

Quaresima in Famiglia

**PERCORSO
DI RIFLESSIONE E
PREGHIERA
PER ADULTI,
GIOVANI E BAMBINI
IN OCCASIONE DELLA
QUARESIMA 2022**

CURATO DA



Famiglia chiesa domestica

*Nel Nuovo Testamento si parla della “Chiesa che si riunisce nella casa” (cfr 1 Cor 16,19; Rm 16,5; Col 4,15; Fm 2). Lo spazio vitale di una famiglia si poteva trasformare in chiesa domestica, in sede dell’Eucaristia, della presenza di Cristo seduto alla stessa mensa. Così si delinea una casa che porta al proprio interno la presenza di Dio, la preghiera comune e perciò la benedizione del Signore. (FRANCESCO, *Amoris laetitia*, 15)*

Un momento da vivere insieme

Nell’intento di offrire alle famiglie della Diocesi un’opportunità per pregare e riflettere assieme, l’Equipe Diocesana di Pastorale Familiare ha pensato di preparare questo piccolo sussidio per il tempo di Quaresima.

Si tratta di 6 **“incontri del Venerdì”** che, a partire dall’Inno alla Carità di San Paolo (1Cor 13, 1-13), possono aiutare i membri delle famiglie a intensificare nella fede e nella speranza il cammino quaresimale. In ogni incontro si propone: un brano dell’Esortazione apostolica di Papa Francesco *“Amoris laetitia”* (filo conduttore di tutti gli incontri), un passo evangelico, una storiella (tratta dalla “Via Crucis del Colosseo 2021”), tre domande per avviare il dialogo, una preghiera e un impegno.



Ogni famiglia, in un orario comodo per tutti i suoi membri, prepara uno spazio idoneo in cui vengono appoggiati un crocifisso, una candela e dei fiori.

Ogni incontro inizia con il **Segno della croce**, e la **lettura dell’Inno alla Carità** (che si trova nella pagina a fianco).

Si continua, poi con la pagina corrispondente alla giornata.

Il momento del confronto è importante. Ognuno cerchi di rispondere alle piste di riflessione proposte ma, se si ritiene opportuno, il dialogo familiare può anche sganciarsi dalle stesse domande proposte.

Buon cammino!

L’Equipe Diocesana di Pastorale Familiare

Inno alla Carità

¹Se parlassi le lingue degli uomini e degli angeli, ma non avessi la carità, sarei come bronzo che rimbomba o come cimbalo che strepita. ²E se avessi il dono della profezia, se conoscessi tutti i misteri e avessi tutta la conoscenza, se possedessi tanta fede da trasportare le montagne, ma non avessi la carità, non sarei nulla. ³E se anche dessi in cibo tutti i miei beni e consegnassi il mio corpo per averne vanto, ma non avessi la carità, a nulla mi servirebbe.

⁴La carità è magnanima, benevola è la carità; non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio, ⁵non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, ⁶non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità. ⁷Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. ⁸La carità non avrà mai fine.

Le profezie scompariranno, il dono delle lingue cesserà e la conoscenza svanirà. ⁹Infatti, in modo imperfetto noi conosciamo e in modo imperfetto profetizziamo. ¹⁰Ma quando verrà ciò che è perfetto, quello che è imperfetto scomparirà. ¹¹Quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Divenuto uomo, ho eliminato ciò che è da bambino. ¹²Adesso noi vediamo in modo confuso, come in uno specchio; allora invece vedremo faccia a faccia. Adesso conosco in modo imperfetto, ma allora conoscerò perfettamente, come anch'io sono conosciuto. ¹³Ora dunque rimangono queste tre cose: la fede, la speranza e la carità. Ma la più grande di tutte è la carità!

