

## Prima settimana di Quaresima - "non di solo pane"

Proponiamo una piccola preghiera da condividere con la famiglia riunita. L'ideale sarebbe prima del pranzo o della cena. Ma è possibile anche scegliere un altro momento.

Alcune indicazioni per preparare la preghiera:

- Innanzitutto, scegliete il tempo e lo spazio dove vivere questo momento di preghiera (scegliete se sedervi attorno alla tavola dove mangiate o in un luogo dove stare comodi e tranquilli).
- Oggi la preghiera ci porta nel deserto: sarebbe bello se qualcuno disegnasse su un foglio il deserto oppure potreste scegliere di trovare qualcosa che lo simboleggi (un po' di sabbia o di terra secca, ...) e che può essere messo al centro della tavola. In alternativa si può scegliere di collocare dove pregate un recipiente "vuoto" ... come il deserto!
- Se potete mettete al centro anche un Crocifisso: è lui il Maestro della strada che porta alla libertà!
- prima di iniziare ci si distribuiscono i compiti (chi legge cosa? chi fa cosa?)
- quando siamo pronti spegniamo la televisione, la musica, i cellulari, ...: oggi gustiamo come la nostra casa è il luogo dove invitiamo il Signore ad entrare.
- Ci prepariamo con qualche secondo di silenzio "perfetto" ...

*un adulto inizia la preghiera:*

**Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito santo.**

*tutti: Amen*

*Ci si può introdurre con il canto "Lode a te o Cristo" (lo puoi ascoltare qui: <https://youtu.be/Fw1a1TzcPLc> )*

*un lettore legge il vangelo:*

dal Vangelo secondo Luca (Lc 4,1-4)

In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo"».

*dopo il vangelo qualcuno legge questa riflessione*

La tentazione è pensare che la felicità per noi arriva solo quando capita ciò che desideriamo. Vuoi la neve? Eccola! Vuoi il sole? Ecco che sorge. Vuoi ... ?

Il diavolo pensava che almeno lui, Gesù che è il Figlio di Dio, lui che può tutto, avrebbe davvero scelto di avere sempre tutto ciò che desiderava. Ma si era sbagliato! Il segreto di una vita felice è un altro!

Gesù oggi ci invita a riconoscere che per essere felici bisogna non diventare schiavi delle nostre voglie.

Gesù ci invita a scommettere che ci sono mille e mille belle sorprese nelle cose che capitano attorno a noi e che purtroppo non riconosceremo e gusteremo mai se teniamo sempre la testa impegnata nei nostri capricci.

Un adulto inizia dalla prima invocazione e poi ciascuno ne pronuncia una:

Gesù, tu hai provato come noi ad aver fame:  
aiutaci a nutrirci di ciò che ci rende liberi.

**tutti ripetono: Signore, tu sei la nostra speranza.**

Gesù, come noi sei stato messo alla prova:  
aiutaci a non spaventarci troppo quando la vita ci chiede di far fatica.

**tutti ripetono: Signore, tu sei la nostra speranza.**

Gesù, non ha pensato solo a riempire la tua pancia:  
aiutaci a non pensare solo a noi stessi.

**tutti ripetono: Signore, tu sei la nostra speranza.**

Gesù, ti preghiamo per tutti coloro che oggi non potranno sedersi a tavola con la famiglia a causa della guerra:  
dono loro la forza di continuare a cercare e ad attendere la pace.

**tutti ripetono: Signore, tu sei la nostra speranza.**

*un adulto conclude:*

Signore, Dio onnipotente,  
attraverso il tuo Spirito  
hai guidato tuo Figlio nel deserto  
affinché, vincendo i tranelli del tentatore,  
ci liberasse dalla schiavitù del peccato.  
Guarda a noi che abbiamo iniziato il cammino della quaresima  
e donaci la forza di seguire Gesù,  
nostra Speranza e nostra Forza.

**Amen.**

E mentre tutti si fanno il segno della croce,  
la mamma o qualcuno della famiglia pronuncia la benedizione, dicendo:

**Donaci di gustare insieme con il cibo che oggi condividiamo  
anche tutte le parole e i gesti di tenerezza  
che lo rendono segno del tuo amore.**

**Benedici la nostra vita e  
rendici capaci di cercare sempre ciò che fa crescere la pace.**

**Amen.**