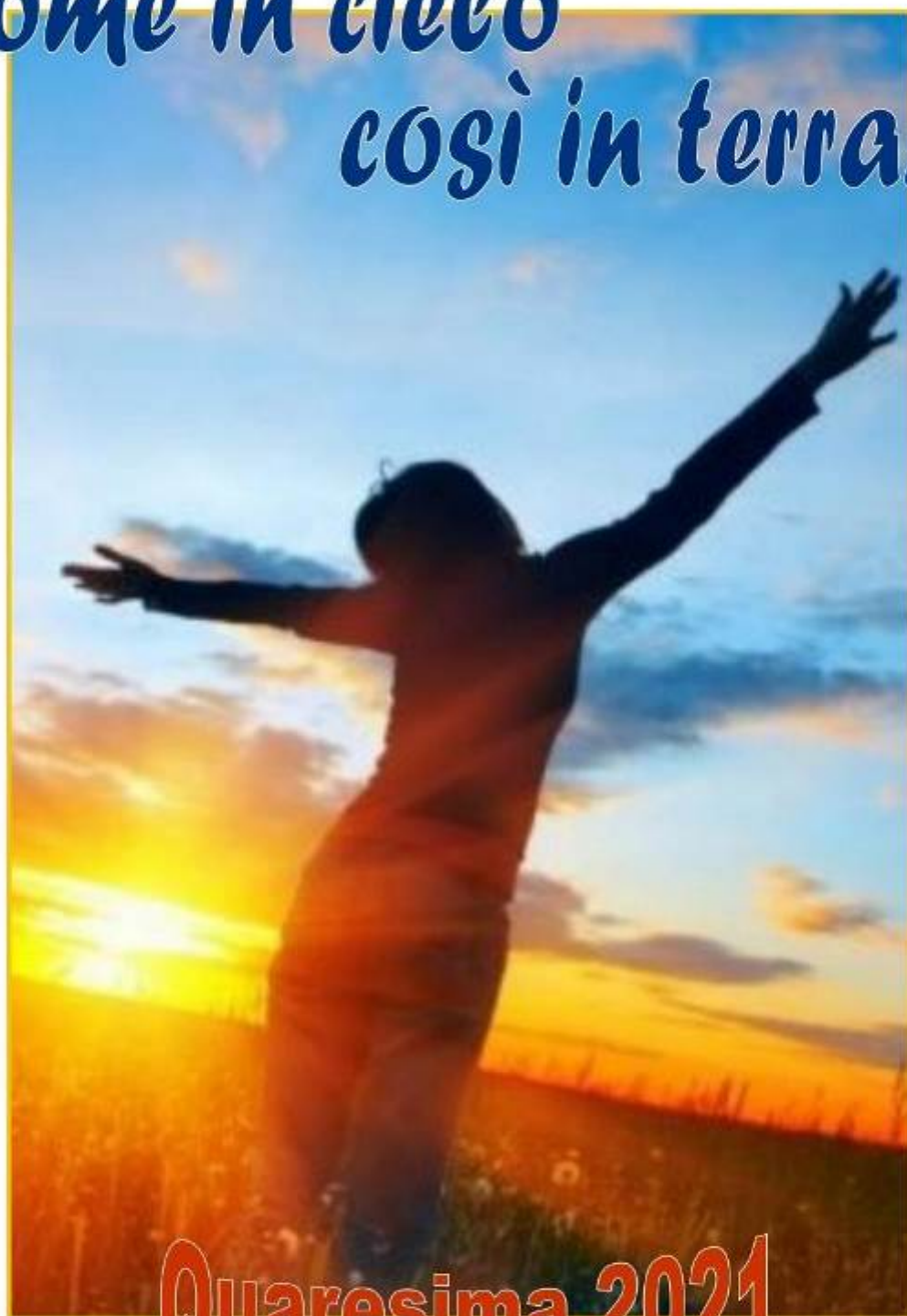


DIOCESI DI MASSA CARRARA - PONTREMOLI

*come in cielo  
così in terra!*



**Quaresima 2021**

PROPOSTE DEGLI UFFICI DIOCESANI PER LE PARROCCHIE SU:  
[WWW.MASSACARRARA.CHIESACATTOLICA.IT](http://WWW.MASSACARRARA.CHIESACATTOLICA.IT)

