Sussidio Quaresima 2021

Struttura dell’incontro

* Prima di iniziare…

Preparare una candela che sarà adoperata solo per questi momenti.

Scegliere un’ora adatta per tutti; spegnere le fonti di distrazione come il telefonino.

Scegliere un luogo della casa in cui sia possibile stare seduti in cerchio e guardarsi, per esempio attorno a un tavolo o sui divani in cerchio, personalizzando l’ambiente di modo che ci sia un’atmosfera raccolta e calda.

Si può mettere un segno della fede, come una Bibbia o un’icona o un crocifisso, e si possono disporre dei fiori o qualche altro abbellimento.

1. Inizio
2. Si accende la candela al centro.
3. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: “Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen”.
4. Condivisione
5. Si condivide un sentimento positivo della settimana (introduce brevemente il momento uno dei genitori). Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: “Questa settimana sono stato contento quando… un momento bello è stato quando… ho provato gioia/serenità/speranza quando…”.
6. Si condivide un sentimento negativo della settimana. Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: “Questa settimana sono stato triste quando… un momento brutto è stato quando… ho provato paura/ansia/rabbia quando…”.
7. Ascolto
8. Si legge il brano proposto (può farlo un figlio in grado di leggere scorrevolmente).
9. Si risponde uno per volta alla domanda. Per primi condividono i genitori, poi i figli.
10. Nel caso in cui in famiglia siano presenti anche dei giovani si possono condividere le domande riportate nello ”Spazio per gli adolescenti”.
11. Preghiera
12. Un genitore introduce un breve momento di preghiera silenziosa che ciascuno farà per sé: “Facciamo un momento di silenzio, nel quale preghiamo gli uni per gli altri e per…”.
13. Al termine del silenzio, il genitore inizia: “Padre Nostro…” e tutti pregano il Padre Nostro.
14. Dopo il Padre Nostro, insieme si recita la preghiera della settimana che si trova nello spazio “per Pregare”.
15. Conclusione
16. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: “Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen”.
17. Poi un genitore fa un piccolo segno di croce sulla fronte degli altri membri della famiglia, dicendo: “Dio ti benedica”.
18. Si spegne la candela.
19. Il segno

La scheda propone infine un segno concreto di carità (che si trova nello spazio “per Servire”) come risonanza del momento di preghiera vissuto.

N.B. È importante che la condivisione sia fatta sempre prima dai genitori e in modo autentico e personale, non concentrandosi tanto sulle idee (“io penso che…”), ma piuttosto sulle emozioni (“mi sono sentito così…”) e i vissuti che le hanno generate (“…quando mi è successo questo”). La condivisione dei genitori dà il tono a quella dei figli, che la imitano, senza bisogno di spiegare prima come si fa. Non è quindi un momento “per i figli” ma per tutta la famiglia. Nella condivisione è essenziale provare ad ascoltare quello che l’altro vuole dire, accogliendolo con semplicità, senza sminuirlo né enfatizzarlo, senza criticare né replicare.

I settimana di Quaresima

**La solitudine del deserto**

**la Parola…**

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni Battista fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

(Marco 1,12-15)

**per Meditare…**

La tentazione è il momento in cui il pensiero di fare una cosa cattiva si fa strada dentro di noi, quando sentiamo il desiderio di fare o di dire qualcosa di male.

È importante saper riconoscere alcuni pensieri e alcuni desideri come tentazioni, cioè pensieri e desideri che ci portano al male, a soffrire e a far soffrire gli altri. Una delle tentazioni che si vivono in famiglia è quella del “deserto”, cioè di isolarsi, di non parlare, di chiudersi in un proprio mondo, nei propri pensieri, senza condividere con gli altri. Per resistere alla tentazione chiediamo a Dio di non abbandonarci.

**per Condividere…**

Mi capita di chiudermi nel mio mondo? Cosa mi aiuta a uscire dal deserto?

