha dato la possibilità di essere migliori e che non ci ha imposto nulla?

## **UN MOMENTO PER LA COPPIA: GLI SPOSI NELL'INTIMITÀ DELLA SERA**

I **momenti di Deserto** per una coppia possono essere i momenti di difficoltà, le incomprensioni, il sentirsi soli in due... Ma il deserto ha, come nella Bibbia, anche un aspetto positivo: è cioè luogo preferenziale per fare verità, luogo dell'intimità e dell'incontro profondo con noi stessi e con Dio. La tentazione c'è se prima c'è una **scelta**. La nostra scelta è quella di essere coppia.

Fare una scelta porta sia **dubbi** che **tentazioni**, che sono due realtà diverse. Il dubbio è l'incertezza e le domande che sono proprie (e sacrosante) di ogni cammino di ricerca, qual è anche il nostro essere coppia. La tentazione invece, è la ricerca di strade facili e comode ma illusorie per costruire la coppia.

La tentazione tocca i nostri **desideri**, anche se sono buoni, altrimenti non attecchirebbe. Le tentazioni possono essere pensate come delle "**scorciatoie**" nel realizzare il bene. Apparentemente il risultato potrebbe sembrare lo stesso, ma in realtà le tentazioni sono pericolose perché rischiamo di perdere la strada e di allontanarci dalla nostra meta. Per esempio, si inizia con il potere per una cosa buona e poi la cosa buona se ne va e rimane solo il gusto del potere.

Sperimentare la tentazione è **normale**, esserne consapevoli è un buon segno, perché significa che stiamo lottando, che possiamo scegliere; superarla è dono di Dio, è Grazia, ma anche scelta della libertà, atto di amore, risposta al Signore.

### **1. La tentazione dei beni materiali**

«Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane»

I beni materiali sono beni, non sono cose cattive da fuggire ma devono avere il giusto peso. Sono molte le "tentazioni del pane" che si presentano nella vita di coppia. Ad esempio:

- La tentazione di fondare la nostra coppia sulla sola stabilità economica e lavorativa.
- La tentazione di non vivere la nostra esperienza di coppia con sobrietà, preferendo non interrogarci mai su come scegliamo di usare i soldi.
- La tentazione di volerci bene solamente perché ci piacciamo fisicamente o perché l'altro ci gratifica col suo modo di essere.
- La tentazione di bruciare le tappe del nostro rapporto, scambiando il desiderio e l'esperienza fisica in sé stessa con il raggiungimento di un rapporto profondo e intimo con l'altra persona.
- La tentazione di bastare a se stessi come coppia, dimenticandoci degli altri e di Dio.

### **Per la nostra riflessione:**

Da quale delle tentazioni dei beni materiali ci sentiamo più attratti come coppia?

Per vincere questa tentazione a cosa potremmo fare ricorso, che cosa ci aiuta?

### **2. La tentazione del potere sull'altro**

«Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai»

Il potere non è malvagio ma lo può diventare quando è assolutizzato, quando diventa un idolo. Ecco la scorciatoia: comandare, decidere, dimenticare il dialogo, il confronto, la fatica di camminare insieme. Gesù rifiuta questo idolo, sarà un profeta autorevole, ma non autoritario.

Il potere non è male, avere un'influenza sulla persona amata è normale e può anche essere positivo.

## **IMPEGNO PER LA SETTIMANA**

Scrivo sul foglio la tentazione che voglio vincere e che poi deporò al cospetto del Signore. Lui mi darà risposte. Questo è anche il tempo che possiamo utilizzare per accostarci al sacerdote per ricevere il sacramento della riconciliazione.

**PREGHIERA: IL Padre nostro** tenendosi per mano

**PREGHIERA PER LA FAMIGLIA**

Signore, non sappiamo resistere, il più delle volte, alle tentazioni che la vita quotidiana ci procura. A volte non sappiamo neppure riconoscerle, tanto sono entrate nel nostro modo di essere e di fare.

Tu, sei il nostro Padre misericordioso e sappiamo che ci ami per come siamo, con tutti i nostri difetti, i limiti, gli insuccessi e le cadute. Tu solo ci attendi a braccia aperte, pronto a riprenderci con Te se solo lo desideriamo.

Ti chiediamo perdono e fa' che, come Maria, che ha detto il suo Sì a Te fin da subito e per sempre, anche noi sappiamo rinunciare alle cose del mondo che ci allontanano da Te. Amen.