(1 Cor 13, 1-13)



1° incontro quaresimale in famiglia

Venerdì 11 Marzo 2022

LA PAZIENZA: PALESTRA DELL'AMORE

la parola a papa francesco

La pazienza si mostra quando la persona non si lascia guidare dagli impulsi ed evita di aggredire. Essere pazienti non significa lasciare che ci maltrattino continuamente, ma piuttosto il non pretendere che le persone facciano la nostra volontà. Se non coltiviamo la pazienza la famiglia si trasforma in un campo di battaglia: bisogna accettare l'altro nel suo diritto di vivere questo mondo così com'è. (**Amoris Laetitia nn. 91**)



Dal Vangelo secondo Luca

Lc 23, 20-21.24-25

Pilato parlò loro di nuovo, perché voleva rimettere in libertà Gesù. Ma essi urlavano: «Crocifiggilo! Crocifiggilo!». Pilato allora decise che la loro richiesta venisse eseguita. Rimise in libertà colui che era stato messo in prigione per rivolta e omicidio, [...] e consegnò Gesù al loro volere.



una piccola storia vera Quando ero in prima elementare, Marco, un bambino della mia classe, è stato incolpato di aver rubato la merenda del suo compagno di banco. Sapevo che non era vero, ma sono rimasto in silenzio, non era un mio problema, e poi tutti indicavano lui come il colpevole. Perché sarei dovuto intervenire? Ogni volta che ci ripenso provo ancora vergogna, sento dolore per quella mia azione. Avrei potuto aiutare questo mio amico, dire la verità e aiutare a fare giustizia, invece mi sono comportato come Pilato e ho preferito far finta di niente. Ho scelto la strada più comoda e me ne sono lavato le mani. Oggi me ne pento tanto: avrei voluto avere un po' di coraggio, seguire il mio cuore e aiutare il mio amico in difficoltà. A volte sentiamo solo la voce di chi fa e vuole il male, mentre la giustizia è una strada in salita, con ostacoli e difficoltà, ma abbiamo Gesù al nostro fianco, pronto a sostenerci e aiutarci.

riflettiamo un po' e chiediamoci...

- Gli altri sono un dono, eppure spesso diventano motivo di "impazienza". Quali situazioni in famiglia mettono più a dura prova la tua?
- Cosa ti è rimasto più impresso della storia di Marco?
- Concentrati sulla pazienza di Gesù mentre gridavano "crocifiggilo!" Quali emozioni ti vengono in mente?

preghiamo

Gesù, donami un cuore semplice e sincero, così avrò il coraggio e la forza anche nelle difficoltà di camminare nella tua giustizia:

«Anche se vado per una valle oscura, non temo alcun male, perché tu sei con me». (dal Sal 23,4)



impegno della settimana

Alleneremo la nostra pazienza nelle situazioni in cui di solito reagiamo istintivamente.



2° incontro quaresimale in famiglia

Venerdì 18 Marzo 2022

BENEDIRE PIUTTOSTO CHE USARE VIOLENZA

Senza violenza interiore: se la prima espressione dell'in-

la parola a papa francesco

no ci invitava alla pazienza che evita di reagire bruscamente di fronte alle debolezze o agli errori degli altri, ora appare un'altra parola "*paroxynetai*" che si riferisce ad una reazione interna di indignazione provocata da qualcosa di esterno. Violenza interna che ci mette sulla difensiva



verso nemici fastidiosi da evitare. Alimentare tale aggressività non serve a nulla ci fa solo ammalare e finisce per isolarci. Non lasciarsi vincere dal male e non stancarsi di fare il bene. La reazione interiore di fronte ad una molestia causata dagli altri dovrebbe essere anzitutto benedire nel cuore, desiderare il bene dell'altro, chiedere a Dio che lo liberi e lo guarisca. Diciamo sempre no alla violenza interiore. (Amoris Laetitia nn. 103-104)



Dal Vangelo secondo Luca

Lc 22, 63-65

Gli uomini che avevano in custodia Gesù lo deridevano e lo picchiavano, gli bendavano gli occhi e gli dicevano: «fa' il profeta! Chi ti ha colpito?». E molte altre cose dicevano contro di lui, insultandolo.



una piccola storia vera

Abbiamo sempre ascoltato quel brano del vangelo in cui Gesù rivolgendosi ai suoi discepoli disse: " chi vuol venire dietro Me rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua". E' una richiesta molto forte, difficile da accettare fino a quando non ci sei veramente dentro e ti rendi conto di non avere altra via di uscita. E' la nostra storia, un'esperienza di vita, inizialmente non compresa e non accettata, ma che pian piano ci ha ricolmati di un amore così grande da non sentirne il peso. E' proprio così, l'amore che diamo a nostro figlio, già nel presente, ci viene ricambiato cento volte tanto. Offrire la sofferenza con amore non è più soffrire.

riflettiamo un po' e chiediamoci...