**DIOCESI MASSA CARRARA – PONTREMOLI**

**UFFICIO EVANGELIZZAZIONE E CATECHESI**



**QUARESIMA 2021**



**Al di là' delle  
parole...  
la Parola**

**PROPOSTA PER I CATECHISTI**



## PRESENTAZIONE

Cari Catechisti e catechiste,

la Commissione Diocesana per l'Iniziazione Cristiana, ha ideato questa proposta per aiutarvi e sostenervi nel compito di Testimoni della Fede, durante il periodo di emergenza sanitaria che purtroppo stiamo ancora vivendo. Sappiamo che molti di voi non hanno potuto riprendere gli incontri in presenza, ma qualcuno è riuscito ad attivare modalità Online per poter continuare il percorso di fede con i propri bambini/ragazzi.

Con il Mercoledì delle Ceneri, abbiamo iniziato il nostro percorso quaresimale che, sulle orme di Gesù, ci condurrà alla Pasqua. Durante questi quaranta giorni siamo invitati a liberarci di tutto ciò che ci è di ostacolo nella nostra vita spirituale e a far emergere l'essenziale. Scopriremo così che Dio ci è vicino in ogni occasione e che, nonostante le prove e le difficoltà della vita, possiamo sempre contare sulla sua presenza e sul suo aiuto. Questo tempo di Quaresima, allora, diventerà per noi un tempo di grazia, che ci permetterà di riscoprire l'amore misericordioso del nostro Dio.

La presente proposta sarà così strutturata: per ogni domenica troverete scritto il Vangelo del giorno, un breve commento o spiegazione del Vangelo, una parola chiave con l'atteggiamento per la settimana e una preghiera.

Durante le cinque settimane di Quaresima, i ragazzi verranno accompagnati a prendere consapevolezza che le parole hanno un peso importante nella comunicazione e nelle relazioni: riservare agli altri una parola buona può diventare il primo passo per costruire un legame. Per farlo è necessario che i ragazzi adottino un linguaggio non violento, di salvezza.

Per questo, di settimana in settimana, prendono in considerazione un atteggiamento diverso fondamentale nella costruzione di relazioni.

Come attività per i bambini con fascia d'età 6-10 anni (elementari) viene proposta la preparazione, durante l'incontro settimanale, di un cartoncino che attaccheranno poi al ramoscello di Ulivo la domenica delle Palme, con sopra scritto l'atteggiamento o la parola chiave della settimana.

Mentre per i ragazzi delle Medie, verrà preparata una proposta a parte, con delle attività specifiche per ogni settimana, quali laboratori d'arte o musicali, per rendere l'incontro adatto alla loro età.

Come segno per la Comunità suggeriamo di porre all'interno della Chiesa una palma (o pianta di ulivo, o rami di ulivo, ecc ecc) sulla quale, ciascuna domenica, verrà appeso, scritto su un cartoncino, l'atteggiamento/parola chiave di riferimento sui cui i ragazzi hanno riflettuto durante l'incontro settimanale, oppure utilizzare i segni che troverete nella pagina seguente.

Buon cammino Quaresimale e serena Santa Pasqua a tutti voi e le vostre famiglie

Commissione Diocesana

Iniziazione Cristiana

## STRUTTURA DELL'ITINERARIO

| <b>Tempo<br/>Quaresimale</b>                 | <b>Vangelo</b>  | <b>Parola chiave</b> | <b>Atteggiamento</b>      | <b>Segno</b>    |
|--|---|----------------------|---------------------------|-----------------|
| <b>Prima<br/>domenica di<br/>QUARESIMA</b>   | <b>Mc 1, 12-15</b><br>“Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino”  | <b>CONVERTITEVI</b>  | <b>FIDUCIA</b>            | <b>Sasso</b>    |
| <b>Seconda<br/>domenica di<br/>QUARESIMA</b> | <b>Mc 9, 1-9</b><br>“Questo è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!”   | <b>ASCOLTATELO</b>   | <b>CUSTODIRE</b>          | <b>Specchio</b> |
| <b>Terza<br/>domenica di<br/>QUARESIMA</b>   | <b>Gv 2, 13-25</b><br>“Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!”                          | <b>TEMPIO</b>        | <b>AMORE<br/>GRATUITO</b> | <b>Mattone</b>  |
| <b>Quarta<br/>domenica di<br/>QUARESIMA</b>  | <b>Gv 3, 14-21</b><br>“Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui, non vada perduto” | <b>LUCE</b>          | <b>SCEGLIERE</b>          | <b>Acqua</b>    |
| <b>Quinta<br/>domenica di<br/>QUARESIMA</b>  | <b>Gv 12,20-33</b><br>“Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto”     | <b>FRUTTO</b>        | <b>SERVIZIO</b>           | <b>Semino</b>   |

# Prima domenica di Quaresima

## CONVERTITEVI



### LEGGO:

*Dal Vangelo secondo Marco (1, 12-15)*

<sup>12</sup>E subito lo Spirito lo sospinse nel deserto <sup>13</sup>e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.