**SECONDA SETTIMANA**

**Dal Vangelo secondo Matteo**

**(17, 1-9)**

*Sei giorni dopo, 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. Pietro prese allora la parola e disse a Gesù: «Signore, è bello per noi restare qui; se vuoi, farò qui tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando quando una nuvola luminosa li avvolse con la sua ombra. Ed ecco una voce che diceva: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò e, toccatili, disse: «Alzatevi e non temete». Sollevando gli occhi non videro più nessuno, se non Gesù solo.*

Nella nostra esperienza umana custodiamo nel patrimonio interiore esperienze speciali, perché di particolare intensità, nelle quali abbiamo percepito il "segreto delle cose": essenzialità, autenticità, profondità e leggerezza insieme, semplicità, serenità, gioia profonda, mistero insondabile. Queste esperienze speciali si iscrivono soprattutto nelle relazioni che sono costituite dalla nostra vita e riguardano l'amore profondo, l'amicizia autentica, la disponibilità e la dedizione gratuite: esperienze in cui ci siamo meravigliati, stupiti, commossi.

Quel giorno Pietro, Giacomo e Giovanni hanno potuto intuire la dimensione profonda della loro relazione con Gesù. Hanno vissuto quella sorpresa timorosa che le esperienze inattese e profonde suscitano. Gesù li rassicura e, quando scendono dal monte, li invita con decisione a non divulgare l'accaduto, a tenere custodito nel loro cuore la profondità e la luce che hanno sperimentato per poter illuminare i momenti difficili e bui che sarebbero venuti. La trasfigurazione, l'andar oltre alle figure che si presume di conoscere, è dunque un'esigenza quotidiana: la nostra vita ci chiede lo sforzo continuo e costante di saperci stupire, meravigliare di noi stessi, dei nostri rapporti, delle situazioni feriali per cogliere le dimensioni più vere e più essenziali.

**UN SEGNO VISIBILE NELLA CASA PER LA SETTIMANA**

Una luce illumina un oggetto coperto da un velo e proietta la sagoma dell'oggetto celato sul muro.

**Il segno:**

La luce: rappresenta lo sguardo con cui osservo gli avvenimenti e le persone

Il velo che cela l'oggetto: rappresenta la superficialità e il pregiudizio con cui spesso vivo le relazioni e la mia quotidianità

La proiezione sul muro: rappresenta la **grandezza** di ogni **più piccolo** segno vissuto nella autenticità e nell'essenzialità

**PREGHIERA CON I FIGLI**

Signore aiutaci ad "andare oltre":

- le stesse cose che il nonno racconta per l'ennesima volta: egli supera così la sua solitudine;
- il nervosismo con cui la sorella più grande mi apostrofa : sta preparando gli esami;
- l'ennesima volta con cui la mamma mi urla dietro per il disordine: per lei è un'incombenza imprevista in più
- ... (ciascuno può continuare)...

Signore donaci di riconoscere nel volto di chi mi doni di incontrare il Tuo volto.

### **IMPEGNO PER LA SETTIMANA**

Sono capace ad andare oltre le apparenze? Sono capace di "ascoltare"? Sono capace di stupore?

Mi impegno questa settimana ad andare "oltre" con meraviglia e stupore, a custodire queste ricchezze nel mio cuore.

### **PER LA COPPIA**

So guardare il/la mio/mia sposo/a con tenerezza e stupore? Sono tentato di dire "intanto ormai non siamo più capaci" di capirci?

Questa settimana mi sforzo di accogliere ogni gesto del mio coniuge con lo sguardo della tenerezza e della meraviglia.

**PREGHIERA: IL Padre nostro tenendosi per mano**

### **PREGHIERA DEGLI SPOSI**

**Signore, trasfigura la concretezza della ferialità e trasforma ogni segno di stanchezza in un nuovo raggio di luce; aiutaci a non essere ipercritici l'uno verso l'altro; insegnaci a crescere nell'umiltà e nella verità dell'amore che viene da Te.**

## **TERZA SETTIMANA**

**Dal Vangelo secondo Giovanni (4, 5-15)**

*Gesù giunse ad una città della Samaria chiamata Sicàr, qui c'era il pozzo di Giacobbe.*

*Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere».*

*Ma la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani.*

*Gesù le rispose: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva».*

*Gli disse la donna: «Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge?».*

*Rispose Gesù: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna».*

*«Signore, gli disse la donna, dammi di quest'acqua.*

### **IL SEGNO DELLA SETTIMANA**

- la brocca d'acqua
- la Bibbia"

### **UN MOMENTO DI RIFLESSIONE E PREGHIERA CON I FIGLI**

La Parola del Signore è indispensabile come l'acqua per vivere, è da lì che possiamo attingere per non avere più sete.