L'amore di Gesù nell'abbracciare la croce e il suo ardore di morire sulla stessa per salvare le anime sono immensi.

- Noi amiamo come Gesù il patire?
- Quando soffriamo lo facciamo con l'intento di offrire a Gesù le nostre sofferenze per alleggerirgli il peso della croce?
- Negli insulti che riceviamo manteniamo quell'atteggiamento di carità?

preghiamo



Signore Gesù, ti preghiamo, facci essere strumenti di Dio nel generare il bene. Anche se sentiamo dentro di noi la forza dell'aggressività che erompe, non permettere che acconsentiamo ad essa. Signore Ti chiediamo di vigilare su di noi affinché non finisca mai la giornata senza aver fatto pace in famiglia. Aiutaci, o Santa Trinità, ad essere come chiede il Santo Padre perché da soli nulla possiamo ma con Te tutto possiamo sperare. Amen !

impegno della settimana

Accetteremo con fede le tribolazioni della nostra vita e diremo: "Signore accogli tutto per il bene della nostra famiglia".



3° incontro quaresimale in famiglia

Venerdì 25 Marzo 2022

LA FIDUCIA RAFFORZA LA SINCERITÀ

la parola a papa francesco

L'amore ha fiducia, lascia in libertà, rinuncia a controllare tutto, a possedere, a dominare.

In tal modo i coniugi, ritrovandosi, possono vivere la gioia di condividere quello che hanno ricevuto e imparato al di fuori del cerchio familiare.

Nello stesso tempo rende possibili la sincerità e la trasparenza, perché quando uno sa che gli altri confidano in lui e ne apprezzano la bontà di fondo, allora si mostra com'è, senza occultamenti.

(Amoris Laetitia nn. 114)



Dal Vangelo secondo Giovanni

Gv 2,3-5

Tre giorni dopo, ci fu uno spozalizio a Cana di Galilea e c'era la madre di Gesù. Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli. Nel frattempo, venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». E Gesù rispose: «Che ho da fare con te, o donna? Non è ancora giunta la mia ora». La madre dice ai servi: «Fate quello che vi dirà».



una piccola storia vera

Quando penso a mia mamma, vedo il suo volto gentile, sento il calore dei suoi abbracci e mi rendo conto di tutto il suo amore per me. Lei mi accompagna dappertutto, agli allenamenti di calcio, al corso di inglese e al catechismo la domenica mattina. La sera, anche se è stanca, mi aiuta mentre faccio i compiti; e quando di notte ho degli incubi, si mette accanto a me, mi tranquillizza e aspetta che mi addormenti di nuovo. Se ho un problema, un dubbio, o semplicemente dei brutti pensieri, lei è sempre disponibile ad ascoltarmi con il suo sorriso. E nei momenti più brutti, non ho bisogno di dire parole, basta uno sguardo, lei capisce subito e mi aiuta a superare ogni sofferenza.

riflettiamo un po' e chiediamoci...

- Perché a volte si trova difficile essere sinceri con gli altri?
- Ci prendiamo cura gli uni degli altri, rispettando però gli spazi reciproci?
- Che cosa significa per noi condividere?

preghiamo



Gesù,
rendici come Maria,
presenti nella vita dei nostri cari
e della comunità,
pronti ad accogliere gli altri
così come sono
e ad avere sempre fiducia
nella loro bontà.

impegno della settimana

Guarderemo gli altri con occhi nuovi, senza pregiudizi, cercando di meritare ogni giorno la fiducia riposta in noi.



