



ARCIDIOCESI REGGIO CALABRIA-BOVA

Al passo di

Gesù

dentro e oltre
il deserto



SUSSIDIO QUARESIMA-PASQUA 2024

PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA

Ascoltare

18 febbraio 2024

SECONDA DOMENICA DI QUARESIMA

Obbedire

25 febbraio 2024

TERZA DOMENICA DI QUARESIMA

Credere

3 marzo 2024

QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA

Amare

10 marzo 2024

QUINTA DOMENICA DI QUARESIMA

Partecipare

17 marzo 2024

DOMENICA DELLE PALME

Rimanere

24 marzo 2024

DOMENICA DI PASQUA

Risorgere

31 marzo 2024

QUARESIMA:

favorevole itinerario di virtù cardinali e teologali!



IL BATTESIMO: DA VITA NATURALE A VITA SACRAMENTALE, OSSIA DIVINA

La Quaresima ci insegna che da quando abbiamo ricevuto il sacramento del Battesimo, la nostra esistenza ha iniziato una vera e propria trasformazione: da vita naturale a vita soprannaturale, ossia, vita divina! È detta vita naturale perché conosce solamente le peculiarità dell'essere terrena e manca della conscia conoscenza di Dio; mentre la vita naturale diventa soprannaturale quando ricevuto l'annuncio del Vangelo del vero Dio vi si aderisce totalmente mediante il dono della grazia. Mentre la vita naturale ha bisogno per crescere delle virtù umane morali della prudenza, della giustizia, della forza e della temperanza (dette cardinali), attorno alle quali si raggruppano tutte le altre (Cf Catechismo della Chiesa Cattolica 1804-1809), la vita soprannaturale necessita della grazia divina che purifica ed eleva le virtù cardinali.

Le virtù umane vengono acquisite a) mediante l'educazione, b) gli atti liberi, volontari, intenzionali e c) una perseveranza che deve essere sempre rinnovata nell'impegno che implica lo sforzo per il conseguimento di esse. Ma queste, nonostante l'impegno esemplare di chi le pratica e l'anelito verso la perfezione, orientano sì verso Dio, ma non lo mostrano e il desiderio della perfezione resta insaziato, non perché manca la bravura della persona, ma perché manca la fede, che è data da Dio stesso a chi ricevuto il Vangelo lo accoglie e diventa figlio di Dio per mezzo dei Sacramenti. Infatti, solo il Battesimo è in grado di dare la grazia e solamente mediante la vita soprannaturale, o meglio definita sacramentale, si diventa perfetti e santi.

Il Battezzato è una persona rinnovata che riceve le virtù nuove della fede, della speranza, della carità (dette teologali), che unendosi alle cardinali danno il senso pieno della vita, che non corrisponde ad un isolato esercizio delle virtù, ma all'unione d'amore con Dio. Interessante a tal proposito è riprendere il Catechismo della Chiesa Cattolica il capitolo sulla dignità della persona umana dove si parla delle virtù (CCC 1803-1845).

I SACRAMENTI E LA VITA NUOVA IN CRISTO

Mediante il Battesimo e la Confermazione, l'Eucaristia, la Penitenza e l'Unzione degli infermi, ossia grazie ai sacramenti (principalmente dell'Iniziazione Cristiana e della Guarigione), lo Spirito Santo ci inserisce nella salvezza operata dal Mistero Pasquale di Cristo. Il Battesimo e l'Eucaristia introducono gli uomini e le donne nella Chiesa e annullano l'origine della divisione da Dio, il peccato. Mediante i sacramenti del Battesimo e della Confermazione la vita naturale diventa Vita Nuova grazie alle virtù teologali e ai doni d'amore dello Spirito Settime. La vita del Battezzato è diventata nuova non nel senso di modifiche della corporeità, della sensorialità, dell'intelligenza, dell'emotività e di tutto ciò che fa sì che l'essere umano sia tale, ma nel senso dell'annullamento del legame col peccato che ha deformato l'uomo e tutte le sue componenti. La vita del Battezzato è nuova perché ha ricevuto la stessa condizione della vita di Gesù, unito al Padre e veramente libero.

Il Battesimo e la Cresima danno la Vita Nuova di Cristo, non nel senso dell'incoraggiamento per un'esistenza più buona, mediante i consigli e le sole proprie forze, o tecniche e possibilità, ma nel senso straordinario di **nuova creazione**, di una vita che viene chiamata ed è realmente nuova non perché aggiunta alla preesistente, ma perché è 'altra'. Cristo con il potere della sua risurrezione ha fatto propria la vita sofferente dell'umanità per il peccato e la guarisce totalmente salvandola. Questa vita del Battezzato è nuova perché lo Spirito Santo raggiunge il suo corpo, la sua anima e il suo spirito mediante lo stesso Luce che ha permesso al corpo, all'anima e allo spirito umani di Gesù di risorgere dalla sua morte, ossia salvandoLo! e facendoLo diventare Pasqua! Il Battezzato riceve la Vita Nuova che lo ha fatto diventare persona rinnovata dall'azione dello stesso Spirito di Gesù risorto e quindi riportandolo alla vita, ma da risorto anche lui, risorto in Cristo (nella sua Vita!), con il Quale vive amicalmente e pieno di gioia principalmente grazie al sacramento dell'Eucaristia.

LA QUARESIMA: TEMPO FAVOREVOLE DELLA NOSTRA SALVEZZA

Giunti a questo punto ci si potrebbe probabilmente chiedere: ma tutto questo discorso cosa centra con la presentazione della Quaresima? Può considerarsi un preambolo (anche lungo)?

Le virtù teologali permettono la conversione e la Quaresima è tempo di grazia per questo, è il tempo proprio per la nostra conversione, è "un unico sacramento" che si realizza temporalmente durante quaranta giorni dell'Anno liturgico. È un tempo favorevole, riceviamo infatti la grazia per un maggior discernimento dello stato dell'arte della nostra vita virtuosa attuale e ci dà la forza per un più perfetto

radicamento della nostra vita in Cristo, proprio grazie alla crescita spirituale mediante le virtù della fede, della speranza e della carità.

È un tempo liturgico, ossia fa parte dell'Anno liturgico (chiamato tempo 'proprio' e 'forte'), ed è in preparazione alla celebrazione del Triduo Pasquale; è composto da quaranta giorni che inizia con il mercoledì delle ceneri e termina nel primo pomeriggio (con l'ora nona della Liturgia delle Ore) del giovedì della sesta settimana o Settimana Santa (nel conto dei quaranta giorni sono escluse le sei domeniche, la sesta è *delle palme*).

LA QUARESIMA: TEMPO SACRAMENTALE

È un tempo sacramentale, cioè "il tempo" non inteso con significato atmosferico, cronologico, di successione di istanti, ma un *kairòs*, un tempo di visita-novità-rinnovamento, un momento-occasione dati da Dio onnipotente e misericordioso perché Egli sia riconosciuto esistente, vivente e amore da coloro al cui cuore parla come ad amici rivelandoSi.

Solamente con uno sguardo ed una intelligenza spirituali è possibile comprendere la Quaresima come un vero e proprio sacramento.

Perché si celebri un sacramento sono necessari dei momenti: la chiamata per nome e l'elezione, (che immette in un processo di apprendimento del Vangelo e la purificazione), l'affermazione della fede personale, la preparazione ultima, la celebrazione rituale, la mistagogia.