Se beviamo dalla fonte del Signore, anche noi nel nostro piccolo possiamo essere sorgente di "acqua viva" per gli altri offrendo amicizia, amore, accoglienza e ascolto a chi ne ha bisogno.

### **IMPEGNO DELLA FAMIGLIA PER LA SETTIMANA**

Rendiamoci disponibili a servire l'acqua a tutti, a turno, durante i pasti.

### **UN MOMENTO PER LA COPPIA: GLI SPOSI NELL'INTIMITÀ DELLA SERA**

Se non fosse stato per la sete, Gesù e la Samaritana non si sarebbero recati al pozzo. Se non fosse stato per il desiderio di trovare qualcosa (Qualcuno) che riempisse la nostra vita, noi non ci saremmo mai incontrati. Anche noi siamo arrivati assetati ad incontrare l'amato/a. La memoria ritorna al momento prima dell'incontro con la persona che amiamo. E per "incontro" non intendiamo tanto la prima volta che abbiamo visto il nostro partner, ma quell'istante particolare in cui è nato qualcosa di nuovo e abbiamo accettato di dissetarci a vicenda. Ci siamo presentati all'altro cercando qualcosa, pieni di sogni, aspettative, idee sull'amore e sul nostro sogno ideale...

## Speciale Preghiera in famiglia - 6

Tutto dunque è cominciato molto prima dell'inizio della nostra storia insieme. La nostra sete ci spingeva già ad immaginare l'acqua che avremmo voluto, e la sete dell'altro ci interrogava già sulla nostra capacità di dissetare.

**PREGHIERA: IL Padre nostro tenendosi per mano**

### PREGHIERA PER LA FAMIGLIA

Rendici sensibili alla tua sete, Signore Gesù! Quel tuo "dammi da bere" continua riempirci di stupore. Tu hai sete e fame della nostra salvezza. Tu nostro Dio ti siedi al pozzo e attendi un sorso d'acqua da coloro che senza la tua acqua morirebbero di arsura.

Tu, sorgente d'acqua viva, insegnaci a ritrovarti dove sei, nel pozzo scavato da te nel nostro profondo... nelle persone che incontriamo, nella sposa, nello sposo che ci hai messo accanto.

## QUARTA SETTIMANA



### SO RI-CONOSCERE?

**Dal Vangelo secondo Giovanni (9, 1-12)**

*Passando vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbì, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché egli nascesse cieco?». Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è così perché si manifestassero in lui le opere di Dio. Dobbiamo compiere le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può più operare. Finché sono nel mondo, sono la luce del mondo». Detto questo sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Và 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, poiché era un mendicante, dicevano: «Non è egli quello che stava seduto a chiedere l'elemosina?». Alcuni dicevano: «E' lui»; altri dicevano: «No, ma gli assomiglia». Ed egli diceva: «Sono io!». Allora gli chiesero: «Come dunque ti furono aperti gli occhi?». Egli rispose: «Quell'uomo che si chiama Gesù ha fatto del fango, mi ha spalmato gli occhi e mi ha detto: Và a Siloe e lavati! Io sono andato e, dopo essermi lavato, ho acquistato la vista». Gli dissero: «Dov'è questo tale?». Rispose: «Non lo so»...*

### I SEGNI DELLA SETTIMANA

- \* Acqua
- \* Luce (Lumini galleggianti)

L'acqua e i lumini accesi ci aiutano a ri-conoscere e a ri-cordare i segni del nostro Battesimo: ogni sera accendiamo un lumino e lo mettiamo nel recipiente con l'acqua che avremo già preparato al centro della tavola.

### UN MOMENTO DI RIFLESSIONE E DI PREGHIERA CON I FIGLI

- Riesco a ri-conoscere negli altri quanto hanno o quanto c'è di bello?
- Riesco a non "giudicare" per ciò che vedo, andando al di là delle apparenze?

### IMPEGNO DELLA FAMIGLIA PER LA SETTIMANA

Apro gli occhi e ...



...guardo con attenzione i gesti di ogni giorno e dico "GRAZIE!"

...guardo con amore chi mi sta accanto e dico "TI VOGLIO BENE!"

**UN MOMENTO PER LA COPPIA: GLI SPOSI NELL'INTIMITA' DELLA SERA**

Anche noi a volte siamo ciechi: non riusciamo a metterci uno di fronte all'altro, per guardarci e ri-conoscere la bellezza che è in ognuno di noi, segno dell'Amore di Dio presente nella nostra vita.

