

RINATI A VITA NUOVA

La preghiera nel vivere quotidiano



SUSSIDIO
QUARESIMA 2023

Presentazione.....	pag. 4
Prima domenica.....	pag. 6
Seconda domenica.....	pag. 9
Terza domenica.....	pag. 12
Quarta domenica.....	pag. 15
Quinta domenica.....	pag. 18
Sesta domenica.....	pag. 21
Materiali aggiuntivi.....	pag. 24



Lettera pastorale 2022-23
Chiesa in preghiera



Spunti per riflettere



Personaggio di riferimento



Preghiera



Spunti per il dialogo con i giovani



Proposta per i bambini



Preghiera dei fedeli

Presentazione

Un saluto a tutti i sacerdoti, catechisti, educatori, adulti, giovani, bambini, comunità parrocchiali, movimenti e associazioni!

Con mio grande piacere vi presento il sussidio per il cammino quaresimale, preparato con tanta passione da diversi uffici pastorali diocesani.

Lo abbiamo costruito insieme, mettendoci tutto il nostro impegno: è una testimonianza concreta di una Chiesa che vuole lavorare in modo sinodale, mettendo a frutto i talenti di ciascuno per costruire qualcosa di bello. Avremo modo di realizzare un cammino in comunione con tutte le realtà parrocchiali, alla sequela del nostro Vescovo Ovidio, sviscerando la lettera pastorale dedicata al tema della preghiera.

Come ben ricorderete in Avvento è stato approfondito il Padre Nostro; nel tempo della Quaresima abbiamo invece pensato ad un percorso che interpelli il vivere quotidiano di ciascuno: come può la preghiera cambiare il nostro sguardo nei contesti che ci troviamo a frequentare?

Nella Chiesa, nell'oratorio, in famiglia, nella scuola e nel lavoro, nello sport e con gli amici possiamo rendere viva la presenza del Signore?

Penso a quanto sia facile perdersi tra le tante occasioni che il mondo ci offre, fra illusioni, ipocrisie e gioie effimere che ogni giorno sfilano sotto i nostri occhi: ovunque ci troviamo abbiamo necessità di fermarci, prendere un tempo di sosta e preghiera. Solo così possiamo rimettere al centro Gesù, divenendo capaci di

una testimonianza credibile: chi è intorno a noi potrà scorgere una marcia in più, una passione che ci supera e ci dà forza, anche di fronte alle fatiche ed alle frustrazioni della vita.

Il sussidio può essere un'occasione, uno strumento, semplice e concreto per raccogliere qualche suggestione, indicazione e orientamento: starà poi a ciascuno approfondire, cercare, discernere per rendere il tempo della Quaresima un tempo proficuo di conversione.

Nel corso delle sei domeniche che ci preparano alla Pasqua, potremo compiere un viaggio attraverso le varie dimensioni della nostra vita e scorgere che in ciascun momento è decisiva la preghiera: il come viviamo nel mondo e la qualità che possiamo offrire al prossimo, passa attraverso quanto noi siamo in grado di essere vicini al Signore.

Auguro a tutti un tempo di ricerca inquieta, che possa tradursi in una rinascita a vita nuova!

Buona Quaresima

*Don Marek
Vicario Episcopale per la Pastorale*

“ Pregare in Chiesa ”

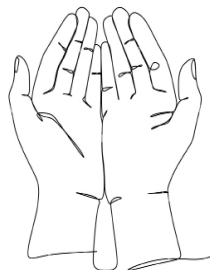
MT 4, 1-11



Lettera pastorale

La Chiesa ha per unica missione di rendere presente Gesù Cristo in mezzo agli uomini. Essa deve annunciarlo, mostrarlo, darlo a tutti. (Lettera Pastorale, pag. 133)

“Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto”



Spunti per riflettere

La Chiesa, corpo mistico di Cristo, è la famiglia di Dio. E' un luogo bello dove vivere la dimensione comunitaria, dove sentirsi accolti come fratelli e sorelle. Non è sempre facile condividere questo stile, è più facile ricadere nell'attaccamento a certi ruoli, funzioni o ministeri. La preghiera riappacifica e rasserena, riportando al centro il senso della nostra partecipazione: sarà molto più semplice riconoscere il volto di Dio negli altri, così come sono, mettendoci al servizio, con amore libero e gratuito, nel desiderio di edificare la comunione e la pace.



