Riflessioni per le famiglie

# Introduction

Benvenuti alle riflessioni per la famiglia! Questo documento è una risorsa meravigliosa pensata per le famiglie che si ritrovano insieme per esplorare la loro fede, approfondire la comprensione dell'amore di Dio e sostenersi a vicenda attraverso la preghiera e la riflessione. L'ora della famiglia può essere svolta a casa o in chiesa durante varie attività e incontri, creando un'opportunità speciale per concentrarsi sulla Parola di Dio e per collegarsi l'uno con l' altra attraverso postazioni di preghiera.

Ogni giorno presenta un momento unico basato sul messaggio edificante del Salmo 121:1-8, insieme ad altri testi biblici di incoraggiamento. Questi temi ci ricordano di alzare gli occhi e cercare Dio, che è sempre presente per aiutarci, sostenerci e risollevarci in ogni situazione che incontriamo.

Durante la lettura di questo devozionale, troverete riflessioni, canti, preghiere e attività pensate per ispirare conversazioni significative ed esperienze condivise tra i membri della famiglia. Sia che vi sentiate gioiosi, che stiate affrontando delle sfide o che vogliate semplicemente avvicinarvi di più alla famiglia, queste riflessioni offrono uno spazio di approfondimento per esplorare insieme la fede.

Ecco come possiamo usare le riflessioni per le famiglie durante la settimana:

1. **Leggiamo**: Ogni giorno include un passo delle Scritture che serve come base per la riflessione della vostra famiglia.
2. **Riflettiamo**: Ogni giorno contiene una riflessione che vi incoraggia a pensare al vostro rapporto con Dio e al modo in cui vi sostiene nella vita quotidiana. Usate questo tempo per parlare apertamente dei vostri sentimenti e delle vostre esperienze.
3. **Cantiamo**: la musica può essere una potente espressione di fede. Ogni sessione include un canto che potete ascoltare, guardare o cantare insieme, rafforzando il tema del giorno.
4. **Preghiamo**: Seguite la preghiera suggerita per relazionarvi con Dio ed esprimere i vostri pensieri e desideri. È un ottimo modo per aprire i vostri cuori l'uno all'altro e a Dio.
5. **Giochiamo**: ogni giorno offre un'attività divertente e creativa che si collega al tema della riflessione, rendendola un'esperienza familiare memorabile.

Scegliete un momento che vada bene per la vostra famiglia, poi riunitevi e alzate gli occhi verso Colui che è sempre lì per guidarvi e proteggervi. Godetevi questo momento di risate, apprendimento e amore mentre scoprite insieme le benedizioni della famiglia e della fede!

## **Lunedì in famiglia**

## Leggiamo il Salmo 121:1

‘Alzo gli occhi verso i monti…

Da dove mi verrà l’aiuto?’

## Riflettiamo:

In alcuni momenti della vita, desideriamo profondamente cercare Dio, ma la domanda è:

“Quando voglio cercare Dio, cosa posso fare?”. Il salmista ci dice in questo testo che quando cercava Dio, alzava la testa e guardava verso le montagne, e si poneva questa domanda: da dove verrà il mio aiuto?

*‘Oggi è un buon momento per cercare Dio. Siamo incoraggiati ad alzare la testa e a cercare Dio in preghiera”.*

## Cantiamo:

‘I lift my eyes – Psalm 121’ di Ellie Holcomb

https://www.youtube.com/watch?v=5KjpfRFylPo

## Preghiamo:

Caro Dio, oggi siamo su questo altare di preghiera, alziamo gli occhi e ti cerchiamo. Vogliamo conoscere la tua presenza e che tu ci parli attraverso la tua parola.

Amen.

## Giochiamo:

**Scrivete la vostra preghiera:** Lodate Dio, ringraziatelo per qualcosa che avete ricevuto, chiedete che sia fatta la sua volontà, chiedete perdono per qualsiasi male che avete fatto e dite che volete vivere secondo la sua volontà.

1. Martedì in famiglia

## Leggiamo il Salmo 121:2

Il mio aiuto viene dal Signore,

che ha fatto il cielo e la terra.