Durante la Quaresima accade tutto questo: il mercoledì delle ceneri saremo chiamati come intero popolo ecclesiale, ma nominalmente!, ad entrare nel deserto; saremo eletti mediante l'imposizione delle ceneri per una condotta di vita santa, santificata mediante un più abbondante ascolto della Parola di Dio che ci svelerà la vera vita e orienterà il discernimento comunitario e personale per la purificazione; esamineremo ed implementeremo le virtù cardinali alla luce e con la forza delle teologali; di domenica in domenica professeremo la nostra fede, e, consolati e nutriti dal Risorto sedendoci alla mensa dell'Eucaristia, ci prepareremo alla Pasqua preannunciandola e vedendola sempre più vicina. Quando giungeremo alla Settimana Santa, usciremo dal deserto ed entreremo con Gesù nella Città Santa, a Gerusalemme, dove prepareremo e vivremo il Triduo Sacro. Compiuto il Triduo sarà data già dallo Spirito di Pentecoste la creazione della Vita Nuova in Cristo e saremo immensamente felici; vivremo la Pasqua sacramentalmente: sarà un grande e luminoso solo giorno, fatto temporalmente di cinquanta però!, durante il/i quale/i il Maestro Risorto condividerà la beatitudine del Paradiso con noi suoi amati discepoli che con Lui hanno affrontato il deserto e ci guiderà alla consacrazione della Pentecoste con il mandato della missione evangelizzatrice.

I 'CONSIGLI' QUARESIMALI

La fede va nutrita, così anche la speranza e la carità! La crescita nelle virtù corrisponde all'avanzamento della conversione e quindi al perfezionamento della Vita Nuova. Ecco di seguito i nutrimenti per i doni dello Spirito Santo.

L'itinerario ecclesiale della Quaresima si percorre mediante degli elementi propri: la lettura-meditazione personale e comunitaria della Sacra Scrittura, l'ascolto liturgico della Parola di Dio, il digiuno, l'elemosina con tutte le sue opere di misericordia spirituali e corporali, la preghiera personale e comunitaria. È opportuno confessarsi già prima di entrare in questo tempo forte e nei giorni che precedono il Sacro Triduo. La Pasqua inizierà il giovedì santo con la messa della Cena del Signore, per cui alla mensa di Gesù Agnello e Sommo Sacerdote ci si dovrà sedere purificati nell'anima e nella mente mediante il sacramento della Penitenza già da quel momento.

LE OPPORTUNITÀ IN QUARESIMA

È un tempo favorevole per la scelta di pregare maggiormente con la Liturgia delle Ore e la partecipazione alla Santa Messa feriale, la Via crucis comunitaria e l'Ora della Misericordia principalmente del venerdì, ma anche personalmente tutti i giorni; il rosario quotidiano e/o, per chi può, completo dei quattro misteri; il discernimento personale è favorito sia dalla lettura e meditazione sui testi della Scrittura utilizzati nei giorni liturgici (possibilmente con lo stile della Lectio divina), ma anche dalla lettura e preghiera delle tante Eucologie del Messale (ossia le preghiere delle Collette, dei Prefazi, delle Orazioni sul popolo, ecc) per ogni giorno di Quaresima (un vero tesoro della tradizione della preghiera della Chiesa cattolica!); le Antifone dei salmi e dei Cantici della Liturgia delle Ore ci aiutano ad entrare nello spirito di questo tempo speciale; le Invocazioni delle Lodi e le Intercessioni dei Vespri ci aiutano ad avere uno sguardo universale di lode e di preghiera. Durante la Quaresima sarà molto importante chiedere e ricevere la benedizione del sacerdote e del diacono. Ci sono anche i luoghi che ci aiutano nel cammino della conversione quaresimale. Prima di tutto il proprio corpo, tempio dello Spirito Santo, e la propria interiorità; ma anche la chiesa parrocchiale, i santuari, le cappelle degli istituti religiosi.

LA DISCIPLINA!

Il "materiale" per la conversione è veramente abbondante. È fondamentale la disciplina che permetta alla fede, alla speranza, alla carità, quindi a Dio!, di raggiungere quanto ci ha dato creandoci uomini e donne e renderci più prudenti, giusti, forti, temperanti: pienamente uomini, pienamente donne, pienamente Chiesa e, quindi, santi, sante, Chiesa!

Ascoltare

Ascoltare e dialogare non è mai rinunciare alle proprie convinzioni, ma proprio come quando si ha nel cuore la chiarezza delle proprie convinzioni, significa capirle di nuovo svelando la presenza di Cristo che è già nel cuore delle persone. Una sinfonia vive della sapiente composizione dei timbri dei diversi strumenti: ognuno dà il suo apporto, a volte da solo, a volte unito a qualcun altro, a volte con tutto l'insieme. La diversità è necessaria, è indispensabile. Ma ogni suono deve concorrere al disegno comune. E per questo è fondamentale l'ascolto reciproco: ogni musicista deve ascoltare gli altri. Se uno ascoltasse solo sé stesso, per quanto sublime possa essere il suo suono, non gioverà alla sinfonia; e lo stesso avverrebbe se una sezione dell'orchestra non ascoltasse le altre, ma suonasse come se fosse da sola, come se fosse il tutto. E il direttore dell'orchestra è al servizio di questa specie di miracolo che ogni volta è l'esecuzione di una sinfonia. Egli deve ascoltare più di tutti gli altri, e nello stesso tempo il suo compito è aiutare ciascuno e tutta l'orchestra a sviluppare al massimo la fedeltà creativa, fedeltà all'opera che si sta eseguendo, ma creativa, capace di dare un'anima a quello spartito, di farlo risuonare nel qui e ora in maniera unica".

*(Papa Francesco, Omelia in occasione del Concistoro,
sabato 30 settembre 2023)*



Preghiera a Maria, donna dell'ascolto

Maria, donna dell'ascolto, rendi aperti i nostri orecchi; fa' che sappiamo ascoltare la Parola del tuo Figlio Gesù tra le mille parole di questo mondo; fa' che sappiamo ascoltare la realtà in cui viviamo, ogni persona che incontriamo, specialmente quella che è povera, bisognosa, in difficoltà.

Maria, donna della decisione, illumina la nostra mente e il nostro cuore, perché sappiamo obbedire alla Parola del tuo Figlio Gesù, senza tentennamenti; donaci il coraggio della decisione, di non lasciarci trascinare perché altri orientino la nostra vita. Maria, donna dell'azione, fa' che le nostre mani e i nostri piedi si muovano "in fretta" verso gli altri, per portare la carità e l'amore del tuo Figlio Gesù, per portare, come te, nel mondo la luce del Vangelo.

Amen

*Preghiera a Maria a conclusione della recita del Santo Rosario
(Piazza San Pietro, 31 maggio 2013)*

In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci all'ascolto del prossimo secondo questi piccoli consigli...

ELIMINATE LE DISTRAZIONI

Sedetevi accanto alla persona con cui state parlando. Silenziate il telefono. Se siete davvero troppo occupati per prestare la dovuta attenzione, meglio rimandare l'incontro a un momento più tranquillo. Ascoltando bene si conoscerà la storia di quella persona e le situazioni di vita che lo attraversano. Guardatela e abituatevi a captare i suoi segnali.

1

2

MODERATE L'ENTUSIASMO

In genere chi interrompe spesso non lo fa per mancanza di considerazione verso l'altro, ma perché è un estroverso e un entusiasta, che ama pensare ad alta voce, sollecitato da quanto l'altro va dicendo. La sua associazione mentale diventa subito voce. Allora, sforzatevi di ascoltare più a lungo, imitate i più introversi che conoscete.

3

DISCUTETE CON DOLCEZZA

Le parole pesano e non fate sentire l'interlocutore un perdente in partenza. Quando necessario fate piuttosto domande che fanno pensare e lasciate che l'altro arrivi da solo alle sue conclusioni.

4

PRIMA DI DARE CONSIGLI, CHIEDETE

Qualcuno vuole solo sfogarsi, ma a qualcun altro il vostro parere interessa davvero. Ascoltate, e se pensate di avere un buon consiglio da dare, chiedete se è gradito e poi datelo come una sincera proposta.

5

AL CENTRO NON CI SIETE VOI

Ascoltando, tenete sempre a mente che al centro della conversazione non ci siete voi, c'è l'altro. Se volete raccontare qualcosa di voi, scegliete un errore da cui avete imparato qualcosa, o un aneddoto che metta l'altro a suo agio.