<sup>14</sup>Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, <sup>15</sup>e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».



### RIFLETTO:

Creati liberi, consapevoli della nostra esistenza filiale in Gesù siamo chiamati a scegliere se avere fiducia in Dio oppure no!

La Quaresima è un tempo per decidere, sospinti dallo Spirito, da che parte stare.

La parola chiave di questa settimana è **CONVERTITEVI**: significa cambiare rotta, cambiare ciò che siamo abituati a fare per diventare persone nuove. Per cambiare abbiamo bisogno di Dio dalla nostra parte, solo così sapremo di essere sulla strada giusta. Come Gesù dobbiamo imparare ad allontanare le tentazioni che ci rinchiudono in noi stessi, per aprirci verso i nostri fratelli.



### AGISCO:

In questa prima settimana di Quaresima, l'atteggiamento da vivere in famiglia e/o a scuola è la **FIDUCIA**. Imparare ad avere fiducia in noi stessi e nelle persone che ci stanno vicino è davvero fondamentale per crescere nel cammino di fede. Ogni giorno dobbiamo scegliere come comportarci, se seguire le mode del momento oppure iniziare ad aver fiducia nel progetto che Dio ha sopra ciascuno di noi. Perché è proprio nelle scelte di ogni giorno che possiamo riporre piano piano la nostra fiducia in Dio.

È facile per te avere fiducia negli altri?

Credi in te stesso?



### PREGO:

"Signore eccomi, voglio essere un tuo amico fedele e non traditi mai.  
Se qualche volta sono poco coerente perdonami e aiutami  
a seguirti sempre con maggiore fiducia  
per consolidare la mia conversione."

## Seconda domenica di Quaresima

### ASCOLTATELO



#### LEGGO:

*Dal Vangelo secondo Marco (9, 1-9)*

<sup>1</sup> Diceva loro: «In verità io vi dico: vi sono alcuni, qui presenti, che non morranno prima di aver visto giungere il regno di Dio nella sua potenza».

<sup>2</sup> Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro <sup>3</sup>e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. <sup>4</sup>E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. <sup>5</sup>Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». <sup>6</sup>Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. <sup>7</sup>Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!».

<sup>8</sup>E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. <sup>9</sup>Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti.



#### RIFLETTO:

Dopo l'esperienza di domenica scorsa della tentazione nel deserto, oggi Gesù ci porta con sé sul monte, per aiutarci a fare chiarezza nella nostra vita. Lui conosce bene le nostre paure e le preoccupazioni e attraverso la Trasfigurazione, vuole farci capire che Lui è il Signore. Il Padre dona a Gesù una nuova conferma di questa sua identità: è il Figlio l'AMATO. Gesù si mostra e aiuta i suoi discepoli a credere in Lui al di là di ciò che normalmente vedono, al di là delle apparenze. In questa scena l'invito è: Ascolta e realizza. I discepoli increduli di fronte a tanto splendore vorrebbero fermarsi, vorrebbero mettere "tende" per non dover tornare alla quotidianità. Ma è Gesù stesso a ricordare loro, che è all'interno della loro vita che devono essere veri discepoli trasformati.



#### AGISCO:

In questa seconda settimana di Quaresima, l'atteggiamento da vivere in famiglia e/o a scuola è **CUSTODIRE**. Come Maria siamo chiamati a custodire nel nostro cuore la Parola di Dio, perché solo credendo nella sua Parola anche la nostra vita può essere trasfigurata, cioè può cambiare totalmente aspetto e diventare migliore. Proviamo a domandarci: *sappiamo ascoltare bene la Parola di Dio? Sappiamo custodire, cioè tenere dentro il nostro cuore la Parola di Dio?*



#### PREGO:

" Signore insegnami ad ascoltare. Intorno c'è tanto rumore e le mie orecchie sono piene di tanti suoni. Lascia che io ti ascolti parlare nel mio cuore. Lascia che impari a custodire dentro di me il suono della tua voce come una mamma custodisce dentro di sé il suo bambino."

