

4° scheda

“LA PREGHIERA IN FAMIGLIA”

**“Una corda a tre capi non si rompe
tanto presto.” (Qo 4,12)**



Preghiera introduttiva

La Parola

(Mt 18,19-20)

In verità io vi dico ancora: se due di voi sulla terra si metteranno d'accordo per chiedere qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli gliela concederà. Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro.

in alternativa

(Tb 12, 6-12)

⁶Allora Raffaele li chiamò tutti e due in disparte e disse loro: «Benedite Dio e proclamate davanti a tutti i viventi il bene che vi ha fatto, perché sia benedetto e celebrato il suo nome. Fate conoscere a tutti gli uomini le opere di Dio, come è giusto, e non esitate a ringraziarlo. ⁷È bene tenere nascosto il segreto del re, ma è motivo di onore manifestare e lodare le opere di Dio. Fate ciò che è bene e non vi colpirà alcun male. ⁸È meglio la preghiera con il digiuno e l'elemosina con la giustizia, che la ricchezza con l'ingiustizia. Meglio praticare l'elemosina che accumulare oro. ⁹L'elemosina salva dalla morte e purifica da ogni peccato. Coloro che fanno l'elemosina godranno lunga vita. ¹⁰Coloro che commettono il peccato e l'ingiustizia sono nemici di se stessi. ¹¹Voglio dirvi tutta la verità, senza nulla nascondervi: vi ho già insegnato che è bene nascondere il segreto del re, mentre è motivo d'onore manifestare le opere di Dio. ¹²Ebbene, quando tu e Sara eravate in preghiera, io presentavo l'attestato della vostra preghiera davanti alla gloria del Signore.

Approfondimento (Amoris Laetizia)

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

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

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». [374] 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». [375]

318. La preghiera in famiglia è un mezzo privilegiato per esprimere e rafforzare questa fede pasquale. [376] 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. Le diverse espressioni della pietà popolare sono un tesoro di spiritualità per molte famiglie. Il cammino comunitario di preghiera raggiunge il suo culmine nella partecipazione comune all'Eucaristia, soprattutto nel contesto del riposo domenicale. Gesù bussa alla porta della famiglia per condividere con essa la Cena eucaristica (cfr *Ap* 3,20). Là, gli sposi possono sempre sigillare l'alleanza pasquale che li ha uniti e che riflette l'Alleanza che Dio ha sigillato con l'umanità sulla Croce. [377] L'Eucaristia è il sacramento della Nuova Alleanza in cui si attualizza l'azione redentrice di Cristo (cfr *Lc* 22,20). Così si notano i legami profondi che esistono tra la vita coniugale e l'Eucaristia. [378] Il nutrimento dell'Eucaristia è forza e stimolo per vivere ogni giorno l'alleanza matrimoniale come «Chiesa domestica». [379]

Domande per la riflessione (da soli e in coppia)

- Quanto riesci nella vita quotidiana a dedicare anche un piccolo spazio all'incontro con Gesù nella preghiera ?
- Riesci a farlo anche in coppia?
- Pensa a quali sono i maggiori ostacoli alla preghiera quotidiana in coppia / famiglia, oltre i classici luoghi comuni “frenesia, mancanza di tempo”

“Percorso e Materiale per incontri Gruppi famiglie”

- Quali sono i frutti che hai riscontrato nei periodi in cui riesci a vivere la preghiera personale e di coppia con costanza?

Attività e/o consigli

Si consiglia di strutturare la prima parte della riflessione in maniera personale con un tempo di 25-30 minuti, trovando un luogo adeguato. Successivamente condividere in coppia quanto lo Spirito ha portato alla luce nei nostri cuori. Anche per la condivisione in coppia si consiglia lo stesso tempo. Al termine della condivisione di coppia si consiglia di fare un momento di preghiera insieme, ad esempio iniziando con preghiere di ringraziamento spontanee per quanto ci ha donato nella nostra famiglia. Potrebbe anche essere utile pregare con un salmo, ad esempio il 103(102) “Dio è amore”.

Al termine della condivisione di coppia potrebbe essere utile condividere con le altre coppie qualcosa di quanto emerso, in gruppetti da massimo 7-8 persone.

Promemoria per il quotidiano

Pensare a quali potrebbero essere le modalità che aiutino ad avere una maggiore costanza nella preghiera in famiglia e di coppia, facendo attenzione eventualmente a cambiare delle modalità qualora ci fosse il rischio che per abitudine diventi una routine.

Un proposito facilmente attuabile potrebbe essere quello di fare una breve preghiera anche con i figli prima dei pasti, facendo a rotazione esprimere un pensiero di ringraziamento anche a loro.