

Quaresima 2024 - Sussidio a cura degli uffici pastorali della diocesi di Fidenza

I LUOGHI DELLA CONVERSIONE



Un cammino di resurrezione
insieme ai fratelli nelle strade della vita

“Nel deserto
rimase
quaranta
giorni”

Mc 1, 12

PRIMA SETTIMANA



IL DESERTO

CONVERTIAMOCI A CRISTO !
ALIMENTIAMO LO SPIRITO,
SCENDENDO NELLE NOSTRE
PROFONDITÀ.

Nel deserto della vita, ogni uomo vive la solitudine: se forzata da eventi, storie e incomprensioni non è un luogo piacevole in cui stare, ma un posto di sofferenza, una prigione. Il deserto è anche perdita del senso, dell'orientamento e della capacità di andare in profondità. Quanto deserto nelle persone intorno a noi, quanto deserto in noi stessi e quanto deserto nella società.

Il deserto può trasformarsi in opportunità, affinché nel luogo in cui ci sembra mancare tutto, possiamo ritrovare il desiderio più profondo che ci abita. Abbiamo bisogno di conversione, alimentando lo spirito per andare all'essenza e riprendere una sana relazione con le cose, con i soldi, ma soprattutto con i fratelli.



DALLA LETTERA PASTORALE

La vita fraterna esige un'attenzione particolare ai ritmi di crescita di ciascuno. Nello stesso tempo non bisogna dimenticare che solo Dio conosce la profondità del cuore di ciascuno; questo ci tiene lontani dalla presunzione di conoscere bene e totalmente l'altro. Nella vita fraterna ciascuno condivide i suoi doni personali, convinto, nella fede, che essi sono una ricchezza per la comunità tutta. E ciò va fatto con umiltà e nello spirito di autentico servizio che edifica il corpo di Cristo. (pag 48, Lettera Pastorale del Vescovo Ovidio, Cammini di comunione. Volti di fraternità)



PER I BAMBINI E RAGAZZI

Nel deserto perdi l'orientamento e non sai dove andare. La prima sensazione è l'angoscia. Il deserto offre anche una grande opportunità: ci dà modo e tempo per fermarci e riflettere, mettendo ordine nelle nostre vite.



OGNUNO È INVITATO A SCRIVERE SU DI UN POST-IT LE PAROLE CHE CREANO DESERTO, INCOMPRESIONE, SOLITUDINE. COMPONETE CON TUTTI I POST-IT IL PAESAGGIO DEL DESERTO.



PER I GIOVANI

E' difficile guardare al futuro con speranza, in un mondo che non offre riferimenti chiari e certi. Cercate luoghi che riempiono la vita di senso, evitate la desertificazione del cuore e delle relazioni. Abbiate il coraggio di fiorire, al meglio di quello che siete !



PREGHIERA DEI FEDELI

Signore, ti affidiamo con la preghiera tutti coloro che stanno attraversando momenti di deserto nei quali non riescono a camminare, si sentono soli e senza speranza.

Signore, ti preghiamo affinché ogni paese attui politiche nel rispetto dell'ecosistema, per il bene comune.

Signore, ti preghiamo per le nostre comunità: aiutaci a comprendere e a scartare ciò che è superfluo e scegliere ciò che è utile per la nostra crescita umana, come uomini e donne diversi che si vogliono bene.

Gesù, ti affidiamo i giovani: sappiano comprendere attraverso la relazione con Te e i loro coetanei la necessità di conoscere se stessi, facendo spazio alla preghiera, alla riflessione personale e alla condivisione.



I DESERTI ED IL RISCHIO DESERTIFICAZIONE

I deserti sono un ecosistema di grandissimo valore e interesse, dove la vita animale, vegetale e umana è ridotta al minimo.

La desertificazione, invece, può essere causata dal cambiamento climatico, da pratiche agricole o da politiche sbagliate che in zone con scarsa disponibilità idrica possono causare un drastico degrado delle risorse naturali e la conseguente impossibilità di ospitare la vita.

Nel corso della storia questo fenomeno ha cambiato il destino di interi popoli: oggi è una minaccia globale che deve essere affrontata con la massima priorità e urgenza, perché rischia di peggiorare le condizioni di vita di milioni di persone, soprattutto nei Paesi più poveri.



