



## Famiglia

**I DOMENICA DI QUARESIMA 9 marzo 2025**

*Guidati nel deserto*

### ***PREGHIERA DELLA TAVOLA***

O Signore, benedici questo cibo  
e riempi i nostri cuori del Tuo amore,  
affinché possiamo essere ancorati in Te,  
in ogni tempesta e in ogni gioia.  
Ti ringraziamo per il cibo che anche oggi ci hai donato  
per il calore dell'amore che ci unisce.  
Aiutaci a riconoscere il tuo amore  
anche quando la vita ci porterà nel deserto della prova  
Fa' di questa casa un luogo di accoglienza fraterna,  
dove condividere le gioie e le tristezze  
di chiunque busserà alla nostra porta  
Aiuta la nostra tutte le famiglie  
a divenire segno del tuo Amore e di speranza per il mondo Amen



### ***RIFLESSIONE PER LA FAMIGLIA***

Gesù viene guidato dallo Spirito nel deserto, luogo dell'essenzialità e di un più stretto rapporto con Dio, dove subirà le tentazioni da Parte del maligno Anche noi, molte volte, veniamo sospinti dalla vita nel deserto della prova, dove, a differenza di Gesù, sperimentiamo solitudine, abbandono, disperazione. In questi momenti si ha la sensazione di essere abbandonati da tutti e anche da Dio, ed è più facile cadere nelle tentazioni. Diventa difficile condividere le nostre preoccupazioni con chiunque. Ma il Signore, nella sua bontà, ci mette sempre vicino qualcuno che sa parlarci del suo amore perché rimaniamo ancorati a esso, in particolare la famiglia diventa luogo privilegiato per sperimentare la sua vicinanza e la sua misericordia per noi.

### ***ESAME DI COSCIENZA***

Nei momenti difficili, cerchiamo la vicinanza di Dio? Desideriamo rimanere ancorati al suo amore, o pensiamo di risolvere tutto da soli? Sappiamo riconoscere le persone che il Signore ci mette a fianco per parlarci del suo amore? Proviamo a condividere i nostri affanni con nostri cari? Sappiamo chiedere perdono se li abbiamo allontanati?

### ***SEGNO***

raccogliamo un sassolino che rappresenta un inciampo per la famiglia quando non viviamo con amore e dono i nostri rapporti e solleviamolo su una credenza quando siamo riusciti a superare questo limite.





## II DOMENICA DI QUARESIMA -16 marzo 2025- *Illuminati dalla sua PAROLA*

### **PREGHIERA DELLA TAVOLA**

O Signore, benedici questo cibo e riempi i nostri cuori del Tuo amore,  
affinché possiamo essere ancorati in Te,  
in ogni tempesta in ogni gioia.

Il Signore è mia luce e mia salvezza: di chi avrò  
timore?

Signore difesa della mia vita: di chi avrò paura?

Signore Gesù, Tu sei la nostra luce,  
senza di Te camminiamo nelle tenebre,  
senza di Te non sappiamo dove andare,  
senza di Te ogni passo è vano, siamo come ciechi.

Insieme, come famiglia,  
ci impegniamo ad aprire gli occhi alla tua luce  
per essere noi luce gli uni agli altri,  
a cominciare dalla nostra famiglia,  
per portare la tua luce nel mondo là dove tu ci vorrai Amen.



### **RIFLESSIONE PER LA FAMIGLIA**

Gesù ci chiama a salire sul monte, a vederlo pieno di luce, a esclamare anche noi, come l'apostolo Pietro: "Signore, è bello rimanere qui con te!": La bellezza dello stare assieme a Gesù accende la luce del nostro cuore. Eppure, la vita scorre ai piedi di quel monte, lontano dalla luce e dalla bellezza, tra le fatiche e le paure. Anche noi però, proprio perché siamo fatti a immagine e somiglianza di Dio, abbiamo quella luce dentro di noi e possiamo essere noi un volto di luce per gli altri.