**per Servire…**

Prova a cercare nel tuo palazzo o tra i tuoi vicini una persona che stia attraversando un momento di deserto.

Avvicinala e fatti raccontare cosa sta provando.

Prova a stare nel deserto con lei!

Sapevi, ad esempio, che tra i giovani è diffuso un fenomeno per cui molti si rifugiano in un isolamento fisico estremo, restando nella loro stanza e rifiutando il contatto con i propri familiari ed il mondo esterno?

Guarda la testimonianza su

[www.caritasroma.it/quaresima-2021/](http://www.caritasroma.it/quaresima-2021/)

**uno Spazio per gli adolescenti**

Nel mondo degli adolescenti è bene considerare gli effetti di un isolamento dovuto alle aspettative e alle pressioni degli adulti.

Quali sono le principali cause del tuo isolamento?

Ti sei mai confrontato con il fenomeno degli hikikomori?

**per Pregare…**

Donami, Signore, di amare senza misura.

Fa’ che io sappia mettermi in ascolto

della tua Parola e della voce e di chiunque

tu mi doni di incontrare,

perché io possa sempre uscire dal mio mondo,

fuori da quel recinto dove per troppo tempo

mi sono rifugiato per paura di amare.

Fa’ che non desideri altro che donarmi a tutti

superando l’orgoglio, quando non so chiedere scusa,

il risentimento, quando non so dire “Ti perdono”,

l’egoismo quando le mie mani

sono pronte solo a ricevere.

Signore, soffia il tuo spirito di vita nel mio cuore

e donami di amare senza misura.

(cfr. da una preghiera di Oscar Arnulfo Romero)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,*

*come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, insegnami ad amare come te;**

**donami di amare senza misura».**

II settimana di Quaresima

**Una luce nascosta**

**la Parola…**

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l’amato: ascoltatelo!».

(Marco 9,2-7)

**per Meditare…**

In ogni persona c’è una luce, una bellezza particolare, perché siamo figli di Dio, unici e irripetibili. A volte la luce si vede chiaramente, a volte invece è nascosta, come se mettessimo una lampada accesa sotto una coperta. Ma se per un momento solleviamo la coperta, ecco che vediamo la luce nascosta. Quando Gesù porta i suoi discepoli sul monte succede una cosa del genere: per un attimo egli mostra la luce che ha dentro, la luce di Dio.

**per Condividere…**

Qual è la bellezza della nostra famiglia? Quali sono i momenti in cui è nascosta?

**per Servire…**

Hai pensato mai alla possibilità di scovare una luce nascosta nelle situazioni in cui sembra non esserci speranza? Alcune persone che hanno commesso errori, anche molto gravi, e che adesso stanno scontando i loro errori nei penitenziari, spesso sono considerate “inesistenti”, quasi murate vive. Destinate a scontare il reato commesso a volte senza che nessuno si occupi di loro. Ci sono anche delle mamme con i propri bambini che vivono dentro il carcere. Risulta difficile in queste situazioni scorgere quella “luce nascosta” che anche loro, certamente, custodiscono. Ascoltiamo la testimonianza al link

www.caritasroma.it/quaresima-2021/

e come segno di vicinanza, possiamo portare in parrocchia biancheria intima nuova da uomo e da donna, da destinare ai carcerati.

**uno Spazio per gli adolescenti**

Il mondo della famiglia e il confronto con gli adulti può essere il punto di forza ma anche il punto di debolezza di alcune relazioni con gli adolescenti.

Quali i momenti di ombra hai notato in questo periodo nella relazione con le figure genitoriali della tua famiglia?

C’è stata di recente un’occasione di dialogo su questo?

**per Pregare…**

Fa’, o Signore,

che io possa vedermi come tu mi vedi,

per superare la tentazione

di ripiegarmi su me stesso

e voler essere diverso

da quello che tu vuoi da me;

donami la grazia di amarmi

come tu mi hai creato

e riconoscere che sono tuo figlio,

“un prodigio” fatto dalle tue mani.