## Riflettiamo:

La parola “aiuto” significa fare qualcosa per qualcuno quando ce n'è bisogno. È come quando qualcuno ti dà una mano per fare qualcosa che non puoi fare da solo. Aiutare significa essere gentili ed essere presenti quando qualcuno ha bisogno di sostegno.

Da chi viene il mio aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore, che ha creato il cielo e la terra. Quando pensiamo a chi ci aiuta, dobbiamo sentirci completamente protetti, perché non c'è nessuno più potente che ci aiuti.

Oggi cerco l'aiuto del mio Dio, colui che ha creato il cielo e la terra.

## Cantiamo:

‘Psalm 121:2 – My help comes from the Lord’ (Il mio aiuto viene dal Signore) di Songs from Scripture

https://www.youtube.com/watch?v=7SfwClsVMsM

## Preghiamo:

Caro Dio, oggi cerco il tuo aiuto,

sapendo che verrai a salvarmi.

Amen.

## Giochiamo:

Fate un disegno del testo biblico. Che tipo di colori useresti?

1. Mercoledì in famiglia

## Leggiamo il Salmo 121:3-4

He Egli non permetterà che il tuo piede vacilli;

colui che ti protegge non sonnecchierà.

Ecco, colui che protegge Israele

non sonnecchierà né dormirà.

## Let’s reflect:

Una madre ha dato alla luce un bambino. Purtroppo, il bambino si ammalò dopo pochi giorni e finirono in ospedale. La madre lo accudì senza dormire per due giorni e due notti. Riuscite a immaginare quanto fosse stanca dopo aver accudito il figlio malato senza sosta? Quando la madre ha avuto bisogno di riposo, il padre è venuto a sostituirla per assicurarsi che il bambino non fosse lasciato solo.

Colui che veglia su di noi non chiude mai gli occhi e non dorme mai. Possiamo dormire sapendo che è sveglio e veglia su di noi.

Oggi possiamo confermare che colui che ci custodisce non dorme mai.

## Cantiamo:

‘Psalm 121 – He guards you always’ (Egli ti custodisce sempre) di Project of Love

https://www.youtube.com/watch?v=xxC7dd7oj4A

## Preghiamo:

Caro Dio, che bello sapere che siamo ben protetti da te e che tu non dormi mai.

Amen.

1. **Giovedì in famiglia**

## Leggiamo il Salmo 121:5-6

Il Signore è colui che ti protegge;

il Signore è la tua ombra; egli sta alla tua destra.

Di giorno il sole non ti colpirà,

né la luna di notte.

## Riflettiamo:

Oggi pensiamo alla protezione di Dio. La Bibbia ci dice nel Salmo 121 che il Signore è la nostra ombra, è alla nostra destra. Vi è mai capitato di camminare in luoghi che possono essere molto bui, o di passare davanti a luoghi in cui vi sentite spaventati?

Se vi siete trovati in una situazione del genere, e inoltre se avete paura di qualcosa, come un cane randagio che può mordervi, è bene pensare che c'è qualcuno che ci protegge, che è la nostra ombra e che è alla nostra destra. Allo stesso modo, si dice che il sole non deve darti fastidio di giorno e la luna non deve farti male di notte, perché veglia sempre su di noi.

Oggi siamo grati per la tua protezione come ombra e per il fatto che sei alla nostra destra.

## Cantiamo:

‘I lift my eyes – Psalm 121’ (Alzo gli occhi) di Ellie Holcomb

<https://www.youtube.com/watch?v=5KjpfRFylPo>

## Preghiamo:

Caro Dio, oggi vogliamo ringraziarti per la tua protezione. Sappiamo che sei in mezzo a noi e che ti prendi cura di noi.

Amen.

## Giochiamo:

Un gioco di famiglia chiamato “Il treno rotto”. Una persona guida e gli altri fanno il contrario di quello che dice la persona che comanda.

**Per esempio**: Se il responsabile dice “indietro”, la famiglia salta in avanti. Se dice “a sinistra”, la famiglia salta a destra. È importante che tutti si mettano in piedi uno dopo l'altro, con le mani sulle spalle di chi sta davanti, in modo da fare tutto nello stesso momento.

1. Venerdì in famiglia

## Leggiamo il Salmo 121:7-8

Il Signore ti preserverà da ogni male;

egli proteggerà l’anima tua.