## Terza domenica di Quaresima

### TEMPIO



**LEGGO:** *Dal Vangelo secondo Giovanni (2, 13-25)*

<sup>13</sup>Si avvicinava intanto la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. <sup>14</sup>Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. <sup>15</sup>Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori dal tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, <sup>16</sup>e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!». <sup>17</sup>I suoi discepoli si ricordarono che sta scritto: Lo zelo per la tua casa mi divorerà. <sup>18</sup>Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?». <sup>19</sup>Rispose loro Gesù: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». <sup>20</sup>Gli dissero allora i Giudei: «Questo tempio è stato costruito in quarantasei anni e tu in tre giorni lo farai risorgere?». <sup>21</sup>Ma egli parlava del tempio del suo corpo. <sup>22</sup>Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che aveva detto questo, e credettero alla Scrittura e alla parola detta da Gesù. <sup>23</sup>Mentre era a Gerusalemme per la Pasqua, durante la festa, molti, vedendo i segni che egli compiva, credettero nel suo nome. <sup>24</sup>Ma lui, Gesù, non si fidava di loro, perché conosceva tutti <sup>25</sup>e non aveva bisogno che alcuno desse testimonianza sull'uomo. Egli infatti conosceva quello che c'è nell'uomo.



**RIFLETTO:**

Durante il nostro percorso quaresimale, ci troviamo di fronte ad un Gesù diverso dal solito. Un Gesù che ci mostra delle emozioni che forse non ci saremmo mai aspettati da Lui. Tutto questo ci fa capire come Gesù, oltre che Vero Dio sia Vero Uomo. Il nostro Tempio è casa di Dio, non si tratta più di un luogo, ma di un rapporto nuovo con Dio in Gesù. Gesù ci insegna che a differenza dei venditori del Tempio, Dio ci dà tutto il suo cuore GRATIS!



**AGISCO:**

In questa terza settimana di Quaresima, l'atteggiamento da vivere in famiglia e/o a scuola è l'**AMORE GRATUITO**. Proviamo a vivere le nostre giornate in maniera gratuita, non aspettandoci nulla dagli altri ma accogliendoli come veri fratelli. Perché in famiglia e nelle nostre comunità, nulla è a pagamento ma tutto, e soprattutto l'amore, è gratuito! Mi chiedo: *sono in grado di voler bene a chi ho vicino, senza interessi? Le mie parole (sia a voce che sui social) sono parole di amore o parole piene di odio?*



**PREGO:**

“Signore nella tua Casa non si compra e non si vende, chi entra lo deve fare con immenso amore senza alcun interesse perché il Tuo amore non va comperato. Se noi uomini continuiamo a comperare il Tuo amore non facciamo altro che disonorarti mentre Tu con il gesto " folle" della Croce ci hai amati incondizionatamente”.

## Quarta domenica di Quaresima

### LUCE



**LEGGO:** *Dal Vangelo secondo Giovanni*

<sup>14</sup>E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, <sup>15</sup>perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna.

<sup>16</sup>Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. <sup>17</sup>Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui.

<sup>18</sup>Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.

<sup>19</sup>E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. <sup>20</sup>Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. <sup>21</sup>Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».



**RIFLETTO:**

La parola chiave di questa domenica è Luce, che si ripete ben cinque volte in poche righe. Gesù vuole farci capire come Lui sia la Via, la Verità e la Vita. Solo attraverso di Lui e la sua Parola possiamo vivere nella luce, ed esser luce per chi ci sta vicino. **CREDERE:** questa è la nostra salvezza! Dio ha donato a noi suo figlio Gesù, che ci ha insegnato il vero significato dell'amore.



**AGISCO:**

In questa quarta settimana di Quaresima, l'atteggiamento da vivere in famiglia e/o a scuola è saper **SCEGLIERE**. Imparare a scegliere nella vita di tutti i giorni è fondamentale. Non solo ci rende delle persone autonome, ma ci aiuta a conoscere fino in fondo chi siamo e dove vogliamo andare. In questa settimana, impegniamoci a scegliere la luce: nel compiere il bene, nell'aiutare chi è in difficoltà, ma scegliendo anche di dedicare qualche minuto della nostra giornata alla preghiera.