OBIETTIVI PER LA CURA DELLA CASA COMUNE

Fermare la deforestazione

Ridurre il "consumo di suolo"

Promuovere politiche agricole a sostegno dell' "agricoltura contadina"



METTIAMOCI IN AZIONE

Installa i riduttori di flusso ai rubinetti di casa: è un'operazione semplice e poco costosa, che fa risparmiare diverse migliaia di litri d'acqua

Non lasciar scorrere l'acqua quando non è necessaria: ad esempio quando ci si lava i denti, ci si rade la barba o si fanno le faccende domestiche

Scegli di lavarti con una doccia veloce al posto del bagno

“Li condusse su un alto monte”
Mc 9, 2

SECONDA SETTIMANA

LA MONTAGNA

CONVERTIAMOCI A CRISTO,
IMPOTENTI E CONSAPEVOLI DEI
NOSTRI LIMITI.
SOLO DIO CI "COMPLETA".

La montagna è luogo di fatica, esperienza di cammino irto di ostacoli, che porta alla soddisfazione di un panorama ineguagliabile. E' l'aspirazione di avvicinarsi a Dio, asceti e spiritualità intensa. Silenzio, distanza dal rumore del mondo. Talvolta la sfida e l'impresa di arrivare fin lassù ci fa sentire quasi onnipotenti. Il rischio è di sentirsi quasi come Dio o addirittura indifferenti alla presenza di Dio. La conversione di cui abbiamo bisogno è la capacità di sentirci impotenti, limitati e bisognosi dell'amore di Dio attraverso il prossimo. Tornare nella pianura quotidiana dopo aver toccato momenti di alte vette è esercizio complicato, ma ci permette di realizzare il regno di Dio.



DALLA LETTERA PASTORALE

Va ribadito con forza, pertanto, che la spiritualità autentica della Chiesa è sempre, in ogni tempo, spiritualità che scaturisce dall'ascolto della Parola e dall'Eucaristia. È qui che impariamo cosa significhi lasciarci guidare dallo Spirito del Signore, che ci ha posti come 'custodi e vigilanti' a pascere la Chiesa di Dio (cfr. At 20,23). Ciò domanda di rifuggire dalla tentazione di una vita sacramentale funzionale e da nuove forme di clericalismo gretto, che riducono l'esperienza liturgica a nostalgico e patetico spettacolo. (pag 77, Lettera Pastorale del Vescovo Ovidio, Cammini di comunione. Volti di fraternità)

3



PER I BAMBINI E RAGAZZI

Davanti alla montagna rimaniamo affascinati ed al contempo preoccupati dalla fatica di doverla scalare: ci rendiamo conto di non poterlo fare da soli. Chi sono le guide dal quale ci facciamo accompagnare ed al quale ci affidiamo? Di quali attrezzature abbiamo bisogno per arrivare in vetta?



PORTA UN OGGETTO CHE RAPPRESENTI PER TE QUALCOSA DI IMPORTANTE, CHE TI DA "SICUREZZA" E AL QUALE TI AFFIDI NEI MOMENTI DIFFICILI. FATE UNA FOTO CON GLI OGGETTI DEL GRUPPO.



PER I GIOVANI

Il senso di inadeguatezza è connaturato al periodo della vita che state vivendo. Il rischio è che venga amplificato dai messaggi che arrivano dalla nostra società: devi essere migliore, performante e vincente! Solo scoprendo il "limite" che ti abita, puoi far spazio al Signore affinché possa "riempire" quel vuoto.



PREGHIERA DEI FEDELI

Signore, ti preghiamo per il nostro Papa Francesco, per il nostro vescovo Ovidio e per i nostri sacerdoti. Fa che ci sentiamo parte di una famiglia nella quale ritroviamo l'immagine di tuo figlio Gesù, con il desiderio di ascoltarlo.

Signore, aiutaci a camminare in salita verso di te, avendo occhi per tutto ciò che cambia intorno a noi. Fa che ci impegniamo tutti per migliorare il nostro pianeta.

Per i giovani: sappiano cogliere anche nelle fatiche della salita del crescere, quella consapevolezza che la vita è un dono prezioso da non sciupare, ma da accogliere in ogni suo aspetto.

Signore, ti preghiamo per tutte le persone che stanno vivendo un momento di fatica e soprattutto per gli anziani che affrontano le malattie.



IL SURRISCALDAMENTO GLOBALE E LO SCIoglimento DEI GHIACCIAI

Nel 2022 i ghiacciai hanno perso quasi 3000 milioni di metri cubi di ghiaccio, che corrispondono ad oltre il 6% del volume residuo. Insieme a quelli del 2003 e del 2011, si tratta di uno dei peggiori ritiri degli ultimi cento anni. Se tutta la calotta polare presente dovesse sciogliersi, il livello dei mari salirebbe di quasi 6 metri. Oggi l'Artico si sta riscaldando due volte più velocemente di qualsiasi altra parte della terra e il ghiaccio marino sta diminuendo di oltre il 10% ogni 10 anni. Anche la superficie glacializzata dell'arco Alpino si stima abbia subito una riduzione pari al 60% negli ultimi 150 anni. In base ai recenti dati raccolti dai ricercatori, il ghiacciaio della Marmolada potrebbe scomparire nell'arco di 15-20 anni.