Santa Teresa di Gesù bambino



" NEL CUORE
DELLA CHIESA
MIA MADRE IO
SARÒ AMORE "



La chiesa come edificio, dove i fedeli si recano e si radunano per pregare e per celebrare l'Eucaristia, è il luogo dove il Signore ha scelto di incontrare i suoi figli, è la dimora di Dio con gli uomini (Ap21,3), è l'immagine della casa del Padre dove ognuno di noi troverà il suo posto (Gv 14,2). Quando noi varchiamo la soglia della chiesa e facciamo il segno di croce ci sentiamo abbracciati dal padrone di casa, cioè da Dio Padre, avvolti dal manto della misericordia del Figlio e consolati dall'amore dello Spirito. Sappiamo però che il Signore non abita solo in chiesa. In effetti i cieli dei cieli non Lo possono contenere e quindi neanche la chiesa, ma Egli ha detto: "Lì sarà il mio nome" (cfr 1Re 8,27-29). Egli ha scelto la chiesa, l'ha voluta per sua dimora: "Questo è il mio riposo per sempre; qui abiterò, perché l'ho desiderata" (Sal 132,13-14). Dio ci aspetta in chiesa per incontrarci e per ascoltare le nostre preghiere. Chi entra in chiesa e prega non esce mai con le mani vuote. Andiamo sempre da Lui. La Quaresima è il tempo favorevole per esercitarci.



Preghiera dei fedeli

- Gesù, Tu che dal Tempio hai scacciato i mercanti, aiutaci ad allontanare dal nostro cuore le intenzioni cattive. Per questo ti preghiamo.
- Gesù, Tu che nel deserto sei stato tentato ma sei rimasto fedele a Dio, aiutaci a porre la nostra attenzione verso il Vero e il Bene per fare della nostra vita un capolavoro. Per questo ti preghiamo. Gesù, ti chiediamo di rivolgerci a Te nella preghiera in umiltà, accogliendo la tua misericordia e seguendo l'esempio del pubblicano nel Tempio.
- Gesù, ti preghiamo per la nostra comunità perché possa riscoprire il Tuo Santo Tempio come luogo di preghiera e di comunione alla Tua presenza.

NOTE:



Padre mio, sono qui nella tua casa per ascoltare la tua parola: aiutami a custodirla nel mio cuore per comprendere giorno dopo giorno il progetto che tu hai per me e accorgermi della tua presenza in ogni istante della mia vita

“ Preghiamo in famiglia ”

MT 17, 1 – 9



Lettera pastorale

Il Padre Nostro è un vero compendio della preghiera. (...) Non siamo di fronte alla preoccupazione di legare l'esperienza della preghiera al tempo, quanto invece di ricomprendere la quotidianità dell'esistenza davanti a Dio. Si tratta della rivelazione della fatica della sequela per ogni giorno e della presenza del regno di Dio tra gli uomini. (Lettera Pastorale, pag. 85)

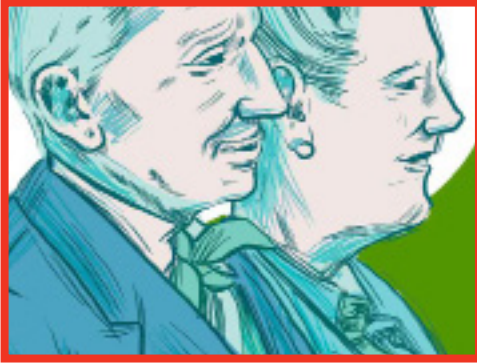
*“In te si diranno benedette
tutte le famiglie
della terra”*



Spunti per riflettere

La famiglia, immagine della Trinità, è il luogo dove si vive l'intimità dei rapporti, dove l'amore si esprime in tutta la sua tensione, da picchi di massimo affetto a momenti di grandi conflitti e divergenze. La preghiera può aiutare a vivere la famiglia come luogo in cui è possibile riscoprire il perdono e la cura, l'accoglienza radicale dell'altro a prescindere da come noi lo vorremmo, la correzione fraterna e il sostegno nei momenti della prova.