6

RICORDARE

Non dimenticate quello che di importante è emerso in una conversazione. Appuntatelo, rifletteteci su, tornateci sopra alla prossima occasione. Serve a voi, che avrete degli elementi in più per il vostro lavoro, e all'altro che capirà di essere stato realmente ascoltato e considerato.

Medita la poesia

Quando ti chiedo di ascoltarmi

di Irene Whitehill

*Quando ti chiedo di ascoltarmi
e tu cominci a darmi consigli,
non hai fatto ciò che ti ho chiesto.*

*Quando ti chiedo di ascoltarmi
e tu inizi a dirmi perché non dovrei sentirmi in quel modo,
stai calpestando i miei sentimenti.*

*Quando ti chiedo di ascoltarmi
e tu senti che devi fare qualcosa per risolvere il mio problema,
tu mi hai ingannato per quanto strano possa sembrare.*

*Quando tu fai qualcosa per me
che io posso e ho bisogno di fare per me stessa,
tu contribuisce alla mia paura e alla mia debolezza.*

*E allora ti prego di ascoltarmi
e di non fare altro che starmi a sentire.
E se vuoi parlare,
aspetta un minuto che giunga il tuo turno e io ti ascolto.*

-  Penso di essere davvero in grado di ascoltare chi mi sta accanto?
-  Cos'è per me l'ascolto?
-  Mi ritaglio quotidianamente uno spazio per mettermi in ascolto di quello che Dio dice alla mia vita?



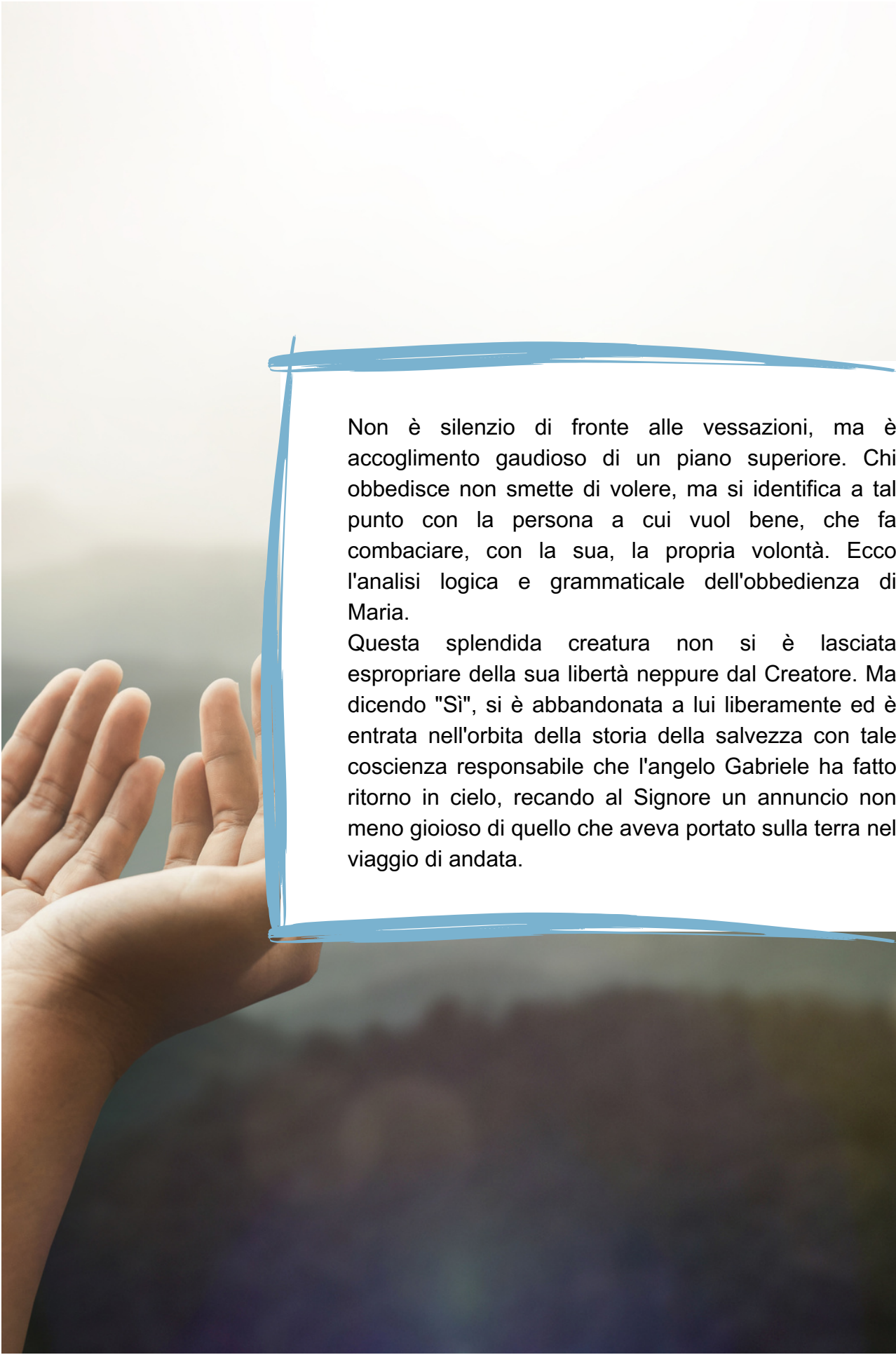
Per riflettere

Obbedire

Obbedire deriva dal latino "ob-audire". Che significa: ascoltare stando di fronte, distinguere ciò a cui bisogna prestare ascolto rispetto a quanto si decide di non ascoltare. Una scelta di sana umiltà, in tempi di narcisismo dilagante, ed efficace apertura verso l'altro. Riscopriamo in questo Tempo di Quaresima il significato profondo di questo verbo liberato dal falso concetto di obbedienza intesa come passivo azzeramento della propria volontà, comprendendo che essa non ha alcuna rassomiglianza, neppure alla lontana, col supino atteggiamento dei rinunciatari. Chi ubbidisce non annulla la sua libertà, ma la esalta. Non mortifica i suoi talenti, ma li mette in circolo nella logica della domanda e dell'offerta. Non si avvilita all'umiliante ruolo dell'automa, ma mette in moto i meccanismi più profondi dell'ascolto e del dialogo. E' la scoperta dell'autentica natura dell'obbedienza, la cui dinamica suppone uno che parli e l'altro risponda. Uno che faccia la proposta con rispetto, e l'altro che vi aderisca con amore. Uno che additi un progetto senza ombra di violenza, e l'altro che con gioia ne interiorizzi l'indicazione. Chi obbedisce non soccombe, ama, non si rassegna, collabora. L'obbedienza è fare un'esperienza di libertà.

SECONDA DOMENICA DI QUARESIMA

25 febbraio 2024



Non è silenzio di fronte alle vessazioni, ma è accoglimento gaudioso di un piano superiore. Chi obbedisce non smette di volere, ma si identifica a tal punto con la persona a cui vuol bene, che fa combaciare, con la sua, la propria volontà. Ecco l'analisi logica e grammaticale dell'obbedienza di Maria.

Questa splendida creatura non si è lasciata espropriare della sua libertà neppure dal Creatore. Ma dicendo "Sì", si è abbandonata a lui liberamente ed è entrata nell'orbita della storia della salvezza con tale coscienza responsabile che l'angelo Gabriele ha fatto ritorno in cielo, recando al Signore un annuncio non meno gioioso di quello che aveva portato sulla terra nel viaggio di andata.

Vangelo Mc 9,2-10



Preghiera per il dono dell'obbedienza

O Dio misericordioso, ti preghiamo di illuminare la nostra mente e il nostro cuore affinché possiamo comprendere la tua volontà. Concedici la grazia di essere obbedienti ai tuoi comandamenti e di seguire il tuo cammino.