Il Signore ci raccomanda di vivere la bellezza di essere sposi, genitori, figli e compagni: è bello avere qualcuno da amare! È bello essere amati! È bello vedere nella nostra famiglia i volti illuminati dalla luce di Dio!

### **ESAME DI COSCIENZA**

Possiamo dedicare un momento nella giornata all'ascolto della parola di Dio e alla preghiera, da soli o in famiglia? Possiamo provare a vedere la bellezza e la luce nel volto di chi mi sta accanto? Sposo, figlio e fratello? Possiamo chiederci perdono per tutte le volte che abbiamo oscurato la bellezza e la luce della nostra famiglia?

### **SEGNO**

Per vivere insieme un gesto che ci richiami la luce di Gesù: proviamo a fare una cena a lume di candela, con una candela accesa per ogni membro e commensale, a illuminare singolarmente il volto di ognuno, nella sua bellezza e unicità.





### III DOMENICA DI OUARESIMA- 23 marzo 2025 – *Chiamati a portare frutto*

#### **PREGHIERA DELLA TAVOLA**

O Signore,  
benedici questo cibo  
e riempi i nostri cuori del Tuo amore,  
affinché possiamo essere ancorati in Te,  
in ogni tempesta e in ogni gioia.  
Fa' che la certa Speranza in Te,  
ci aiuti ad incoraggiarci l'un l'altro,  
a trovare forza nella nostra unità,  
e a donare comunione  
Insieme, come famiglia,  
ci impegniamo a costruire ogni giorno di più  
il legame con Te e tra noi,  
e a condividere ciò che ci doni. Amen



#### **RIFLESSIONE PER LA FAMIGLIA**

Nei giorni comuni di ciascuno di noi è fondamentale trovare un porto sicuro dove ancorare le nostre speranze e i nostri sogni. Per una famiglia questo porto è l'amore. Ma l'amore va nutrito, con la comunicazione, la comprensione e il rispetto reciproco. Ogni gesto di affetto, ogni parola di incoraggiamento, contribuisce a rafforzare le nostre speranze. E il cibo del nostro amore è il Suo: quando siamo ancorati nel Suo amore, possiamo guardare al futuro con speranza, sapendo che, qualunque cosa accada, lo avremo e ci avremo sempre accanto. "Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo (Mt 28,20).

#### **ESAME DI COSCIENZA**

Abbiamo un momento ogni giorno per esprimere a Lui e tra noi il nostro amore? Prendiamo del tempo per condividere le nostre gioie e le nostre speranze? Sappiamo raccontarci la Bellezza e la Bontà dentro la nostra vita, per ricordarci reciprocamente che l'amore è la nostra speranza e la nostra luce?

#### **SEGNO**

Per vivere insieme un gesto che ci richiami a sostenerci nella Speranza possiamo scegliere una sera in cui tutti possano essere presenti e preparare una cena "speciale" a cui ognuno darà il suo contributo secondo le proprie possibilità. Sarà l'occasione per dedicare un tempo in cui ognuno può portare frutto.





## QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA - 30 marzo 2025 - *Accolti dal suo perdono*

### PREGHIERA DELLA TAVOLA

O Signore, benedici questo cibo  
e riempi i nostri cuori del Tuo amore,  
affinché possiamo essere ancorati in Te,  
in Ogni tempesta e in ogni gioia.  
Signore, ti ringraziamo per i doni che ci dai  
e per la gioia di essere insieme riuniti intorno a questa mensa.  
benediciamo perché ogni giorno ci comunichi il tuo amore  
nella semplicità del condividere un pasto,  
nella bellezza dello scambiarsi un sorriso,  
nella gioia della speranza  
Ti Prego: fa che impariamo a condividere il pane,  
per portare gioia e speranza a chi soffre.  
Siediti a tavola con noi,  
perché abbiamo bisogno del tuo amore  
ancor di più che del cibo.  
Benedici la nostra famiglia e fa' risplendere il tuo sorriso  
soprattutto sulle famiglie in difficoltà. Amen.