**PREGO:**

“Gesù, ci hai rivelato che Dio ci ama così tanto da averci offerto il suo Figlio. Aiutaci a non scordarcelo mai e a sceglierlo sempre come giusta guida nel nostro cammino”.

## Quinta domenica di Quaresima

### FRUTTO



#### LEGGO:

*Dal Vangelo secondo Giovanni (12, 20-33)*

<sup>20</sup>Tra quelli che erano saliti per il culto durante la festa c'erano anche alcuni Greci. <sup>21</sup>Questi si avvicinarono a Filippo, che era di Betsàida di Galilea, e gli domandarono: «Signore, vogliamo vedere Gesù». <sup>22</sup>Filippo andò a dirlo ad Andrea, e poi Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù. <sup>23</sup>Gesù rispose loro: «È venuta l'ora che il Figlio dell'uomo sia glorificato. <sup>24</sup>In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. <sup>25</sup>Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna. <sup>26</sup>Se uno mi vuole servire, mi segua, e dove sono io, là sarà anche il mio servitore. Se uno serve me, il Padre lo onorerà. <sup>27</sup>Adesso l'anima mia è turbata; che cosa dirò? Padre, salvami da quest'ora? Ma proprio per questo sono giunto a quest'ora! <sup>28</sup>Padre, glorifica il tuo nome». Venne allora una voce dal cielo: «L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!». <sup>29</sup>La folla, che era presente e aveva udito, diceva che era stato un tuono. Altri dicevano: «Un angelo gli ha parlato». <sup>30</sup>Disse Gesù: «Questa voce non è venuta per me, ma per voi. <sup>31</sup>Ora è il giudizio di questo mondo; ora il principe di questo mondo sarà gettato fuori. <sup>32</sup>E io, quando sarò innalzato da terra, attirerò tutti a me». <sup>33</sup>Diceva questo per indicare di quale morte doveva morire.



#### RIFLETTO:

in questa ultima settimana di Quaresima, siamo chiamati a riflettere sulla parola FRUTTO. Gesù ci paragona ad un chicco che per germogliare, deve prima morire per poi portare frutto. Dio, malgrado le nostre paure o debolezze, con la sua Parola, ci accoglie e ci ridona speranza. Gesù muore per tutti noi però la sua morte porta il frutto della Risurrezione. Il Vangelo ci ha portato l'esempio del chicco di grano che, una volta messo nella terra, produce una spiga e tanti altri chicchi di grano. Anche noi possiamo fare come il chicco: compiendo buone azioni otterremo tanti buoni frutti.