Aiutaci a superare le tentazioni e le distrazioni che ci allontanano dalla tua via. Sii la nostra guida e il nostro sostegno mentre cerchiamo di vivere secondo la tua volontà. Signore, rafforza la nostra fede e il nostro impegno nell'obbedienza. Aiutaci a comprendere che l'obbedienza non è solo un atto esteriore, ma un atteggiamento del cuore. Che possiamo essere umili e sottomessi alla tua volontà, anche quando ci troviamo di fronte a difficoltà e sfide.

Donaci la forza di resistere alle tentazioni dell'egoismo e dell'orgoglio, e di seguire il tuo esempio di amore e servizio verso gli altri. Padre celeste, ti preghiamo di darci la perseveranza necessaria per rimanere fedeli alla tua volontà. Aiutaci a ricordare che l'obbedienza è un cammino continuo, che richiede costanza e dedizione. Che possiamo pregare questa preghiera sull'obbedienza ogni giorno, ricordandoci di cercare la tua volontà in ogni decisione che prendiamo. Accompagnaci lungo il nostro percorso spirituale e donaci la grazia di vivere secondo la tua volontà.

Amen

In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci alla riscoperta dell'obbedienza secondo questi piccoli interrogativi...

Quali sono gli ostacoli che ci impediscono di essere umili e aperti di cuore con il prossimo?

Da quali situazioni dobbiamo uscire personalmente, come coppia ed in famiglia? Siamo consapevoli che i sacramenti rappresentano una via maestra di riflessione e connessione con Dio, in cui chiediamo guida e forza per seguire i Suoi comandamenti e la Sua volontà?

In questo Tempo di Quaresima impegniamoci alla partecipazione alla vita sacramentale della Chiesa, per approfondire la nostra comprensione e vivere in modo coerente con la nostra fede.

Leggi il brano *tratto da*

“L’obbedienza non è più una virtù”

di Don Milani

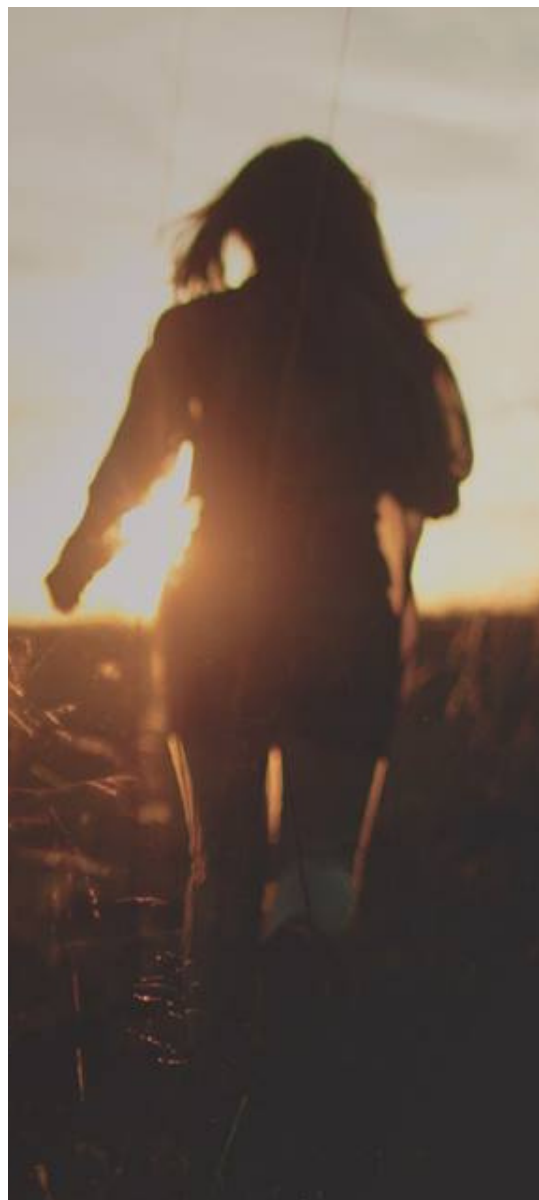
“Avere il coraggio di dire ai giovani che essi sono tutti sovrani, per cui l’obbedienza non è ormai più una virtù, ma la più subdola delle tentazioni, che non credano di potersene far scudo né davanti agli uomini né davanti a Dio, che bisogna che si sentano ognuno l’unico responsabile di tutto.”

Don Milani accusa le autorità di aver strumentalizzato l’arte dell’obbedienza e averla trasformata in cieca sudditanza. Ecco che entra in gioco una sorta di elogio della disobbedienza, perché nella vita, spesso è necessario obbedire a Dio, a quella legge inscritta nella nostra coscienza, piuttosto che agli uomini.

Una provocazione per comprendere cosa significa davvero “obbedire”. Obbedire deriva dal latino “ob audire”, che significa: “ascoltare stando di fronte”.

È necessario dunque liberarsi dal falso concetto di obbedienza intesa come passivo azzeramento della volontà.

Chi obbedisce non annulla la sua libertà, ma la esalta. Non mortifica i suoi talenti, ma li traffica nella logica della domanda e dell’offerta. La domanda la fa Dio, l’offerta è la nostra risposta libera a Lui. Dio non ci vuole rendere burattini, ma mette in moto i meccanismi più profondi dell’ascolto e del dialogo.



Per riflettere

Credere

Credere significa valorizzare tutto quello che c'è ora. È imparare la lezione del Vangelo che ci dice che se solo ascoltassimo davvero non faremmo la fine di chi arriva a un punto di non ritorno. "Qui ed ora" è il presente di Dio, l'eternità.



Credo apostolico

Io credo in Dio, Padre onnipotente,
Creatore del cielo e della terra.
E in Gesù Cristo, Suo unico Figlio, nostro
Signore, il quale fu concepito di Spirito Santo
nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio
Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto;
discese agli inferi;
il terzo giorno risuscitò da morte; salì al cielo,
siede alla destra di Dio Padre onnipotente:
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.
Credo nello Spirito Santo, la santa Chiesa
cattolica, la comunione dei santi,
la remissione dei peccati,
la risurrezione della carne, la vita eterna.
Amen.

In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci alla riscoperta dell'essenziale, ciò che il cristianesimo crede...

Per questa settimana, alla luce del Credo Apostolico che in modo semplice, essenziale e immediato rappresenta una sorta di sommario di verità fondamentali indispensabili all'identità cristiana, impegniamoci seriamente a pregare in coppia e in famiglia riflettendo su tutta la preghiera o una frase o una sola parola. Accostiamoci alla vita sacramentale della Chiesa in questo Tempo di grazia per un Credo autentico e rinnovato.

Ascolta la canzone

Ogni istante

di Elisa



Arcidiocesi di Reggio Calabria - Bova
Ufficio di Pastorale Giovanile

E così, scegliere
Che ci sia luce nel disordine
È un racconto oltre le pagine
Spingersi al limite
Non pensare sia impossibile
Camminare sulle immagini
E sentirci un po' più liberi
E se si può tremare e perdersi
È per cercare un'altra via nell'anima
Strada che si illumina
La paura che si sgretola
Perché adesso, sai, la verità
Questa vita tu vuoi viverla
Vuoi viverla
E così, sorridere
A quello che non sai comprendere
Perché il mondo può anche illuderci
Che non siamo dei miracoli
E se ci sentiamo fragili
È per cercare un'altra via nell'anima
Strada che si illumina
E la paura che si sgretola

Perché adesso, sai, la verità
Questa vita tu vuoi viverla
Vuoi viverla
E vivi sempre ogni istante
Vivi sempre
Ogni istante, ogni istante
Vivi sempre ogni istante
Vivi sempre ogni istante
Vivi sempre ogni istante
Vivi sempre ogni istante
(trovare un'altra via nell'anima)
Strada che si illumina
E la paura che si sgretola
Perché adesso, sai, la verità
Questa vita tu vuoi viverla (vivi sempre)
Ogni istante
Vivi sempre ogni istante
Vivi sempre ogni istante
Vivi sempre ogni istante
Vivi sempre

Scegli tre parole della canzone
che ti colpiscono:



Cosa dicono alla tua vita?