☆ Maria e Luigi Beltrame Quattrocchi



" TUTTO IN COMUNE,
CON SCAMBIO COSTANTE
DI VALORI EFFETTIVI ED
AFFETTIVI, CON
UN'UNICA VITA DI
ASPIRAZIONI E DI METE,
CON IL RECIPROCO
RISPETTO E CON
IMMENSO AMORE. "



Come la chiesa, così la famiglia è luogo della preghiera e dell'incontro con Dio. Dio non si accontenta di aspettare i suoi figli in chiesa, ma li visita nelle loro famiglie. Egli visita le famiglie per mezzo del Figlio. In effetti Gesù nella sua vita terrena entrava in molte famiglie/case: nella casa di Simone (cfr Lc 7,36-50); nella casa di Giàiro (cfr Lc 8,40-56); nella famiglia di Marta, Maria e Lazzaro (cfr Lc 10,38-42); nella casa di Zaccheo (cfr Lc 19,1-10); nella casa di Simone e Andrea (cfr Mc 1, 29-31), ecc... La famiglia poi è definita "chiesa domestica" dalla costituzione conciliare Lumen Gentium (n° 11) in virtù della sua missione: l'ascolto docile e obbediente della Parola di Dio; la preghiera che diventa vita in ogni giorno, che permette di superare le prove della vita, che aiuta i figli ad obbedire ai genitori secondo la volontà di Dio, che rende capaci di perdonarsi vicendevolmente; la testimonianza che è espressione di accoglienza, di servizio, di comunione e di carità. La preghiera ci permette di accogliere Dio nelle nostre famiglie. La Quaresima è il tempo favorevole per esercitarci.



Preghiera dei fedeli

- Signore, ti preghiamo perché le famiglie della nostra comunità possano riscoprire l'importanza della preghiera nella loro quotidianità.
- Gesù, Tu che ci hai insegnato a rivolgerci a Te come ad un Padre, aiuta le famiglie a pregarti con semplicità, ringraziandoti per i doni ricevuti e affidandoti le difficoltà della vita.
- Dio è Luce. Ti preghiamo, Gesù, di essere la luce delle nostre famiglie perché, con il bene che compiono, possono diventare sostegno per gli altri.
- Signore, ti preghiamo per il dono della fede. Aiutaci a lasciare ciò che è superfluo puntando all'essenziale e alla gioia di sentirci amati.

NOTE:



Signore Gesù, aiutami a comprendere che tutti i membri della mia famiglia sono un dono, ognuno con le proprie caratteristiche e quando accadono liti o incomprensioni, fai che io sappia sempre accoglierli nuovamente per ricominciare, trasmettendo la certezza che ognuno possa sempre essere sé stesso.

“ Pregare nella scuola e sul lavoro ”

GV 4, 5 – 42



Lettera pastorale

Gesù di Nazareth toglie la preghiera nell'ambito strettamente liturgico della lingua sacrale e la colloca nel contesto della quotidianità della vita. (Lettera Pastorale, pag. 84)



*“L'acqua che io gli darò
diventerà in lui una sorgente
d'acqua che zampilla eterna”*



Spunti per riflettere

I bambini e i ragazzi trascorrono la maggior parte del loro tempo a scuola. La scuola può diventare una palestra di vita, un luogo in cui imparare l'arte dello studio che richiede costanza e impegno, ma anche luogo di incontro e confronto. La preghiera pone in un atteggiamento di apertura e ascolto, per costruire insieme ai compagni un sapere ed un'esperienza condivisa. Anche il lavoro per gli adulti può essere vissuto nella preghiera, un contesto missionario in cui portare l'amore del Signore, nonostante le fatiche e le difficoltà: essere segno per un apprendimento reciproco, affinché ciascuno possa offrire quello che ha, sostenendosi al meglio con i colleghi.

★ San Giuseppe Moscati

"LA VERA PERFEZIONE
PUÒ TROVARSI
SERVENDO LE ANIME DEI
PROPRI FRATELLI CON LA
PREGHIERA, CON
L'ESEMPIO, PER L'UNICO
SCOPO CHE È LA LORO
SALVEZZA."



Il Signore dice "Io sono l'Alfa e l'Omèga, Colui che è, che era e che viene, l'Onnipotente" (Ap 1,8); "Io sono l'Alfa e l'Omèga, il Principio e la Fine" (Ap 21,6). La scuola come il lavoro ha un inizio e una fine. La preghiera fatta all'inizio e alla fine della scuola o del lavoro ci richiama a Colui che è il Principio e la Fine. Il nostro Dio e Salvatore è il Signore di tutte le cose, è il Principio e la Fine di ogni cosa, del tempo come dello spazio. Egli è il Principio e la Fine anche del nostro lavoro e del nostro studio. Iniziare e concludere la scuola o il lavoro con la preghiera è rendere partecipe Dio della nostra vita quotidiana. Chi inizia con Dio finisce bene e sempre. E chi finisce bene con Dio ricomincia bene e sempre. La preghiera non solo aiuta ad affrontare le difficoltà della scuola o del lavoro ma fa vivere ciò che uno fa, perché essa permette di fissare lo sguardo su Colui che viene in aiuto nella fatica e che poi da anche il ristoro: "Venite a me, voi tutti, che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò" (Mt 11,28). Preghiamo sempre perché la scuola o il lavoro diventi luogo dell'incontro con Dio. La Quaresima è il tempo favorevole per esercitarci.