### RIFLESSIONE PER LA FAMIGLIA

Riflettiamo sulla grandezza del Sacramento della Riconciliazione, nel quale Dio ci viene incontro in modo personale. Ogni volta che noi glielo domandiamo, Dio ci perdona e versa in noi il suo amore che guarisce, lenisce e rialza. Dio ci aspetta, a braccia aperte, come ricorda la bella immagine del Padre che accoglie il figlio. Infatti, il perdono ricevuto ci consola e ci permette di ripartire con il cuore fiducioso e in pace, capaci di vivere maggiormente in armonia con noi stessi, con Dio e con gli altri. In famiglia spesso si tende a sottovalutare l'importanza del chiedersi perdono reciprocamente anche solo per piccoli ma significativi gesti di: amore non compiuti. Troppe volte ci sentiamo già "a posto" manifestiamo pretesa più che perdono

### ESAME DI COSCIENZA

Riconosciamo qualcosa per cui farci perdonare da chi amiamo e chiediamo perdono per quella nostra mancanza che ha fatto soffrire l'altro. In famiglia, troviamo il tempo, una sera dopo la cena, per perdonarci a vicenda: i genitori chiedano scusa ai figli per una precisa situazione, altrettanto facciano i figli. In che cosa abbiamo mancato come famiglia? Chiediamo perdono per quella volta in cui la nostra famiglia non è stata aperta e accogliente verso qualcuno.

### SEGNO

Impariamo a considerare chi ci sta accanto vivendo in questa settimana occasioni di accoglienza reciproca con un abbraccio anche a sorpresa, un sorriso...





## QUINTA DOMENICA DI QUARESIMA - 6 aprile 2024 – *Ricreati dal suo amore*

### PREGHIERA DELLA TAVOLA

O Signore, benedici questo cibo  
e riempi i nostri cuori del Tuo amore,  
affinché possiamo essere ancorati in Te,  
in ogni tempesta e in ogni gioia.  
Tu che hai voluto vivere in una famiglia,  
guarda con benevolenza la nostra famiglia:  
esaudisci le preghiere, ascolta i lamenti,  
benedici i propositi, accompagna il cammino,  
sostieni le incertezze, consola gli affetti feriti,  
infondi il coraggio di amare, concedi la grazia del perdono,  
rendici aperti ai bisogni degli altri.  
Quando prevale la delusione,  
dacci la forza di perdonare e ricominciare.  
Quando i giudizi degli altri si abbattono su di noi,  
dacci la forza di perdonare e ricominciare.  
Quando le cose non vanno e diventiamo insofferenti,  
dacci la forza di amare e ricominciare.  
Quando ci sembra di non farcela più,  
dacci la forza di amare e ricominciare.  
Quando ci opprime il pensiero che nulla cambierà,  
dacci la forza di amare e ricominciare. Amen.



### RIFLESSIONE PER LA FAMIGLIA

Facilmente cadiamo nella tentazione di puntare il dito, di rinfacciare sbagli passati o di chiuderci nel risentimento. Ma Gesù ci insegna che la via del Vangelo è quella della misericordia. Egli dice alla donna: “Va’ e d’ora in poi non peccare più”, donandole non solo il perdono, ma anche una nuova possibilità di camminare nel bene. La famiglia è il luogo dove si impara ad amare nonostante le fragilità, a correggersi con dolcezza e a sostenersi nel cammino di conversione.

### ESAME DI COSCIENZA

Come viviamo il perdono nella nostra casa? Siamo pronti a guardare gli altri con lo sguardo di Cristo, che non condanna ma salva? Sappiamo aiutarci a ritrovare il sorriso quando siamo tristi e in difficoltà? Siamo capaci di accoglierci con misericordia? Ci impegniamo a guardare con sguardo nuovo gli altri intorno a noi?

### SEGNO

Impariamo a considerare chi ci sta accanto vivendo in questa settimana occasioni di accoglienza reciproca donandoci del tempo per guardarci negli occhi spegnendo tv e cellulari durante la cena o il pranzo e dialoghiamo.