Hanno a che fare, per te, con il
credere?



Per riflettere

Amare

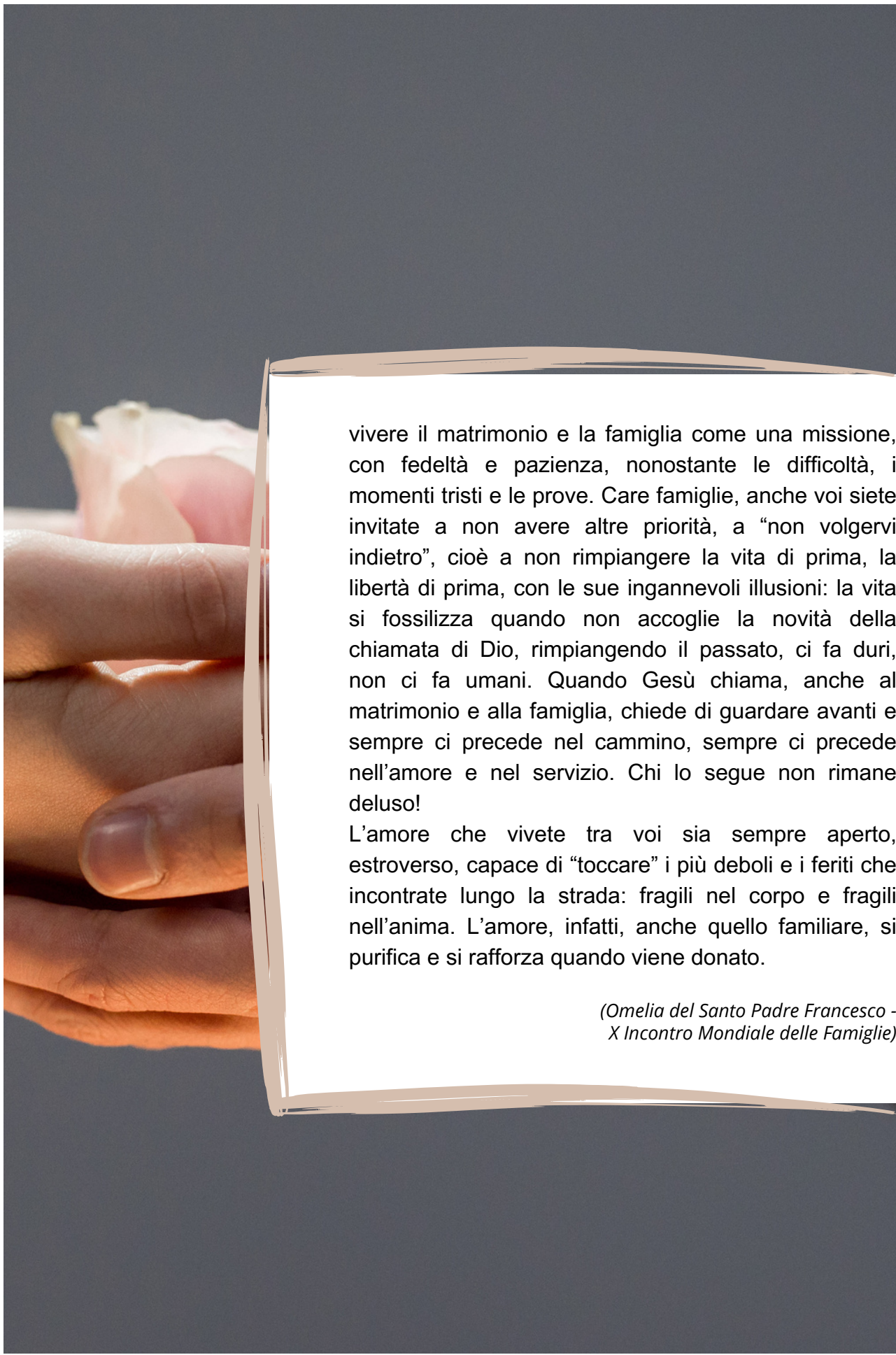


...Carissimi coniugi, formando la vostra famiglia, con la grazia di Cristo avete fatto questa scelta coraggiosa: non usare la libertà per voi stessi, ma per amare le persone che Dio vi ha messo accanto. Invece di vivere come “isole”, vi siete messi “a servizio gli uni degli altri”. Così si vive la libertà in famiglia! Non ci sono “pianeti” o “satelliti” che viaggiano ognuno per la sua propria orbita. La famiglia è il luogo dell’incontro, della condivisione, dell’uscire da sé stessi per accogliere l’altro e stargli vicino. È il primo luogo dove si impara ad amare. Non lasciamo che venga inquinata dai veleni dell’egoismo, dell’individualismo, dalla cultura dell’indifferenza e dalla cultura dello scarto, e perda così il suo “dna” che è l’accoglienza e lo spirito di servizio.

Quanto è importante per i genitori contemplare il modo di agire di Dio! Dio ama i giovani, ma non per questo li preserva da ogni rischio, da ogni sfida e da ogni sofferenza. Dio non è ansioso e iperprotettivo al contrario, ha fiducia in loro e chiama ciascuno alla misura della vita e della missione. Il modo migliore di aiutare un altro a seguire la sua vocazione è di abbracciare con amore fedele la propria. Non c’è cosa più incoraggiante per i figli che vedere i propri genitori

QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA

10 marzo 2024

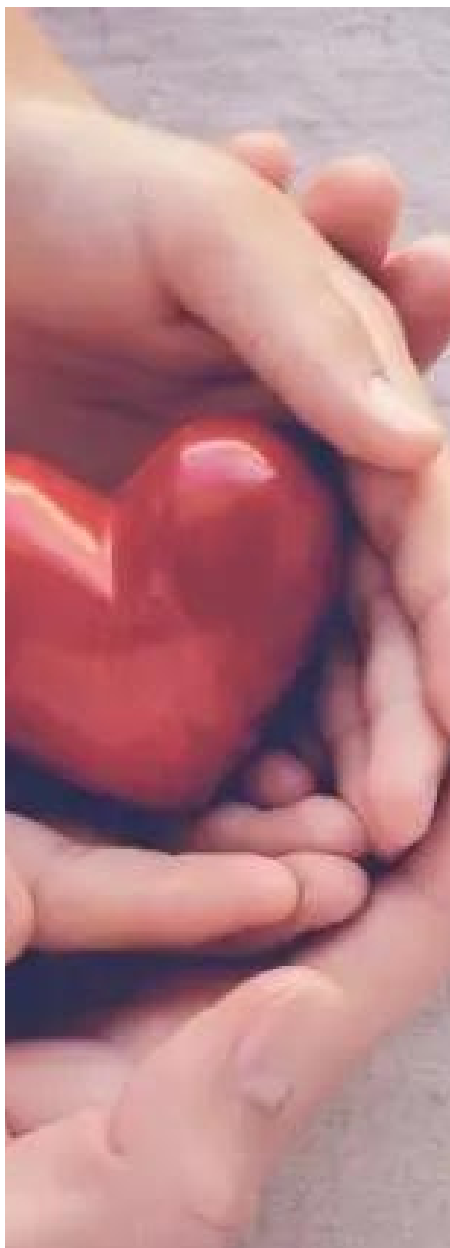


vivere il matrimonio e la famiglia come una missione, con fedeltà e pazienza, nonostante le difficoltà, i momenti tristi e le prove. Care famiglie, anche voi siete invitate a non avere altre priorità, a “non volgervi indietro”, cioè a non rimpiangere la vita di prima, la libertà di prima, con le sue ingannevoli illusioni: la vita si fossilizza quando non accoglie la novità della chiamata di Dio, rimpiangendo il passato, ci fa duri, non ci fa umani. Quando Gesù chiama, anche al matrimonio e alla famiglia, chiede di guardare avanti e sempre ci precede nel cammino, sempre ci precede nell’amore e nel servizio. Chi lo segue non rimane deluso!