Preghiera dei fedeli

- Gesù, come per la Samaritana al pozzo hai placato la sua sete con l'acqua dell'amore, fa che Tu possa essere per noi quell'acqua viva che da pienezza alla nostra vita e al nostro lavoro.
- Signore Gesù, fa che il nostro lavoro svolto con dedizione e responsabilità, sia una preghiera rivolta a Te.
- Gesù, ti preghiamo affinché il nostro lavoro non diventi l'idolo della nostra vita, ma sia uno strumento di crescita e luogo di relazione.
- Gesù, ti preghiamo per gli uomini e le donne che hanno perso il lavoro a causa di discriminazioni e ingiustizie, perché possano ritrovare la loro dignità e utilità all'interno della società.

NOTE:



Padre Santo, la scuola e il lavoro sono luoghi in cui ci è chiesta la fatica di sviluppare e mettere in pratica le capacità e i talenti che ci hai donato.

Aiutami a vivere con amore ogni compito che mi è affidato in modo che tutti i compagni, i colleghi e la società possano beneficiare dei frutti che riesco a portare grazie al mio sforzo e alla tua grazia.

“ Pregare nello sport ”

GV 9, 1 – 41



Lettera pastorale

La Chiesa, oggi, è chiamata ad essere segno di benedizione per l'umanità. La certezza della sua presenza nella Parola, nell'Eucarestia, nella santa fraternità, (...), nell'offerta quotidiana di se (...) è il sacramento che il Signore lascia ai suoi perché ne siano testimoni credibili con le loro povere vite, ma pur sempre abitate dalla sua misericordia. (Lettera Pastorale, pag. 47)

*“Non guardare al suo aspetto
né alla sua alta statura”*



Spunti per riflettere

Lo sport è dimensione importante nella vita di ciascuno, permette al corpo di temprarsi, allenarsi, favorendo un sano equilibrio psicofisico. Può essere vissuto come pura competizione ed affermazione di sé, nel tentativo di sopraffare gli altri; al contempo può essere vissuto per scoprire i propri talenti e capacità, cogliendo lo spirito di squadra, nel sostegno reciproco e come occasione per incontrare l'altro, condividendo le gioie e i fallimenti. La preghiera può dare equilibrio, ricordando che non si dipende dalle sconfitte o dai successi, ma dall'amore di Dio che anche in queste circostanze ci accompagna.

☆ Chiara Luce Badano

" SE LO VUOI
TU GESÙ,
LO VOGLIO
ANCH'IO "



Anche lo sport è il luogo dove il giocatore o l'atleta fa esperienza della preghiera. Ci soffermiamo su un gesto bellissimo che fanno i giocatori e atleti quando stanno per entrare nel campo o per andare sulla pista oppure all'inizio della gara. È il segno di croce. Questo è il segno per eccellenza dei cristiani. È un segno di appartenenza a Qualcuno. È un segno che attraversa tutta la persona. Questo gesto viene ripetuto anche alla fine della gara soprattutto dai giocatori/atleti vincitori. Possiamo immaginare tre significati di questo semplice e profondo segno di croce quando viene fatto dai giocatori/atleti. Primo: questo segno evoca e invoca la Santissima Trinità: Padre, Figlio e Spirito Santo. Secondo: questo segno è espressione di una richiesta di protezione di Dio non solo per sé e per gli altri, perché chi si riconosce figlio di Dio riconosce anche gli altri come fratelli compresi gli avversari. Terzo: questo segno esprime una fiducia in Dio e nei compagni di squadra che rendono possibile la vittoria. Ciò che vale di più nello sport è la relazione. Il segno di croce esprime quella relazione in senso verticale (con Dio) e in senso orizzontale (con gli altri). Il segno di croce fatto bene è una preghiera vera e efficace. La Quaresima è il tempo favorevole per esercitarci.