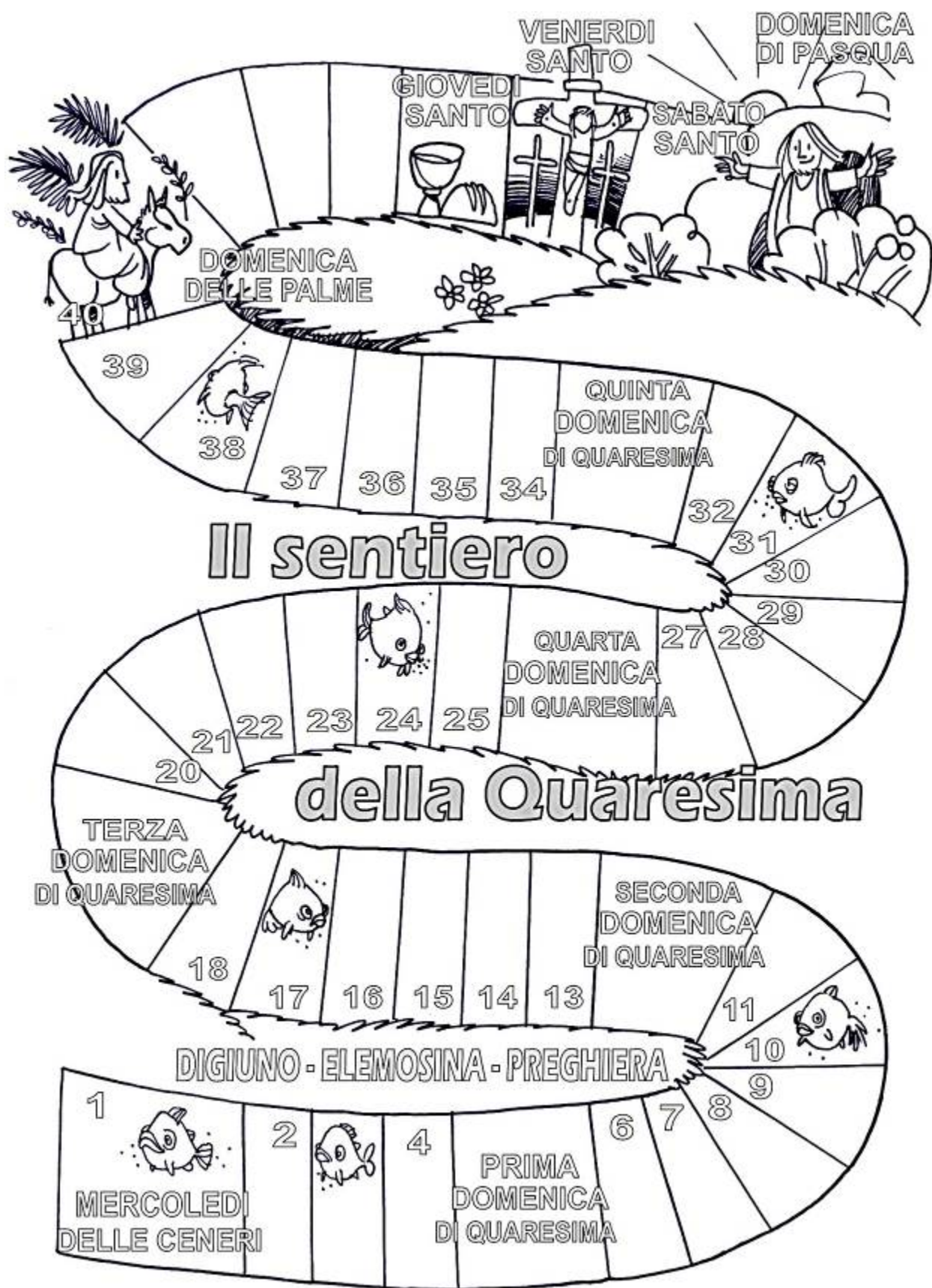
#### AGISCO:

in quest'ultima settimana, l'atteggiamento che ci accompagnerà verso la Domenica delle Palme è il **SERVIZIO**. Come il seminatore, proviamo a spargere le nostre buone azioni intorno a noi, e chiediamo a Gesù che ci aiuti a farle diventare piante piene di frutti. Proviamo ad essere i primi ad aiutare i genitori in casa, senza troppe storie, proviamo ad essere accoglienti verso un fratello/sorella che magari ci fa perdere un po' la pazienza. Rendiamo le nostre vite, piene di vero ascolto di chi abbiamo vicino, così che in mezzo a tante parole, abbia il giusto spazio LA PAROLA



#### PREGO:

" Signore, ti ringraziamo per averci accompagnato in questo cammino di Quaresima, fai in modo che la tua Parola possa suscitare in noi uno spirito nuovo, capace di donarsi agli altri con gioia per produrre nuovi frutti di speranza."



# Appunti



Desidero tanto che, in questo tempo che ci è dato di vivere, riconoscendo la dignità di ogni persona umana, possiamo far rinascere tra tutti

un'aspirazione mondiale alla fraternità.

Tra tutti: «Ecco un bellissimo segreto per sognare e rendere la nostra vita una bella avventura.

Nessuno può affrontare la vita in modo isolato [...].

C'è bisogno di una comunità che ci sostenga, che ci aiuti e nella quale ci aiutiamo a vicenda a guardare avanti.

Com'è importante sognare insieme! [...]

Da soli si rischia di avere dei miraggi, per cui vedi quello che non c'è;

i sogni si costruiscono insieme».

Sogniamo come un'unica umanità,

come viandanti fatti della stessa carne umana, come figli di questa stessa terra che ospita tutti noi, ciascuno con la ricchezza della sua fede o delle sue convinzioni, ciascuno con la propria voce, tutti fratelli!

**PAPA FRANCESCO, ENCICLICA "FRATELLI TUTTI"**



**DIOCESI di MASSA CARRARA - PONTREMOLI**

*Ufficio  
Evangelizzazione  
e Catechesi*