- So guardarti con la stessa meraviglia, lo stesso stupore di quando è iniziato il nostro cammino insieme?
- So ri-conoscere in te la presenza, il dono di Dio che sei per la mia vita?

**IMPEGNO PER LA SETTIMANA**

Ogni sera dedichiamo uno spazio del nostro tempo per ri – scoprire la “ricchezza” del camminare insieme, rivelandoci reciprocamente la bellezza “vista” nell'altro nei piccoli gesti del giorno, dati, spesso, per scontati.

**PREGHIERA: IL Padre nostro tenendosi per mano**

**PREGHIERA PER LA FAMIGLIA**

Signore, insegnaci che la fedeltà è scegliersi di nuovo ogni giorno, è conoscere dentro di noi strade inesplorate e riscoprire la bellezza di quelle già conosciute.

Signore, il Matrimonio è un tuo dono per noi, non qualcosa di ovvio o scontato.

Aiutaci a rispettarci l'un l'altro ed a sforzarci di vedere il punto di vista dell'altro, riconoscendone la ricchezza.

**QUINTA SETTIMANA**

**LA LUCE**

**Dal Vangelo secondo Giovanni ( 11, 9– 10)**

*...Gesù rispose: “Non sono forse dodici le ore del giorno? Se uno cammina di giorno, non inciampa, perchè vede la luce di questo mondo; ma se invece uno cammina di notte, inciampa, perchè gli manca la luce”...*

**IL SEGNO DELLA SETTIMANA**

Un cero acceso in casa, in cucina o comunque nel locale più “vissuto” dalla famiglia, da accendersi quando anche solo un solo membro della famiglia è in casa, ovvero: accendo il cero ed attendo l'arrivo di tutta la famiglia. Creo l'Attesa.

**RIFLESSIONE NELLA COPPIA**

- come siamo “Punti Luce” per i nostri figli: li accompagniamo o li “sovrastiamo”??

**L'IMPEGNO NELLA COPPIA**

- Sono stato/stata di conforto (Luce) per lei/lui?
- L'ho fatto con il cuore?
- Quando ho sentito bisogno di conforto (Luce) sono stato/stata in grado di chiederlo con umiltà?

**L'IMPEGNO CON I FIGLI**

- Recita della preghiera dell'Angelo Custode prima della cena.

**L'IMPEGNO DELLA SETTIMANA**

Facciamo nostre le parole di Papa Francesco: “Permesso – Grazie – Scusa”

**PREGHIERA: IL Padre nostro tenendosi per mano**

**PREGHIERA PER LA COPPIA**

Signore, come piccole luci terrene, facci camminare fianco a fianco, avendo per mèta la Tua Luce Eterna e Viva.

Fa' che la tua Luce accompagni sempre il cammino che abbiamo intrapreso assieme.

## SETTIMANA SANTA

### **Dal Vangelo secondo Matteo (26, 36-46)**

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E presi con sé Pietro e i due figli di Zebedèo, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». E avanzatosi un poco, si prostrò con la faccia a terra e pregava dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me? **Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole**». **E di nuovo, allontanatosi, pregava dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare da me senza che io lo beva, sia fatta la tua volontà**». **E tornato di nuovo trovò i suoi che dormivano, perché gli occhi loro si erano appesantiti. E lasciati, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite ormai e riposare! Ecco, è giunta l'ora nella quale il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo; ecco, colui che mi tradisce si avvicina»**.

### **I SEGNI DELLA SETTIMANA**

- **Il Bicchiere:** il bicchiere come strumento per contenere e offrire
- **l'acqua:** per indicare la sete della parola e della preghiera

### **UN MOMENTO PER LA COPPIA**

- so avere un atteggiamento di accoglienza e comprensione a fine giornata con il coniuge dopo la fatica della giornata?

### **UN MOMENTO DI RIFLESSIONE E DI PREGHIERA CON I FIGLI**

- riesco ad aspettare il mio turno per parlare?
- so ascoltare con interesse quello che l'altro ha da raccontare a me?

**PREGHIERA: IL Padre nostro tenendosi per mano**

### **PREGHIERA PER LA FAMIGLIA**

**Signore, fa' che la nostra famiglia accolga sempre l'annuncio della Passione di Cristo, sapendo accoglierlo quotidianamente nella nostra vita.**

**Tu, che hai detto "Amatevi gli uni gli altri", aiutaci a rispondere all'invito all'Amore vicendevole tra noi sposi (e con i figli), con un atteggiamento di fiducia reciproca e con la carità verso i fratelli. Amen**