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,*

*come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, che io possa vedermi come tu mi vedi:**

**un prodigio, fatto dalle tue mani».**

III settimana di Quaresima

**La casa del Padre**

**la Parola…**

Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!».

(Giovanni 2,13-16)

**per Meditare…**

In casa ogni cosa ha il suo posto e ogni stanza ha la sua funzione. Se le cose sono lasciate nel posto sbagliato, allora c’è disordine. Il Tempio di Gerusalemme è il luogo della presenza di Dio e Gesù lo chiama “la casa del Padre mio”.

Ma il Tempio di Gerusalemme è pieno di cose che dovrebbero essere fuori. Invece di un Tempio, sembra un mercato! Gesù ama quel luogo e per questo scaccia tutti i mercanti: non perché tenga molto all’ordine in sé, ma perché vuole dare il giusto senso alle cose, e vuole che il luogo di Dio non sia occupato da altro.

**per Condividere…**

C’è qualcosa a cui tengo e che mi piace che sia al suo posto? Qual è il posto di Dio nella mia famiglia e nella mia casa?

**per Servire…**

In questa settimana fermiamoci con la nostra famiglia a riflettere sulle occasioni in cui abbiamo dato vita a momenti di accoglienza o condivisione di una famiglia meno fortunata della nostra.

Guardiamo la testimonianza al link

www.caritasroma.it/quaresima-2021/

e proviamo ad immaginare come la nostra famiglia potrebbe diventare concretamente “Casa del Padre”, in cui le persone possano sperimentare la bellezza dello stare insieme, accogliendo qualcuno in difficoltà, anche solo per un caffè o un pranzo “in sicurezza” se possibile…

**uno Spazio per gli adolescenti**

Casa è una parola che richiama calore, affetto, familiarità anche se tante volte sorge anche il desiderio di scappare di casa.

Cosa ti fa sentire a casa nella tua casa?

Cosa invece senti come estraneo?

**per Pregare…**

Signore,

vieni ad abitare nella mia casa.

Guidami nel mio cammino.

Correggi la mia rotta

quando mi perdo tra le tempeste.

Sii tu la strada, la bussola

e il vento forte sulle vele.

Sii tu la direzione e la destinazione.

Sii tu l’orefice

e io l’oro che si lascia modellare.

“Signore,

dammi tutto ciò che mi porta a te

e toglimi ciò che mi allontana da te”.

(cfr. da una preghiera di Santa Teresa Benedetta della Croce)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,*

*come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore,**

**dammi tutto ciò che mi porta a Te**

**e toglimi ciò che mi allontana da Te».**

IV settimana di Quaresima

**L’amore di Dio**

**la Parola…**

In quel tempo, Gesù disse: «Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui è salvato».

(Giovanni 3,16-18)

**per Meditare…**

Quando amiamo qualcuno desideriamo stare con lui e aiutarlo in ogni circostanza. Se ha bisogno di qualcosa, facciamo di tutto per lui. Se è in difficoltà o in pericolo, vogliamo salvarlo e impedire che soffra. Se ha sbagliato e ci ha fatto del male, cerchiamo di perdonarlo per tornare a stare insieme. Gesù è l’amore di Dio verso di noi. In lui c’è tutto questo: è la presenza di Dio con noi, è l’aiuto, è la salvezza, è il perdono. È molto bello quando lo guardiamo e ci sentiamo amati.

**per Condividere…**

Nella nostra famiglia, qual è per me il segno dell’amore? Ho provato la gioia di essere perdonato?

**per Servire…**

Quando si sbaglia verso qualcuno, o si subisce un torto, il primo passo è quello più difficile. Può essere fatto su due binari:

pregare per il bene della persona,

prendere l’iniziativa del chiarimento, abbassando il dito puntato.