Preghiera dei fedeli

- Signore Gesù, ti preghiamo perché le realtà sportive siano luogo di incontro dove i ragazzi possono imparare a crescere gioendo per le vittorie e accettando le sconfitte.
- Signore Gesù, ti preghiamo affinché lo sport possa essere strumento attraverso il quale si possano conoscere le proprie qualità e i propri limiti.
- Signore Gesù, ti chiediamo il dono della vista per contemplare ciò che è bello, riconoscendo i volti dei fratelli, soprattutto quelli che sono in difficoltà. Aiutaci a vincere la presunzione, i pregiudizi e l'invidia verso gli altri, perché dal nostro cuore sgorgi il bene che viene da Te.

NOTE:



Padre mio, fa che anche nei momenti dedicati allo sport, io possa essere accompagnato dalla tua presenza in modo da vivere la competizione come fonte di miglioramento e non come schiacciante confronto. Possano prevalere la passione per il gioco e la stima per l'avversario sul solo desiderio di vittoria.

“ Pregare nell’amicizia ”

GV II, 1-45



Lettera pastorale

Cercare Dio, in obbedienza e umiltà, diventa il programma che abbraccia il cammino di rinnovamento della nostra vita per essere più fedeli all’evangelo ed acquisire il pensiero di Cristo. Ma cercare Dio in verità conduce ad incontrarlo in fratelli e sorelle scorgendo in loro il volto di amici, figli dello stesso Padre. (Lettera Pastorale, pag. 119)

“Gesù amava Marta e sua sorella e Lazzaro”



Spunti per riflettere

L’amicizia è parte costitutiva e senso delle nostre vite: la vita è gioia solo quando la si può condividere con altri. E’ luogo di incontro vivo con Gesù, il quale per primo ci insegna l’importanza di avere accanto a sé persone care. In quella relazione scopro me stesso, capisco quali sono i miei talenti e li metto a disposizione così come l’amico/a farà con me: in quella relazione vera e profonda la preghiera mi aiuta a custodire l’altro, a rendermi disponibile nella carità ed a stare accanto senza giudizio, rispettando i tempi ed i bisogni di ciascuno.


 Maria Marta e Lazzaro


" IL MAESTRO
È QUI
E TI CHIAMA. "



L'amicizia è un dono di Dio, ma non tutte le amicizie sono dono di Dio. Infatti possiamo distinguere l'amicizia umana dall'amicizia di Dio. Chi vive l'amicizia in modo umano cerca il perfezionamento di sé, va in cerca dell'altro non perché l'altro gli interessa ma perché vuole realizzare se stesso. Uno può fare amicizia per interesse, per stare bene perché l'amicizia toglie la sua solitudine. L'amicizia umana è spesso inquinata, non ha una forma di dono, si dà per ricevere. L'amicizia divina invece è disinteressata, è autentica, è gratuita, spontanea, salva e crea comunione, coinvolge e trasforma l'uomo in maniera libera. È l'amicizia che Gesù ha vissuto con i suoi discepoli e vive anche con noi, ma ci chiede di viverla con gli altri. Egli non ha tenuto per sé ciò che vive con il Padre, ma lo ha rivelato a noi e ha fatto di noi gli amici di Dio. La preghiera ci permette non soltanto di riconoscere le vere amicizie ma anche di purificarci dall'amicizia egoistica e di redimere l'amicizia umana legata al principio di interesse. La Quaresima è il tempo favorevole per esercitarci.



Preghiera dei fedeli

- Signore, a volte abbiamo smarrito la strada rompendo l'amicizia con te. Tu sempre ci cerchi e ci attendi. Fa che torniamo a te con cuore pentito e sincero.
- L'amicizia è un dono grande. Donami o Signore la capacità di vedere te o Dio attraverso ogni amico che mi poni accanto. Ti preghiamo Signore.
- Signore, insegnami ad amare chi considero diverso da me, nelle idee e nei modi di vivere. Che io sappia pregare anche per l'amico che mi ha fatto soffrire.
- Fa o Signore che io sappia essere un amico vero, allontana da me l'ipocrisia. Che io sappia gioire con il mio amico e sia anche capace di metterlo nella verità, quando sbaglia, con carità per il suo bene.