8 Il Signore ti proteggerà, quando esci e quando entri,

ora e sempre.

## Riflettiamo:

Mentre ci sediamo e condividiamo qualcosa che ci piace, possiamo pensare che, come famiglia, ci auguriamo il meglio l'un l'altro, vogliamo che ci accadano solo cose belle. Nel testo biblico si dice che anche il Signore vuole il meglio per noi e ci offre la sua protezione. L'inno termina con “Il Signore custodirà il tuo andare e venire”. Oggi affidiamo la nostra vita a lui, perché chi meglio del nostro Dio, che ci ha creati, può proteggerci?

‘Oggi mettiamo la nostra vita nelle tue mani, da ora e per sempre.’

## Cantiamo:

‘Psalm 121:8’ di Praise Nation Kids!

<https://www.youtube.com/watch?v=2W48jcVyvJ8>

*Preghiamo:*

Caro Dio, ti lodiamo perché sappiamo che ci ami e vuoi il meglio per noi. Mettiamo la nostra famiglia e i nostri amici nelle tue mani.

Amen.

## Giochiamo:

Mangiamo qualcosa, come frutta, insalata o verdure con salsa.

1. Sabato in famiglia

## Leggiamo Proverbi 4:23:

“Custodisci il tuo cuore più di ogni altra cosa, poiché da esso provengono le sorgenti della vita.”

## Giochiamo:

Scriviamo la parola “Gesù” su un cerotto e colleghiamo due metà di un cuore come mostrato nell'immagine.

## Riflettiamo:



Gesù ci chiede di prenderci cura del nostro cuore, proteggendolo da ogni male, rancore e dolore. Se sperimentiamo queste cose, dobbiamo ricordare che Gesù può riparare i nostri cuori e renderli ancora più belli, pieni di buoni sentimenti per gli altri.

## Cantiamo:

* ‘God loves us so’ (Dio ci ama così) di Group Music   
  https://www.youtube.com/watch?v=4-4dbdlpXiQ
* ‘Joy’ (Gioia) di Planetshakers  
  <https://www.youtube.com/watch?v=qkbro_asSb8>
* ‘You say’ (Tu dici) di Lauren Daigle eseguito dal Coro One Voice  
  https://www.youtube.com/watch?v=EPw\_0FWk8CI

## Preghiamo:

Caro Dio, oggi ti doniamo i nostri cuori, affinché tu possa purificarli da ogni ferita che abbiamo fatto e riempirli di buoni sentimenti per gli altri.  
Amen.

1. **Domenica in famiglia**

## Leggiamo il Salmo 71:3:

Sii per me una rocca in cui trovo scampo,

una fortezza dove io possa sempre rifugiarmi!

Tu hai dato ordine di salvarmi,

perché sei il mio baluardo e la mia fortezza.

## Riflettiamo:

Oggi, nel nostro ultimo giorno di tempo in famiglia, rifletteremo sull'importanza di avere Dio come rifugio sicuro. È lui che ci protegge, che ci aiuta e che ci sta accanto. È anche bello sapere che è la nostra roccia, un luogo solido e sicuro dove possiamo sempre rivolgerci a lui e dove ci dà salvezza e sicurezza.

## Cantiamo:

* ‘Our God is a great big God’ (Il nostro Dio è un grande Dio), di Vineyard Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=hGIFx60zyK0>

## Preghiamo:

Caro Dio, ti lodo per quello che sei. Grazie per avermi fatto sapere che ogni volta che alzo gli occhi, tu sei lì per me. Sei sempre pronto ad aiutarmi in ogni situazione e necessità. Continua a benedire la mia famiglia e i miei amici e aiutami a essere un testimone di Te.

Amen.

## Giochiamo:

Lavorate insieme per costruire un mucchio di pietre. Ogni pietra può rappresentare qualcosa di importante per voi, come la gentilezza, l'amicizia o la casa. Potete anche scrivere un versetto della Bibbia sulle pietre, come mostrato nell'immagine.

Sentitevi liberi di leggere versetti della Bibbia che corrispondono a emozioni diverse, come quando siete felici, arrabbiati, grati o soli. A tale scopo potete utilizzare il documento “Versetti biblici per le riflessioni in famiglia”.