4^o incontro quaresimale in famiglia

Venerdì 1 Aprile 2022

L'AMABILITÀ CREA LEGAMI FORTI

Amare significa anche rendersi amabili. Essere amabile non è

uno stile che un cristiano possa scegliere o rifiutare: è parte delle esigenze irrinunciabili dell'amore, perciò ogni essere umano è tenuto ad essere affabile con quelli che lo circondano. Ogni giorno, entrare nella vita dell'altro, anche quando fa parte della nostra vita, chiede la delicatezza di un atteggiamento non invasivo, che rinnova la fiducia e il rispetto. E l'amore, quanto più è intimo e profondo, tanto più esige il rispetto della libertà e la capacità di attendere che l'altro apra la porta del suo cuore. Per disporsi ad un vero incontro con l'altro, si richiede uno sguardo amabile posato su di lui. Uno sguardo amabile ci permette di non soffermarci molto sui limiti dell'altro, e così possiamo tollerarlo e unirli in un progetto comune, anche se siamo differenti. L'amore amabile genera vincoli, coltiva legami, crea nuove reti d'integrazione, costruisce una solida trama sociale. Chi ama è capace di dire parole di incoraggiamento, che confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano. (**Amoris Laetitia nn. 99-100**)

la parola a papa francesco



Dal Vangelo secondo Marco

Mc 15, 20-21

Dopo essersi fatti beffe di lui, i soldati spogliarono Gesù della porpora e gli fecero indossare le sue vesti, poi lo condussero fuori per crocifiggerlo. Costrinsero a portare la sua croce un tale che passava, un certo **Simone di Cirene**, che veniva dalla campagna, padre di Alessandro e di Rufo.



una piccola storia vera Durante l'estate giocavo con gli amici del quartiere nel parco davanti casa. Da qualche mese avevamo dei nuovi vicini con un figlio della mia stessa età. Lui, però, non giocava con noi, non capiva neanche bene la nostra lingua. Un giorno avevo notato che ci stava guardando da lontano; voleva giocare con noi, ma non aveva il coraggio di chiedercelo. Mi sono avvicinato, ci siamo presentati e l'ho invitato a fare una partita di calcio insieme a noi. Wald da quel giorno è uno dei miei migliori amici, oltre che portiere della nostra squadra. Guardando da lontano una persona, per prima cosa notiamo la sagoma, poi capiamo se è uomo o donna e lentamente prendono forma i dettagli del suo volto, ma solo quando lo riconosciamo come fratello stiamo aprendo il nostro cuore a Gesù.

riflettiamo un po' e chiediamoci...

- Gli occhi raccontano il mondo che uno ha dentro. Cosa avrà visto Gesù nel Cireneo e cosa vede, oggi, in ciascuno di noi?
- Come il Cireneo lo ha visto negli occhi di Gesù, gli altri percepiscono in noi amore, tenerezza, coraggio, consolazione o, piuttosto, giudizio, condanna, disprezzo?
- E' faticoso portare le nostre "croci quotidiane". Riusciamo, in ogni caso, a rimanere "dietro a Gesù"?

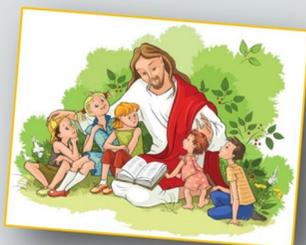
preghiamo



Signore, a Simone di Cireneo hai aperto gli occhi e il cuore, donandogli, nella condivisione della croce, la grazia della fede. Aiutaci ad assistere il nostro prossimo che soffre, anche se questa chiamata dovesse essere in contraddizione con i nostri progetti e le nostre simpatie. Donaci di riconoscere che è una grazia poter condividere la croce degli altri e sperimentare che così siamo in cammino con te. Donaci di riconoscere con gioia che proprio nel condividere la tua sofferenza e le sofferenze di questo mondo diventiamo servitori della salvezza, e che così possiamo aiutare a costruire il tuo corpo, la Chiesa.

impegno della settimana

Faremo attenzione ai bisogni di chi ci sta accanto e cercheremo di offrire con generosità il nostro aiuto concreto.