NOTE:



Padre Santo, concedimi la grazia di avere tanti amici, persone che mi vogliono bene nonostante i miei difetti e che sappiano riderne insieme a me. Aiutami ad ascoltarli nel bisogno senza giudicarli e a sostenerli nella prova con la certezza di vedere il tuo volto nel loro volto.

“Preghiera e oratorio”

MT 26, 14-27-66

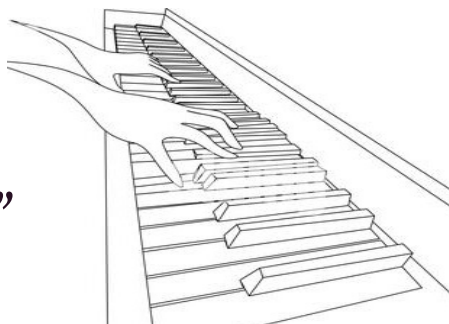


Lettera pastorale

Alla Chiesa è chiesto di verificare quali frutti produce nel discepolo la preghiera. Se non produce frutti autentici di carità, di umiltà, di compassione e di perdono, allora la preghiera diventa solo una farsa, una commedia religiosa che scandalizza i fratelli più deboli, che vivono la fatica quotidiana della sequela del Signore.

(Lettera Pastorale, pag. 96)

*“Svuotò se stesso
assumendo una
condizione di servo”*



Spunti per riflettere

La preghiera può aiutare la comunità cristiana a trovare nell'oratorio uno spazio in cui crescere nella capacità di ascolto, di accoglienza e di festa e come occasione di esprimere i propri talenti e creatività. La preghiera può aiutare inoltre a riscoprire l'oratorio come un contesto missionario in cui potersi esercitare nella carità con particolare attenzione verso i più piccoli e i più fragili.



Don Puglisi



"I PRIMI OBIETTIVI SONO I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI: CON LORO SIAMO ANCORA IN TEMPO, L'AZIONE PEDAGOGICA PUÒ ESSERE EFFICACE."



L'oratorio prima di essere considerato come il luogo di incontro, di gioco, di crescita, di relazione, di attività, ecc., è il luogo di preghiera. Chi dice oratorio dice preghiera, e chi dice preghiera dice oratorio. In effetti la parola oratorio deriva da oratorium che a sua volta deriva dal verbo orare, cioè pregare. Per questa l'oratorio non può ridursi al semplice fare, deve portare a vivere. La preghiera è la prima esperienza che uno può fare quando entra in oratorio. L'oratorio permette di fare esperienza dell'Altro e degli altri. L'oratorio è il luogo dove le persone con le loro storie si incontrano e si accettano, si conoscono e si riconoscono, si rispettano e si accolgono. L'apostolo Paolo ci esorta: "Accoglietevi perciò gli uni gli altri come anche Cristo accolse voi, per la gloria di Dio" (Rm 15,7). Questa è la prima attività che dobbiamo fare in oratorio. La Quaresima è il tempo favorevole per esercitarci.



Preghiera dei fedeli

- Signore, ti preghiamo perché gli oratori siano luogo di accoglienza, dove si concretizza il bene di Dio verso gli altri.
- “L’educazione è cosa del cuore”. Signore, ti preghiamo per gli educatori perché, seguendo l’esempio di Don Bosco, possano trasmettere la gioia dello stare insieme nei momenti di gioco, di preghiera di e di ascolto della Tua parola.
- Signore Gesù, ti preghiamo perché gli oratori possano diventare luogo dove i ragazzi imparino a capire che il prossimo è importante per me.
- Ti chiediamo, Signore, che l’oratorio diventi luogo dove le famiglie si sentano accolte e, partecipando alla vita dell’oratorio, concorrano al bene dei ragazzi.

NOTE:



Signore Gesù, grazie per questo luogo in cui mi vieni incontro in modo così evidente. Ti prego di proteggerlo da discordie e divisioni per renderlo sempre più operoso nel tuo nome e attraente per tanti giovani e persone che non hanno ancora fatto l’incontro con te. La più grande testimonianza è la gioia nei volti di chi frequenta questi luoghi, ti prego di donare la grazia di questa letizia visibile.

Materiali aggiuntivi

Attività pensate per i bambini

Cliccando sul QRcode qui sotto (o inquadrandolo con la fotocamera nel caso abbiate in mano la versione cartacea del sussidio) potrete scaricare le proposte di attività per i bambini.



Sussidio in formato digitale

Se preferisci avere il sussidio in formato digitale scansiona il QRcode qui sotto.





Buona Quaresima!

