



## Prima di iniziare...

- \* Preparare una candela che sarà adoperata solo per questi momenti.
- \* Scegliere un'ora adatta per tutti; spegnere le fonti di distrazione come il telefonino.
- \* Scegliere un luogo della casa in cui sia possibile stare seduti in cerchio e guardarsi, per esempio attorno a un tavolo o sui divani in cerchio, personalizzando l'ambiente di modo che ci sia un'atmosfera raccolta e calda.
- \* Si può mettere un segno della fede, come una Bibbia o un'icona o un crocifisso, e si possono disporre dei fiori o qualche altro abbellimento.

## 1. Inizio

- a. Si accende la candela al centro.
- b. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: *“Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen”*.

## 2. Condivisione

- a. Si condivide un sentimento positivo della settimana (introduce brevemente il momento uno dei genitori). Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: *“Questa settimana sono stato contento quando... un momento bello è stato quando... ho provato gioia/serenità/speranza quando...”*.
- b. Si condivide un sentimento negativo della settimana. Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: *“Questa settimana sono stato triste quando... un momento brutto è stato quando... ho provato paura/ansia/rabbia quando...”*.

### 3. Ascolto

- a. Si legge il brano proposto (può farlo un figlio in grado di leggere scorrevolmente).
- b. Si risponde uno per volta alla domanda. Per primi condividono i genitori, poi i figli.

### 4. Preghiera

- c. Un genitore introduce un breve momento di preghiera silenziosa che ciascuno farà per sé: *“Facciamo un momento di silenzio, nel quale preghiamo gli uni per gli altri e per...”*.
- a. Al termine del silenzio, il genitore inizia: *“Padre Nostro...”* e tutti pregano il Padre Nostro.

### 5. Conclusione

- a. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: *“Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen”*.
- b. Poi un genitore fa un piccolo segno di croce sulla fronte degli altri membri della famiglia, dicendo: *“Dio ti benedica”*.
- c. Si spegne la candela.

N.B. è importante che la condivisione sia fatta sempre prima dai genitori e in modo autentico e personale, non concentrandosi tanto sulle idee (“io penso che...”), ma piuttosto sulle emozioni (“mi sono sentito così...”) e i vissuti che le hanno generate (“...quando mi è successo questo”). La condivisione dei genitori dà il tono a quella dei figli, che la imitano, senza bisogno di spiegare prima come si fa. Non è quindi un momento “per i figli” ma per tutta la famiglia. Nella condivisione è essenziale provare ad ascoltare quello che l'altro vuole dire, accogliendolo con semplicità, senza sminuirlo né enfatizzarlo, senza criticare né replicare.