OBIETTIVI PER LA CURA DELLA CASA COMUNE

Ridurre le emissioni di CO₂ in atmosfera

Utilizzare i combustibili fossili solo dove sono strettamente necessari

Non investire in soggetti che finanziano le fonti fossili



METTIAMOCI IN AZIONE

Privilegia l'uso di mezzi di trasporto che non inquinano: quando devi spostarti, se puoi farlo, scegli di andare a piedi o in bicicletta

Utilizza i mezzi pubblici (quando possibile)

Usa auto a bassa emissione

“Scacciò tutti fuori del tempio”

Gv 2, 15

TERZA SETTIMANA



LA CITTA'

CONVERTIAMOCI A CRISTO !
METTIAMO AL CENTRO IL
PROSSIMO, ANZICHÈ IL
NOSTRO IO

La città è luogo frenetico dove avvengono tanti movimenti, incontri, esperienze. Talmente quotidiane che diventano automatiche, talmente impegnative che può capitare di essere insieme agli altri e rimanere comunque in una condizione di non relazione: conosciamo tante persone, ma nessuno sa davvero chi siamo. Viviamo la solitudine nella moltitudine.

La “folla” diventa impedimento e fastidio e non favorisce l’incontro, rendendo gli altri degli antagonisti. Dobbiamo convertirci, mettere al centro l’altro per conoscerlo nell’intimo. Solo attraverso una relazione profonda con gli altri, la “folla” può trasformarsi in una comunità.



DAI TESTI DEL MAGISTERO

I cristiani sono chiamati perciò a testimoniare e praticare - oltre allo spirito di tolleranza - che pure è una grandissima acquisizione politica e culturale, e anche religiosa - il rispetto dell’altrui identità, avviando dove è possibile e conveniente percorsi di condivisione con persone di origine e cultura differenti, in vista anche di un “rispettoso annuncio” della propria fede. *(Pontificio Consiglio della Pastorale dei Migranti e degli Itineranti, Erga migrantes caritas Christi, n.9)*

5



PER I BAMBINI E RAGAZZI

La città è un luogo ricco di opportunità, ma anche luogo dove ci si può smarrire e vivere la solitudine. Quale relazione vivi con chi ti sta più vicino ? Quali spazi del tuo paese/città non conosci e potrebbero aprirti a nuove possibilità ed amicizie?



SCRIVI UN SEMPLICE TESTO DOVE RACCONTI DI TE, DI QUELLO CHE NORMALMENTE NON SEI ABITUATO AD ESPRIMERE. COMONI CON IL TUO GRUPPO LA CITTA' DELLE STORIE DI CIASCUNO.



PER I GIOVANI

Abitiamo nelle nostre città, al contempo abitiamo in altre città e abitiamo il mondo. Le possibilità che si aprono davanti a te sono innumerevoli e ricche di possibilità. Hai l'opportunità di conoscere persone, culture, posti incantevoli. Ogni incontro diventi per te occasione per crescere e scoprire i tuoi talenti.



PREGHIERA DEI FEDELI

Gesù, nella frenesia delle città, fa che gli uomini di varie culture e religioni imparino a tessere relazioni vere per sentirsi parte della società.

Signore, aiutaci a comprendere e valorizzare tutto quello che la bellezza dell'arte ci ha regalato, per poterci ispirare.

Gesù, in un mondo globalizzato rischiamo di vivere uniti solamente da interessi politici e sociali. Ti preghiamo per chi governa i popoli: liberali dalla schiavitù del potere e del denaro.

Signore, ti affidiamo le nostre famiglie e i giovani che vivono nella solitudine, anche nei grandi agglomerati urbani. Trovino, in una mano tesa, il riflesso della Tua vicinanza.



LE CREATURE COME DONO

Siamo eredi di questa terra, non unici proprietari.

Abitiamo con tutti gli esseri di questa terra e siamo parte di un sistema ben articolato dove tutti abbiamo a che vedere con tutti.

Abitiamo perciò senza occupare, senza prendere troppo posto!

Abbiamo una sola casa comune, non ne esistono altre e siamo chiamati a proteggerla e proteggerci curando uno spirito di solidarietà universale, promuovendo l'accoglienza, uscendo dai nostri personali confini mentali e combattendo le ingiustizie.