5° incontro quaresimale in famiglia

Venerdì 8 Aprile 2022

IL PERDONO È LA "PROVA" PIÙ FORTE

Quando siamo stati offesi o delusi, il perdono è possibile e auspicabile, ma nessuno dice che sia facile. La verità è che «la comunione familiare può essere conservata e perfezionata solo con un grande spirito di sacrificio. Esige, infatti, una pronta e generosa disponibilità di tutti e di ciascuno alla comprensione, alla tolleranza, al perdono, alla riconciliazione. Oggi sappiamo che per poter perdonare abbiamo bisogno di passare attraverso l'esperienza liberante di comprendere e perdonare noi stessi. Tante volte i nostri sbagli, o lo sguardo critico delle persone che amiamo, ci hanno fatto perdere l'affetto verso noi stessi. C'è bisogno di pregare con la propria storia, di accettare sé stessi, di saper convivere con i propri limiti, e anche di perdonarsi, per poter avere questo medesimo atteggiamento verso gli altri. Ma questo presuppone l'esperienza di essere perdonati da Dio, giustificati gratuitamente e non per i nostri meriti. Se accettiamo che l'amore di Dio è senza condizioni, allora potremo amare al di là di tutto, perdonare gli altri anche quando sono stati ingiusti con noi. Diversamente, la nostra vita in famiglia cesserà di essere un luogo di comprensione, accompagnamento e stimolo, e sarà uno spazio di tensione permanente e di reciproco castigo. (**Amoris Laetitia nn. 106-108**)

la parola a papa francesco



Dal Vangelo secondo Luca

Lc 23, 33-34.44-46

Quando giunsero sul luogo chiamato Cranio, vi crocifisero lui e i malfattori, uno a destra e l'altro a sinistra. Gesù diceva: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno». Era già verso mezzogiorno e si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio, perché il sole si era eclissato. Il velo del tempio si squarciò a metà. Gesù, gridando gran voce, disse: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito». Detto questo, spirò.

una piccola storia vera

Poco tempo fa, dopo aver trattato l'argomento in classe, ho scritto un tema sui bambini vittime di mafia. Mi chiedo: come si possono compiere azioni così terribili? È giusto perdonare queste cose? E io, sarei in grado di farlo? Gesù, morendo sulla croce, ha donato a tutti la salvezza. Non è venuto per chiamare i giusti, ma i peccatori che hanno l'umiltà e il coraggio di convertirsi. Gesù, dacci la forza di perdonare, tu che hai detto: «ci sarà più gioia in cielo per un peccatore convertito, che per novantanove giusti che non hanno bisogno di conversione».



riflettiamo un po' e chiediamoci...

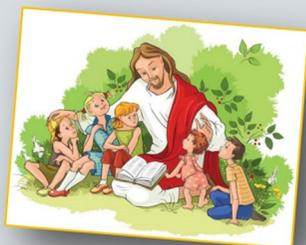
- Riusciamo a perdonare, non solo gli altri, ma anche noi stessi?
- Siamo stati capaci di perdonare, lasciandoci tutto alle spalle, ogni tipo di offesa o delusione ricevuta?
- Come pensiamo di ottenere il perdono da Dio senza essere capaci di perdonare?

preghiamo

O caro Gesù, che volgi a noi il tuo amorevole sguardo inchiodato sulla croce, scusandoci davanti al Padre per le nostre malvagità. Tu che appeso sulle pareti delle nostre case, con le tue braccia aperte, continui ad insegnarci la strada dell'Amore vero, fa che possiamo vincere i nostri sterili egoismi, la nostra cecità per poter guardare i fratelli e il mondo intero con gli stessi occhi con cui ci guardi tu. Fa che il tuo sacrificio offerto al Padre ci faccia comprendere la bellezza liberante del sacrificio offerto per amore, per donarci gratuitamente e creare quelle nuove relazioni di pace e di concordia segno della tua presenza nel mondo. Amen .

impegno della settimana

Ci impegneremo a ricucire un rapporto interrotto per la nostra incapacità di perdonare.