L’amore che vivete tra voi sia sempre aperto, estroverso, capace di “toccare” i più deboli e i feriti che incontrate lungo la strada: fragili nel corpo e fragili nell’anima. L’amore, infatti, anche quello familiare, si purifica e si rafforza quando viene donato.

*(Omelia del Santo Padre Francesco -
X Incontro Mondiale delle Famiglie)*

Vangelo Gv 3,14-21



Mandami qualcuno da amare

Signore, quando ho fame, dammi qualcuno che
ha bisogno di cibo, quando ho un dispiacere,
offrimi qualcuno da consolare;
quando la mia croce diventa pesante, fammi condividere
la croce di un altro; quando non ho tempo,
dammi qualcuno che io possa aiutare per qualche momento;
quando sono umiliato, fa che io abbia qualcuno
da lodare; quando sono scoraggiato,
mandami qualcuno da incoraggiare;
quando ho bisogno della comprensione degli altri,
dammi qualcuno che ha bisogno della mia;
quando ho bisogno che ci si occupi di me,
mandami qualcuno di cui occuparmi;
quando penso solo a me stesso,
attira la mia attenzione su un'altra persona.

Rendici degni, Signore, di servire i nostri fratelli
Che in tutto il mondo vivono e muoiono poveri ed affamati.
Dà loro oggi, usando le nostre mani, il loro pane
quotidiano, e dà loro, per mezzo del nostro
amore comprensivo, pace e gioia.

Preghiera di Santa Teresa di Calcutta

**In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci a compiere piccole
azioni concrete per gli altri...**

Per questa settimana, prendiamo spunto dalla preghiera di Santa Teresa di Calcutta che ci guida a vivere una vita di amore e compassione, servendo gli altri senza aspettare nulla in cambio. Attraverso questa preghiera, possiamo trovare vocazione e saggezza per affrontare le sfide quotidiane e riflettere sulla bellezza della vita e sull'importanza di amare e servire il prossimo. Recitandola con i familiari possiamo trovare ispirazione per vivere una vita significativa e piena di amore.

Gusta la poesia

L'Amore **di K. Gibran**



Quando l'amore vi chiama, seguitelo, anche se ha vie ripide e dure.
E quando dalle ali ne sarete avvolti, abbandonatevi a lui,
anche se, chiusa tra le penne, la lama vi potrà ferire.
E quando vi parla, credete in lui, anche se la sua voce può disperdervi
i sogni come il vento del nord devasta il giardino.
Poi che, come l'amore v'incorona, così vi crocefigge, e come vi matura, così vi potrà.
Come sale sulla vostra cima e accarezza i rami che fremono più teneri nel sole,
così discenderà alle vostre radici, e laggiù le scuoterà
dove più forti aderiscono alla terra.
Vi accoglie in sé, covoni di grano. Vi batte finché non sarete spogli.
Vi staccia per liberarvi dai gusci. Vi macina per farvi neve.
Vi plasma finché non siate cedevoli alle mani.
E vi consegna al suo sacro fuoco, perché voi siate il pane sacro della mensa di Dio.
In voi tutto ciò compie l'amore, affinché conosciate il segreto del vostro cuore,
e possiate farvi frammenti del cuore della vita.
Ma se la vostra paura non cercherà nell'amore che la pace e il piacere,
allora meglio sarà per voi coprire le vostre nudità e passare oltre l'aia dell'amore,
Nel mondo orfano di climi, dove riderete, ahimè,
non tutto il vostro riso, e piangerete non tutto il vostro pianto.
L'amore non dà nulla fuorché se stesso, e non coglie nulla se non da se stesso.
L'amore non possiede, né vorrebbe essere posseduto; poiché l'amore basta all'amore.
Quando amate non dovrete dire, «Ho Dio in cuore»,
ma piuttosto, «Io sono in cuore a Dio».
E non crediate di condurre l'amore, giacché se vi scopre degni, esso vi conduce.
L'amore non desidera che il proprio compimento.

- Dal sentirci amati da Lui, impariamo ad amare. Tu ti senti amato da Dio?
- Sai amare?
- Immagina che Dio scriva, per te, una poesia d'amore: cosa immagini scriverebbe?



Per riflettere

Partecipare

Lo stile della famiglia cristiana è fondato sulla capacità di tessere relazioni con tutti i suoi componenti: la si vive al proprio interno, ma può essere importante mantenere questa caratteristica anche con chiunque viene a contatto dall'esterno. Partecipare e far par partecipare sono dinamiche che concretamente passano attraverso l'ascolto paziente dell'altro, senza rinunciare alla verità; passa attraverso il racconto della propria vita e nella condivisione di quella dell'altro; passa attraverso l'interesse per i vicini come anche nel farli partecipare agli eventi importanti della nostra vita familiare.

Preghiera Adsumus Sancte Spiritus

Siamo davanti a Te, Spirito Santo,
mentre ci riuniamo nel Tuo nome.
Con Te solo a guidarci, vieni e prendi casa nei nostri cuori;
insegnaci la via da seguire e come dobbiamo percorrerla.
Siamo deboli e peccatori,
non lasciare che promuoviamo il disordine.
Non lasciare che l'ignoranza ci porti sulla strada sbagliata
né che la parzialità influenzi le nostre azioni.
Fa' che troviamo in Te la nostra unità
affinché possiamo camminare insieme verso la vita eterna e non ci
allontaniamo dalla via della verità e da ciò che è giusto.
Tutto questo chiediamo a te, che sei all'opera in ogni luogo e in ogni
tempo, nella comunione del Padre e del Figlio, nei secoli dei secoli.

Amen

Preghiera per il Cammino sinodale 2021-2023



In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci a essere quotidiani testimoni sinodali...

"Noi siamo davanti a Te, Spirito Santo", questa preghiera invita lo Spirito Santo ad operare in noi affinché possiamo essere una comunità e un popolo di grazia. L'accoglienza è una delle qualità della vita della famiglia e strumento essenziale per assumere uno stile missionario: come stiamo vivendo questo valore? A chi abbiamo dato la precedenza? Cosa stiamo facendo per crescere in questo valore? La comunione nella diversità rappresenta una caratteristica della vita familiare e dono per tutti coloro che ci stanno intorno: riusciamo ad essere persone che favoriscono la riconciliazione e il dialogo, o seminiamo divisione? Di fronte ai contrasti che ci circondano (in casa e fuori) ci sentiamo direttamente chiamati in causa? Una difficoltà delle famiglie di oggi è rappresentata dall'isolamento: come ci sentiamo noi? In casa nostra ci sono degli 'isolati'? Possiamo fare di meglio per chi ci abita vicino? In che modo possiamo aprire la nostra casa per incontrare gli altri? O non abbiamo tempo? All'interno della famiglia: cerchiamo di stare insieme, durante i pasti, senza distrarci da telefoni o televisori? Per chi ci sta vicino: invitiamo qualcuno dei vicini che conosciamo poco, a prendere un caffè, per conoscerli e raccontarsi. Ci siamo mai chiesti se forse siamo proprio noi i vicini da invitare?

