

# Ancorati al Tuo Amore



... nella  
**GIOIA**

QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA - 30 marzo 2025

## PREGHIERA DELLA TAVOLA

O Signore,  
benedici questo cibo  
e riempi i nostri cuori del Tuo amore,  
affinché possiamo essere ancorati in Te,  
in ogni tempesta e in ogni gioia.  
Signore, ti ringraziamo per i doni che ci dai  
e per la gioia di essere insieme,  
riuniti intorno a questa mensa.

Ti benediciamo perché ogni giorno ci comunichi il tuo amore  
nella semplicità del condividere un pasto,  
nella bellezza dello scambiarsi un sorriso,  
nella gioia della speranza.

Ti preghiamo: fa' che impariamo a condividere il pane,  
per portare gioia e speranza a chi soffre.

Siediti a tavola con noi,  
perché abbiamo bisogno del tuo amore  
ancor di più che del cibo.

Benedici la nostra famiglia e fa' risplendere il tuo sorriso  
soprattutto sulle famiglie in difficoltà.

Amen.



**DIOCESI  
DI NOVARA**

**QUARESIMA**  
2025



## RIFLESSIONE PER LA FAMIGLIA

Nel Vangelo di Giovanni, prima della Passione, Gesù dice: “Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. [...] Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena”. È proprio dal suo amore e dall'amore che ci doniamo secondo il suo comandamento che deriva la nostra gioia! Di fronte alle fatiche della quotidianità o ai grandi dolori della vita, Gesù ci suggerisce che rimanere ancorati all'amore è la strada per poter vivere nella speranza, nonostante tutto, e poter così sperimentare la gioia. Dio regala gioia a chi produce amore e se qualcuno si fa carico della felicità di un altro, Dio si fa carico della sua felicità. Così i santi hanno incarnato le Beatitudini. Anche noi possiamo a piccoli passi percorrere questa strada, facendoci carico della gioia di chi ci sta accanto.

## ESAME DI COSCIENZA

- ◆ Riusciamo a iniziare le giornate ringraziando il Signore per la vita, per l'amore e per la gioia che ci dona?
- ◆ Sappiamo aiutarci a ritrovare il sorriso quando siamo tristi e in difficoltà?
- ◆ Siamo capaci di accogliere gli altri con gioia? Ci impegniamo a portare gioia intorno a noi?

## SEGNO

Ci dedichiamo un po' di tempo per guardarci negli occhi e donarci reciprocamente un sorriso. Poi ci diciamo: “Mi dai gioia quando...”



TEMPO PER RIFLETTERE



INQUADRA IL QR CODE  
E LEGGI L'APPROFONDIMENTO  
SUL TEMA DI QUESTA DOMENICA.

**Ancorati**  
al Tuo **Amore**