Siamo una sola umanità sulla stessa terra, siamo un "noi".

(da "La Via del creato" Parrocchia di S. Giuseppe)



OBIETTIVI PER LA CURA DELLA CASA COMUNE

Curare tutte le relazioni e costruire reti sociali

Farsi carico dei soggetti deboli e vulnerabili

Promuovere sempre il bene comune



METTIAMOCI IN AZIONE

Presta attenzione alle persone che abitano la tua giornata: i vicini di casa, il collega di lavoro, il compagno di scuola....

Fai un uso consapevole dei social e privilegia le relazioni dirette

Informati per contribuire attivamente ad iniziative che hanno a cuore il bene comune e la salvaguardia dell'ambiente

“Chi fa la verità
viene verso
la luce” Gv 3, 21

QUARTA SETTIMANA

CONVERTIAMOCI A CRISTO PER
VEDERE IL MONDO CON
OCCHI ILLUMINATI, CAPACI DI
COGLIERE LA BELLEZZA.

LA GROTTA

La luce è da sempre in contrapposizione con le tenebre. Ognuno è naturalmente propenso a vivere momenti di luce. Non sempre ci si riesce, facile cadere nelle tenebre, finire in una “grotta” buia, talvolta senza consapevolezza. E' l'incapacità di dare gusto alle nostre vite. La conversione che il Signore ci chiede è quella di indossare uno sguardo di luce, attraverso il quale saper trovare senso anche nei momenti di profonde tenebre. Le tenebre non si cancellano, non si eliminano, ma possono essere vissute mano nella mano al Signore che ci accompagna. Hanno anche la funzione talvolta di aiutarci a ridare valore alla luce, quando per diversi motivi potremmo essere assuefatti a vite troppo agiate.



DAI TESTI DEL MAGISTERO

Solo così la luce di Dio, che è Amore, può risplendere in quanti la accolgono e attirare altri. La stella è Cristo, ma la stella possiamo e dobbiamo essere anche noi, per i nostri fratelli e le nostre sorelle, come testimoni dei tesori di bontà e di misericordia infinita che il Redentore offre gratuitamente a tutti.

La luce di Cristo non si allarga per proselitismo ma per testimonianza (...) anche per martirio. (Papa Francesco, 6.1.2021)

7



PER I BAMBINI E RAGAZZI

Il buio è un luogo pauroso, che ci mette di fronte all'ignoto, a ciò che non conosciamo. Abbiamo però una certezza: la luce del giorno prima o poi arriva. Come possiamo allenare la vista alle tenebre? Quali possibilità possiamo scorgere nei momenti di buio?



IL BUIO RICHAMA ALLE NOSTRE PAURE. RACCONTA NEL GRUPPO UN'ESPERIENZA DOVE HAI SENTITO LA PAURA. OGNUNO POTRÀ OFFERIRLA ALL'ALTARE NELLA CELEBRAZIONE DOMENICALE, SCRIVENDOLA SU DI UN FOGLIETTO.



PER I GIOVANI

Talvolta ci lasciamo prendere dalle tenebre e ne rimaniamo prigionieri. Tenebre che possono diventare una “scusa” per fermarci e rimanere immobili, assuefatti ad una vuota routine. Le tenebre sono solo l'altra faccia della luce. Apri gli occhi e scorgi le stelle! Anche nel buio più profondo, c'è sempre una luce che ti può guidare.



PREGHIERA DEI FEDELI

Signore, aiutaci a vivere nel rispetto del nostro pianeta, delle sue fonti e risorse, come un dono prezioso per tutti.

Gesù, sappiamo che senza energia siamo come motori spenti, senza voglia di vivere. Aiutaci a trovare in te e nell'amore all'altro quella scintilla che riaccende le nostre vite.

Signore, in un mondo connesso al web, aiutaci a discernerne il giusto utilizzo, affinché possiamo vivere relazioni sane e vere.

Gesù, sostieni i genitori e gli educatori nella formazione dei bambini e dei ragazzi, affinché siano consapevoli di quanto sono preziosi i frutti della terra, e vengano evitati sprechi inutili.



LE FONTI DI ENERGIA RINNOVABILE

"..... è diventato urgente e impellente lo sviluppo di politiche affinché nei prossimi anni l'emissione di biossido di carbonio e di altri gas altamente inquinanti si riduca drasticamente, ad esempio, sostituendo i combustibili fossili e sviluppando fonti di energia rinnovabile. Nel mondo c'è un livello esiguo di accesso alle energie pulite e rinnovabili."