Ascolta la canzone

La libertà

di Giorgio Gaber



Voglio essere libero, libero come un uomo
Vorrei essere libero come un uomo
Come un uomo appena nato
Che ha di fronte solamente la natura
Che cammina dentro un bosco
Con la gioia di inseguire un'avventura
Sempre libero e vitale
Fa l'amore come fosse un animale
Incosciente come un uomo
Compiaciuto della propria libertà
La libertà non è star sopra un albero
Non è neanche il volo di un moscone
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione
Vorrei essere libero come un uomo
Come un uomo che ha bisogno di
spaziare con la propria fantasia
E che trova questo spazio
Solamente nella sua democrazia
Che ha il diritto di votare
E che passa la sua vita a delegare
E nel farsi comandare
Ha trovato la sua nuova libertà

La libertà non è star sopra un albero
Non è neanche avere un'opinione
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione
Vorrei essere libero come un uomo
Come l'uomo più evoluto
Che si innalza con la propria intelligenza
E che sfida la natura
Con la forza incontrastata della scienza
Con addosso l'entusiasmo
Di spaziare senza limiti nel cosmo
E convinto che la forza del pensiero
Sia la sola libertà
La libertà non è star sopra un albero
Non è neanche un gesto o un'invenzione
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione
La libertà non è star sopra un albero
Non è neanche il volo di un moscone
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione
La libertà non è star sopra un albero
Non è neanche il volo di un moscone
La libertà non è uno spazio libero
Libertà è partecipazione

Che legame c'è tra libertà e partecipazione? E perché Giorgio Gaber dice addirittura che libertà è Partecipazione?

Ha a che fare, secondo te, con la "corresponsabilità"?

A scuola, nel tuo ambiente di lavoro, in famiglia, ti senti libero a tal punto da essere "partecipe"?



Per riflettere

Rimanere



“Rimanere in Cristo” è espressione che parla di un’attività che si svolge nell’intimo del credente. Ovvero, la fede deve diventare vita nel profondo della persona, altrimenti sarà la stessa vita di relazione e di comunione che ne scapiterà. La vita di relazione contrassegnata dal “con” gli altri e dal “per” gli altri è resa possibile dal radicamento della vita di Cristo nel profondo della persona. “Rimanere” non è il passivo adeguarsi a uno status in cui ci si trova, ma indica un evento dinamico in quanto designa la maturità del rapporto di fede e di amore del credente con il suo Signore. La sequela, cioè la quotidiana fatica di porre i propri passi sulle orme di Cristo, deve interiorizzarsi e divenire un rimanere nell’amore di Cristo: colui che rimane è colui che conosce di essere amato. L’amore non è esperienza di un momento ma diviene storia quando in esso si rimane. Solo così l’esperienza dell’amore ci scava nel profondo, agisce e opera cambiamenti in noi.

DOMENICA DELLE PALME

24 marzo 2024



Questo rimanere nell'amore diviene fondamento del perseverare nella fede. Di più: il rimanere in Cristo è basilare per il rimanere con i fratelli nella comunità ecclesiale. L'esperienza di fede come rimanere è esperienza di interiorità e profondità spirituale e di perseveranza e comunione. Ma la comunione ecclesiale ha un imprescindibile fondamento nella comunione personale e interiore con il Signore. Senza quest'ultima, la vita ecclesiale si riduce a ipocrisia. Senza uno spazio di vita interiore e di comunione personale con il Signore l'"io" non riuscirà a dire "noi" in modo libero, convinto e pieno d'amore, e rischierà di piegare il "noi" all'"io", di vivere le relazioni con gli altri all'interno di un rapporto di forza.

Vangelo Mc 14,1-15,47



Pregghiera per rimanere in Cristo

Gesù, per te stare con Dio Padre era così importante che hai digiunato per quaranta giorni.

Aiutaci a fare con gioia le piccole rinunce che ci sono chieste durante la Quaresima per dire che Dio è più importante del cibo e di tutte le altre cose.

Apri, o Signore, il nostro cuore all'amore verso i nostri fratelli più deboli e bisognosi.

Fa che non dimentichiamo mai che ogni piccolo gesto d'amore verso chi soffre tu lo consideri come fatto a te stesso.

Ogni volta che aiutiamo qualcuno a portare la propria croce è come se aiutassimo te.

Amen

In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci a rimanere in Cristo per portare frutto nelle nostre relazioni...

“Senza di me non potete far nulla” (Gv 15,5) perché solo rimanendo in Cristo si può vivere l'autentico cambiamento di mentalità e la vera conversione del cuore. È così che escludendo Dio dalla nostra relazione personale e familiare, delle volte perdiamo delle persone importanti nella nostra vita o delle occasioni che non torneranno più indietro, semplicemente perché avevamo avuto l'opportunità di cambiare, di accogliere, di trattenere ciò che ci era capitato di buono e invece abbiamo preferito rimanere le vecchie persone di sempre, con le medesime mediocri certezze e abitudini. Abbiamo preferito rimanere fermi quando dovevamo metterci in cammino. Come mi pongo davanti alla routine del quotidiano e alle mie abitudini? Come posso rivitalizzare il tutto facendo spazio a Dio che è creatività? Sono realmente funzionali al mio benessere spirituale e a quello della mia famiglia? Il mio rimanere in Cristo è aperto anche alla vita comunitaria di parrocchia magari con un servizio che possa portare frutto? Mi sento coinvolto? Favorisco il mio coinvolgimento o scelgo le mie abitudini comode di autoescludermi?

Ti consiglio la visione del film

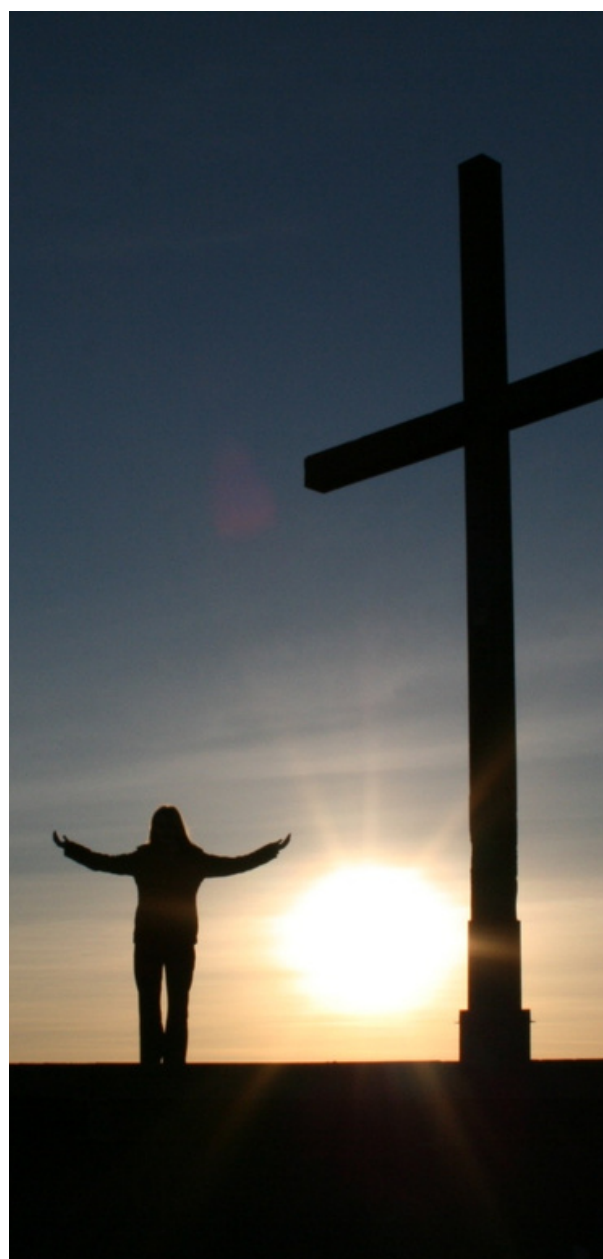
“L’erba cattiva”

“L’erba cattiva” (Mauvaises herbes) è un film del 2018 diretto da Kheiron. Il titolo del film è una citazione di un celebre aforisma di Victor Hugo: “Non vi sono né cattive erbe né cattivi uomini: vi sono soltanto cattivi coltivatori”.

Rimanere: voce del verbo “amare”. Maria sotto la Croce “stabat”, cioè “stava”, “rimaneva”. È l’atteggiamento, dunque di chi ama fino alla fine.

Fai memoria di chi, lungo il cammino della tua vita, ti è rimasto accanto, nei momenti più difficili.