6° incontro quaresimale in famiglia

Venerdì 15 Aprile 2022

LA SPERANZA VEDE SBOCCIARE LA BELLEZZA

Panta elpizei: indica la speranza di chi sa che l'altro può cambiare. Spera sempre che sia possibile una maturazione, un sorprendente sbocciare di bellezza, che le potenzialità più nascoste del suo essere germogliano un giorno. Implica accettare che certe cose non accadano come uno le desidera, ma che forse Dio scriva diritto sulle righe storte di quella persona e tragga qualche bene dai mali che essa non riesce a superare in questa terra. Qui si fa presente anche la speranza nel suo senso pieno, perché comprende la certezza di una vita oltre la morte. Quella persona, con tutte le sue debolezze, è chiamata alla pienezza del Cielo. Là, completamente trasformata dalla risurrezione di Cristo, non esisteranno più le sue fragilità, le sue oscurità né le sue patologie. Questo altresì ci permette, in mezzo ai fastidi di questa terra, di contemplare quella persona con uno sguardo soprannaturale, alla luce della speranza, e attendere quella pienezza che un giorno riceverà nel Regno celeste, benché ora non sia visibile. orza, che consolano, che stimolano.

(Amoris Laetitia nn. 116-117)

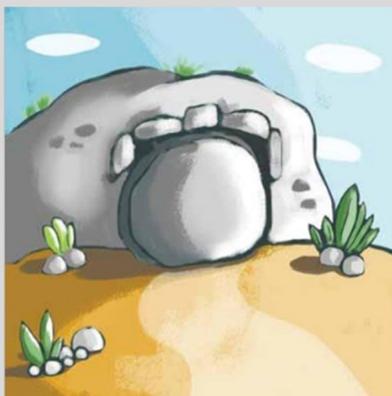
la parola a papa francesco



Dal Vangelo secondo Matteo

Mt 27, 59-60

Dopo la morte in Croce, Giuseppe d'Arimatea prese il corpo di Gesù, lo avvolse in un lenzuolo pulito e lo depose nel suo sepolcro nuovo, che si era fatto scavare nella roccia; rotolata poi una grande pietra all'entrata del sepolcro, se ne andò.



una piccola storia vera

Caro Gesù, mi chiamo Sara, ho dodici anni e ti voglio ringraziare perché oggi mi hai insegnato a fare il bene in nome del tuo amore. Mi hai insegnato a superare ogni sofferenza affidandomi a Te; ad amare l'altro come mio fratello; a cadere e a rialzarmi; a servire gli altri; a liberarmi dei pregiudizi; a riconoscere l'essenziale e soprattutto ad unire ogni giorno la mia vita alla tua. Oggi, grazie al tuo gesto di amore infinito, so che la morte non è la fine di tutto.

riflettiamo un po' e chiediamoci...

- Riusciamo a vedere i lati positivi di chi ci sta accanto (moglie/marito/figli, genitori)? O siamo concentrati solo sui loro difetti?
- Di fronte alle delusioni per i mancati cambiamenti che vorremmo da parte degli altri (Gesù nel sepolcro) sappiamo coltivare la feconda speranza che l'amore reciproco tutto può trasformare (Gesù risorto)?
- Sono pronta/o a ricominciare ogni giorno e a fare la mia parte per abbattere i tanti muri che si alzano in famiglia e che creano divisioni come la pietra davanti al sepolcro?

preghiamo

O Signore,
Padre buono,
quando il percorso della vita
ci presenta momenti difficili,
donaci la speranza della Pasqua,
quella speranza che ci conduce
dalla morte alla risurrezione.
Donaci di saper ricominciare sempre,
donaci di saper costruire
ponti e abbattere muri.



impegno della settimana

Faremo la nostra parte in famiglia e negli ambienti in cui ci troviamo ogni giorno, per costruire il dialogo, per mettere a tacere l'orgoglio delle nostre ragioni che sa alzare solo barriere, per dare nuova linfa alle relazioni con la forza risanatrice "dell'amare per primi".