(da "Laudato si" n. 26)



OBIETTIVI PER LA CURA DELLA CASA COMUNE

Conoscere e promuovere le Comunità di Energia Rinnovabile

Acquistare energia da fornitori che usano solo fonti rinnovabili (solare, fotovoltaico, eolico...)

Diventare noi stessi produttori di energia elettrica (pannelli solari)



METTIAMOCI IN AZIONE

Spegni sempre le luci e gli apparecchi che non utilizzi (es. monitor)

Privilegia l'utilizzo e l'acquisto di elettrodomestici e dispositivi a basso consumo energetico

Tieni la temperatura di casa entro i limiti previsti

“Se il chicco di grano muore produce molto frutto”

Gv 12, 24



IL CAMPO

CONVERTIAMOCI A CRISTO
E DIVENTIAMO FRUTTO
PER TUTTI COLORO CHE
SONO INTORNO A NOI

Come generoso ed abbondante dono di Dio, i frutti della terra sono resi disponibili all'uomo per una vita quanto più dignitosa e serena possibile.

Anche ogni uomo può essere frutto ed alimento per gli altri. La conversione avviene quando sappiamo davvero essere frutto per i nostri fratelli, a partire dai figli, dai genitori, familiari, amici, persone che incontriamo... Siamo disposti a lasciare un po' di noi, per donarci agli altri? Siamo pronti a metterci sulla croce per portare il nostro prossimo alla salvezza?



DAI TESTI DEL MAGISTERO

Portate sempre con voi un piccolo Vangelo, un'edizione tascabile del Vangelo, in tasca, in borsa...

E così, leggete ogni giorno un pezzetto, perché siate abituati a leggere la Parola di Dio, e capire bene qual è il seme che Dio ti offre, e pensare con quale terra io lo ricevo.

(Papa Francesco 12.07.2020)



PER I BAMBINI E RAGAZZI

I frutti che la terra ed i campi ci donano sono necessari alla vita, ci permettono di nutrirci e danno energia al nostro corpo. Il Signore ci chiede di essere "frutto" per gli altri, perché l'amore donato ci rende felici. Quali rinunce sono disposto a fare pur di donarmi agli altri? In che modo posso essere dono per i miei amici?



METTETEVI A COPPIE E CIASCUNO CONSEGNI AL PROPRIO AMICO UN SEMINO METTENDOGLILO TRA LE MANI: AL CONTEMPO GLI "CONSEGNI" QUELLA CHE È LA SUA MIGLIORE CAPACITÀ/TALENTO.



PER I GIOVANI

L'ultimo passo è il più difficile. La trasformazione che può rendere la tua vita piena. Come Gesù ti è chiesto di "rinascere" a vita nuova, diventando un uomo o una donna che si spende per gli altri. Ti è chiesto di essere frutto, per portare l'amore a chi è intorno a te. Una fatica che viene ripagata da un'immensa felicità!



PREGHIERA DEI FEDELI

Signore, ti preghiamo affinché ogni paese del mondo abbia rispetto delle ricchezze della propria terra e sia d'aiuto ai paesi più poveri che mancano del necessario.

Signore, ti preghiamo per le politiche economiche che regolano il lavoro in ogni paese, non deturpino la dignità ed i diritti di ciascuno.

Signore, aiuta i giovani a fare della loro vita un percorso ricco di frutti di bellezza, opportunità, gioia e speranza, sostenuti dai loro genitori e da chi se ne prende cura.

Gesù, nell'attesa di questa nuova Pasqua, confidiamo possano tacere le armi, affinché vi sia la pace nel mondo.

I FRUTTI DELLA TERRA

Coltivare è attendere, prendersi cura, rispettare i tempi e le stagioni, godere dei frutti della terra, posare lo sguardo grato su quello che c'è, ammirare il nascere, il crescere, l'evolversi della vita anche in presenza di difetti e incompiutezze.

Impariamo a nutrirci di ciò che la natura ci offre con gratitudine e non come se tutto fosse dovuto.

Impariamo a nutrirci e non ad ingoiare continuamente come se non ci bastasse mai. Tutto quello che mangiamo sparisce, mentre quello che ci nutre resta.

(da "La Via del creato" Parrocchia di S. Giuseppe)



OBIETTIVI PER LA CURA DELLA CASA COMUNE

Ridurre l'utilizzo della plastica

Limitare il consumo di carne

Preferire alimenti Bio e locali



METTIAMOCI IN AZIONE

Consuma prodotti di stagione

Riduci gli imballaggi e privilegia contenitori riutilizzabili

Acquista direttamente dai produttori (ove possibile)