Ringrazia per ciascuno di loro.



Per riflettere

Risorgere

Solo col Risorto possiamo risorgere. Solo per mezzo di Cristo possiamo attraversare incolumi la morte. Non solo però al termine della nostra vita terrena, bensì anche ora, nella vita di sempre, attraverso le innumerevoli morti che ci infliggiamo l'un l'altro.

La "Resurrezione", spesso, la leghiamo all'idea della morte del nostro corpo; quindi ad una realtà che sarà un giorno chissà quando. "Resurrezione" ci fa pensare più alla vita eterna che alla nostra vita di tutti i giorni. Purtroppo molto spesso capita che la nostra esistenza si muove nelle piccole ombre del quotidiano più che nelle luci della gloria...più tra le ferite e i sanguinamenti che tra le guarigioni, più nelle piccole morti che nella vita. Ma quello del "Risorgere" deve essere un esercizio piccolo, un movimento minuscolo ma costante, come aprire e chiudere gli occhi. Quindi ci vogliono le "resurrezioni", c'è bisogno dell'intervento di Colui che ha saputo trovare la via d'uscita anche dal sepolcro, di Colui che le tenebre più profonde non hanno potuto avvolgere. C'è bisogno dell'intervento di Colui che si è fatto trapassare le mani per donare ancora di più, si è fatto inchiodare i piedi per camminare ancora di più verso il prossimo, si è fatto trafiggere il cuore per poter amare di più.



Preghiera a Gesù Risorto

O Signore risorto, donaci di fare l'esperienza
delle donne il mattino di Pasqua.
Esse hanno visto il trionfo del vincitore, ma non
hanno sperimentato la sconfitta dell'avversario.

Solo tu puoi assicurare che la morte
è stata vinta davvero.

Donaci la certezza che la morte
non avrà più presa su di noi.

Che le ingiustizie dei popoli hanno i giorni
contati. Che le lacrime di tutte le vittime della
violenza e del dolore saranno prosciugate come
la brina dal sole della primavera.

Strappaci dal volto, ti preghiamo,
o dolce Risorto, il sudario della disperazione
e arrotola per sempre,
in un angolo, le bende del nostro peccato.

Donaci un po' di pace. Preservaci dall'egoismo.

Accresci le nostre riserve di coraggio.

Raddoppia le nostre provviste di amore.

Spogliaci, Signore, da ogni ombra di arroganza.

Rivestici dei panni della misericordia,
e della dolcezza.

Donaci un futuro pieno di grazia e di luce e di
incontenibile amore per la vita.

Aiutaci a spendere per te tutto quello che
abbiamo e che siamo per stabilire sulla terra
la civiltà della verità e dell'amore
secondo il desiderio di Dio.

Amen

Preghiera di Don Tonino Bello

In famiglia e in ogni ambito esercitiamoci a risorgere col Risorto attraverso le piccole resurrezioni quotidiane...

L'Eucarestia è una grazia che ci educa all'ascolto, alla missione e permette a Cristo Signore di rimanere in mezzo a noi, di diventare Lui il sostegno, la forza, il cibo, nel vostro cammino. Al mattino della domenica e da qui in avanti, ritroviamoci come famiglia per leggere il brano del vangelo che sarà proclamato nella liturgia eucaristica e invitiamo tutti a condividere le proprie riflessioni. Se possibile, genitori e figli, nonni e anziani partecipiamo insieme all' Eucarestia. Celebriamo la vita in ogni circostanza. Impariamo a ritmare i momenti della vita familiare con la lode di Dio. Diamo il respiro della fede agli eventi che coinvolgono la famiglia, come compleanni, onomastici, promozioni scolastiche o di lavoro, momenti di malattia e di difficoltà. Apriamoci alla comunità parrocchiale che è sempre pronta ad accoglierci. Con la modalità più opportuna, convertiamoci ogni giorno per vivere un momento di preghiera in casa ed essere credibili testimoni cristiani. Facciamo della gioia del giorno di Pasqua il nostro giorno quotidiano, un pellegrinaggio familiare in cui mettersi in cammino ogni giorno insieme al Risorto per affidare a Lui la certa speranza di risorgere con le piccole resurrezioni quotidiane.

Leggi la poesia tratta dal libro

“L’arte di sbagliare alla grande”

del prof. Enrico Gagliani

Le persone più sveglie che conosco sognano di continuo.

Le persone più sane che conosco

fanno cose assurde, avventate, senza senso.

Le più intelligenti parlano che le capiscono i bambini,

le più forti è un sussurro la loro voce,

e le più serie ridono, ridono sempre.

Le più giuste hanno fatto errori che non si aggiustano, e le più vive,

sono morte tante volte: e ogni volta, poi, di nuovo, di nuovo sono nate.

Sapevi che Gesù Cristo è Morto e Risorto “per te”?

Che, morendo, è sceso agli Inferi: nel punto più profondo del tuo buio personale, per afferrarti e tirarti fuori?

Sapevi che è lecito sbagliare? Tutti sbagliamo! Ma Dio non ci giudica per gli sbagli commessi, ma per tutte le volte che ci siamo lasciati rialzare da essi?

Senza la morte non c’è Resurrezione! Il buio è solo un “passaggio”... e noi, in Cristo, possiamo attraversarlo già su questa terra.



Per riflettere

CARITÀ

Il tempo di quaresima, anche quest'anno, ci offre la possibilità di "rinnovare le nostre vite", attraversando il "deserto", quello del nostro tempo, fatto di conflitti e di diseguaglianze. Attraversare il deserto non significa estraniarsi dal mondo, ma camminare insieme, tendendo la mano soprattutto ai più deboli ed ai più fragili. Tendere la mano ai più deboli significa principalmente "ascoltare", accogliere le loro fragilità consapevoli che ciascuno di noi è piccolo e fragile, instaurare relazioni che costruiscono fraternità.

Il senso dell'ascolto nel metodo Caritas è quindi è uno stile, un atteggiamento per cogliere e farsi carico di presenze, di silenzi, di situazioni, di drammi presenti sul territorio. È condizione per incontrare il Signore, è strada per avvicinarsi a Lui, è testimonianza concreta del Vangelo. Attraversare il deserto per riscoprire l'essenzialità, ascoltando il silenzio che diventa preghiera:

*"È difficile pregare se non si sa come farlo!
Ma è necessario che ci aiutiamo con la preghiera...
La cosa più importante è il silenzio!
L'essenziale non è quello che diciamo noi, ma quello che
ci dice Dio e che Egli dice agli altri per mezzo nostro...
Gesù ci aspetta sempre in
silenzio! Ci ascolta nel silenzio:
nel silenzio parla alle anime nostre.
Nel silenzio ci è dato di poter ascoltare la Sua voce.
Il silenzio interiore è molto difficile,
ma dobbiamo sforzarci per poter pregare
In questo silenzio scopriremo
una nuova energia e una vera unione.
L'unione dei nostri pensieri coi Suoi, l'unione delle nostre
preghiere con le Sue, l'unione dei nostri atti coi Suoi,
della nostra vita con la Sua...
Tutte le nostre parole saranno inutili,
se non vengono dal profondo del cuore.
Le parole che non diffondono
la luce di Cristo aumentano l'oscurità!"*

(S. Madre Teresa di Calcutta)



[Scheda di approfondimento per operatori dei Centri d'Ascolto
Terra Santa ferita. Solidarietà e pace. Colletta nazionale il 18 febbraio](#)

LITURGIA

Preghiere dei fedeli

*Puoi scaricare il testo delle **Preghiere dei fedeli** che può essere stampato o personalizzato*



Via Crucis

*Puoi scaricare il testo della **Via Crucis** che può essere stampato o personalizzato*





ARCIDIOCESI REGGIO CALABRIA-BOVA

A cura di:

Ufficio Caritas

Ufficio Catechistico

Ufficio Liturgico

Ufficio Famiglia

Ufficio di Pastorale Giovanile