Questa potrebbe essere la “settimana del primo passo”, per ciascun membro della nostra famiglia. Possiamo compierlo in diversi modi, avvicinando le persone con le quali non siamo in pace e armonia, o “condonando”, anche solo in parte, un debito materiale a qualcuno: l’inquilino della casa, coloro a cui abbiamo fatto un prestito, etc.

**uno Spazio per gli adolescenti**

L’amore è l’esperienza fondamentale della nostra vita umana e cristiana. Spesso constatiamo da parte degli adolescenti una difficoltà ad esprimere la propria affettività.

Credi che sia possibile il perdono soprattutto nella tua famiglia?

L’hai sperimentato qualche volta in questo periodo?

**per Pregare…**

Concedimi, o Cristo,

un costante desiderio di imitarti.

Illumina il mio spirito,

perché, contemplando i tuoi esempi,

impari a vivere come tu hai vissuto.

Fa’ che io ti serva, con amore puro e integro,

senza aspettare in contraccambio successi o felicità.

(cfr. da una preghiera di San Giovanni della Croce)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,*

*come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, fa’ che io ti serva**

**e impari a vivere come tu hai vissuto».**

V settimana di Quaresima

**Il chicco di grano porta frutto**

**la Parola…**

In quel tempo, Gesù disse: «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. Adesso l'anima mia è turbata; che cosa dirò? Padre, salvami dalla morte? Ma proprio per questo sono giunto fin qui! Padre, glorifica il tuo nome». Venne allora una voce dal cielo: «L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!».

(Giovanni 12,24-28)

**per Meditare…**

Quando un seme di grano che è sottoterra germoglia, il guscio che ha intorno si rompe e ne esce la piantina, che poi cresce e diventa una spiga. In un certo senso il seme muore, perché quando c’è la piantina il seme non c’è più, si è trasformato. Se invece il guscio del seme non si rompesse, non nascerebbe nulla. Non ci sarebbe la spiga di grano, e quindi poi non ci sarebbero la farina né il pane. Gesù usa questa immagine per parlare della propria morte sulla croce: “io sono come il seme, muoio per far nascere qualcos’altro; ho paura di morire, ma ho più amore che paura, e l’amore mi spinge ad andare fino in fondo”.

**per Condividere…**

Ho visto qualcuno che per me ha fatto qualcosa di difficile o di faticoso? Io ho mai fatto come il chicco di grano, sacrificandomi per qualcun altro?

**per Servire…**

In questa settimana proviamo, come famiglia, ad aprirci con generosità alle difficoltà di coloro che a causa della pandemia fanno fatica a vivere il quotidiano.

Proviamo a far morire un po’ del nostro egoismo e del nostro amor proprio, perché nasca un maggior desiderio di condivisione in noi e attraverso di noi.

Prolunghiamo per tutta la settimana l’impegno per una raccolta di generi alimentari non deperibili da destinare in parrocchia per le famiglie in difficoltà.

**uno Spazio per gli adolescenti**

Il tema del sacrificio sicuramente è ostico per molti adolescenti, eppure si riscontra in molti tra loro un certo senso eroico del dono di sé.

Per chi “daresti la vita”?

**per Pregare…**

Signore,

fammi buon amico di tutti,

anche di chi cerca luce lontano da te.

Aiutami,

perché io non passi accanto a nessuno

con il volto indifferente,

con il cuore chiuso,

con il passo affrettato.

Ricordami che non c’è amore più grande

di chi dà la vita per gli amici,

e che non c’è nulla di più appagante al mondo

che amare e lasciarsi amare.

Signore, che io ti possa servire,

che io ti possa amare,

che io ti possa ascoltare

in ogni fratello che mi fai incontrare.

(cfr. da una preghiera di San Vincenzo de’ Paoli)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,*

*come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, fa’ che io ami e mi lasci amare**

**e che la tua vita porti frutto in me».**