



SUSSIDIO per la PREGHIERA delle FAMIGLIE per la FAMIGLIA



Famiglia Amoris Laetitia

*Salve, custode del Redentore,
e sposo della Vergine Maria.
A te Dio affidò il suo Figlio;
in te Maria ripose la sua fiducia;
con te Cristo diventò uomo.*

*O Beato Giuseppe,
mostrati padre
anche per noi,
e guidaci
nel cammino della vita.
Ottienici grazia,
misericordia
e coraggio,
e difendici
da ogni male. Amen.*

(Papa Francesco, Patris corde)



“LAMPADA AI MIEI PASSI È LA TUA PAROLA” (salmo 118,115)

Dall'Amoris Laetitia di Papa Francesco

317. Se la famiglia riesce a concentrarsi in Cristo, Egli unifica e illumina tutta la vita familiare. I dolori e i problemi si sperimentano in comunione con la Croce del Signore, e l'abbraccio con Lui permette di sopportare i momenti peggiori.

Nei giorni amari della famiglia c'è una unione con Gesù abbandonato che può evitare una rottura. Le famiglie raggiungono a poco a poco, «con la grazia dello Spirito Santo, la loro santità attraverso la vita matrimoniale, anche partecipando al mistero della croce di Cristo, che trasforma le difficoltà e le sofferenze in offerta d'amore».

D'altra parte, i momenti di gioia, il riposo o la festa, e anche la sessualità, si sperimentano come una partecipazione alla vita piena della sua Risurrezione. I coniugi danno forma con vari gesti quotidiani a questo «spazio teologale in cui si può sperimentare la presenza mistica del Signore risorto».

Dalla catechesi sulla preghiera - Pregare nella vita quotidiana

(Udienza generale di Papa Francesco del 10/02/2021)

Il Catechismo dice: «Noi impariamo a pregare in momenti particolari, quando ascoltiamo la Parola del Signore e quando partecipiamo al suo Mistero pasquale; ma è in ogni tempo, nelle vicende di ogni giorno, che ci viene dato il suo Spirito perché faccia sgorgare la preghiera. (...) Il tempo è nelle mani del Padre; è nel presente che lo incontriamo: né ieri né domani, ma oggi» (n. 2659).

Oggi incontro Dio, sempre c'è l'oggi dell'incontro. (...) E l'oggi è reale, l'oggi è concreto. E la preghiera avviene nell'oggi. Gesù ci viene incontro oggi, questo oggi che stiamo vivendo. Ed è la preghiera a trasformare questo oggi in grazia, o meglio, a trasformarci: placa l'ira, sostiene l'amore, moltiplica la gioia, infonde la forza di perdonare.

La liturgia familiare è celebrata con ...



le orecchie



ascoltando l'altro;

la bocca



dicendo parole buone:

PERMESSO, GRAZIE E SCUSA

le mani



condividendo ciò che abbiamo;

gli occhi



guardando con benevolenza;



il naso: gustando il profumo della tenerezza,

vivendo ogni azione nell'offerta per renderla sacra.

"**Si possono trovare alcuni minuti ogni giorno** per stare uniti davanti al Signore vivo, dirgli le cose che preoccupano, pregare per i bisogni famigliari, pregare per qualcuno che sta passando un momento difficile, chiedergli aiuto per amare, rendergli grazie per la vita e le cose buone, chiedere alla Vergine di proteggerci con il suo manto di madre. Con parole semplici, questo momento di preghiera può fare tantissimo bene alla famiglia.

Il cammino comunitario di preghiera raggiunge il suo culmine nella partecipazione comune all'Eucaristia, soprattutto nel contesto del riposo domenicale" (Amoris Laetitia 318).

1. **Si può pregare insieme** prima dei pasti, la sera mettendo a letto i bambini, davanti alla bellezza e alla forza della natura ... ringraziando Dio per i beni che ci offre, chiedendo aiuto, mettendo nelle sue mani le situazioni di difficoltà, raccontandoci la giornata, leggendo ad alta voce un versetto del Vangelo del giorno.
2. È importante anche **prepararci alla S. Messa domenicale** leggendo il Vangelo della domenica ad alta voce, magari a più voci (compresi i piccoli), meditandolo qualche minuto in silenzio e lasciando risuonare qualche versetto o parola che più ha raggiunto il nostro cuore.

Se vi aiuta, potete utilizzare questa traccia:

Prepariamo il luogo: accendiamo una candela e poniamo al centro un'immagine sacra e/o il libro dei Vangeli.

Iniziamo la liturgia: "Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen"

Invochiamo lo Spirito per poter comprendere il Vangelo:
"Vieni, Santo Spirito, riempi i cuori dei tuoi fedeli,
e accendi in noi il fuoco del tuo amore"

A. **Leggiamo** ad alta voce, anche a più voci, **il Vangelo della domenica.**

B. **Ci chiediamo:**

COSA CI DICE IL SIGNORE CON QUESTA PAROLA

Alcuni suggerimenti per approfondire:

1. Dove si trova Gesù? Quali gesti compie, quali parole pronuncia?
2. Chi sono gli altri personaggi che incontra? Come reagiscono?
3. Quanto letto e ascoltato cosa suscita in noi? Emozioni, pensieri, ricordi ...
4. Scriviamo la Parola che più ci ha colpito su un post-it da attaccare ...

COSA DICIAMO NOI AL SIGNORE

Proviamo ad esprimere parole di lode, ringraziamento, perdono, aiuto, ...

C. Insieme diciamo **il Padre Nostro e la preghiera a San Giuseppe.**

D. Concludiamo facendo il segno della croce con queste parole: "Il Signore ci benedica, faccia splendere il suo volto su di noi e ci doni la sua pace".

3. Il pranzo domenicale può essere un momento per **dialogare in famiglia sulla Parola del Vangelo ascoltata** in chiesa e condividere i temi che più ci hanno colpito.

Altri sussidi per la preghiera in famiglia su www.famigliafo.it

Siti suggeriti per il commento al Vangelo:

www.matrimoniocristiano.org - www.cercoiltuovolto.it
www.puntofamiglia.net/puntofamiglia/briciole-di-vangelo