

Dalla sabbia del deserto alla luce del sepolcro

Sussidio Catechetico
per il Tempo di
Quaresima-Pasqua
dell'anno liturgico A
2025-2026

a cura di



Presentazione

Carissimi fratelli e sorelle,

Viviamo in un tempo di grandi cambiamenti, di continui aggiornamenti: delle persone, delle istituzioni...In questa euforia del cambiamento, imposta dal mondo di oggi, avvertiamo la necessità di un cambiamento più radicale che non abbia la consistenza dell'onda che si frange sulla sabbia, che riguarda noi stessi, il nostro modo di sentire, pensare, di agire. Percepriamo di dover fare chiarezza, mettere ordine nella nostra vita. Sentiamo insomma la necessità di un tempo per "respirare". C'è bisogno del riposo profondo che nasce da un silenzio vivificante. Aspiriamo a una maggiore chiarezza e serenità, al superamento dell'odio, al credere nella fecondità del perdono, alla gioia della riconciliazione, dell'incontrarsi, del riunirsi fraternamente, del dialogare. Tutto questo non è nient'altro che le molte facce di un bisogno di salvezza. Per il cristiano la Quaresima è il tempo per operare un vero cambiamento e rinnovamento, per riprendere a respirare a pieni polmoni, per mettere ordine nelle molte confusioni, per stabilire relazioni autentiche, per riprendere i dialoghi interrotti, per gustare il vero riposo...per arrivare alla salvezza. Tutto questo non avviene per un atto di volontà, né è frutto di una vivace intelligenza, ma nasce dalla decisione di porsi in ascolto di Dio di lasciarsi cambiare da lui, di abbandonare le attuali vie per percorrere le sue, di entrare in una storia di salvezza. La Quaresima è proprio la proclamazione dell'itinerario della nostra salvezza e il cristiano lo compie ripercorrendone le grandi tappe annunciate ogni domenica dalla parola di Dio.

Il Sussidio di Quaresima, predisposto dall'Ufficio Catechistico Diocesano, è uno strumento che vuole accompagnare il cammino della Comunità cristiana e in particolare l'esperienza dell'Iniziazione Cristiana e si radica nell'impegno delle nostre parrocchie indirizzato alla crescita e alla maturazione nell'adesione al Vangelo lungo le stagioni della vita.

L'elemento più significativo di questo percorso è che nessuno lo può percorrere da solo; siamo chiamati a camminare insieme, a condividere la vita, a crescere nella fede e a sperimentare la gioia della fraternità. In questo spirito di fraternità e arricchiti dalla grazia dell'anno giubilare, che si è da poco concluso, invito ciascuno di voi a farsi discepoli di Gesù e a lasciarsi condurre dalla sabbia del deserto alla luce del sepolcro.

Vi benedico di cuore e vi auguro una buona Quaresima

**+ Claudio Maniago,
Arcivescovo metropolitano di Catanzaro - Squillace**

Introduzione

“Iniziamo questo nuovo tratto dell’anno liturgico consapevoli che il sentiero della Quaresima è un cammino di liberazione che ci conduce al cuore dell’esperienza cristiana: ricevere il dono dell’amore del Padre nella passione, morte e resurrezione di Cristo. L’impegno di seguire Gesù nel deserto è finalizzato ad attivare un processo di trasformazione – conversione – radicale che si traduce nelle scelte di fede che siamo chiamati a compiere per trovare in Cristo Gesù la pienezza della propria esistenza.

Il nostro Sussidio, volendo assumere il mandato sinodale dei nostri Vescovi, si propone di: «cogliere l’Iniziazione cristiana come dinamica (formativa e sacramentale) generatrice di una identità cristiana ed ecclesiale, che si sviluppa e matura progressivamente, sempre aperta a nuovi apporti e stimoli e in cammino verso la piena maturità del discepolo-missionario, attivo e responsabile protagonista nella vita e nella missione personale ed ecclesiale, così come nella testimonianza nella società»[1]. La catechesi inclusiva, secondo il metodo kerygmatico, narrativo ed esperienziale, sollecita i ragazzi e i giovani a riflettere su ciò che dona senso alla vita e, confrontandosi con il Mistero di Cristo, riconosceranno nella vita donata di Gesù alla volontà del Padre la pienezza dell’amore. I catechisti e gli educatori aiuteranno il loro gruppo a confrontarsi con la Parola del Vangelo che assume la carne delle cinque donne che con la loro testimonianza ci mostreranno quali scelte sono necessarie per accogliere la gioia della Pasqua. La sezione dedicata alla proposta da vivere in famiglia coinvolge tutti i membri della comunità nel nostro cammino.

La Quaresima è un tempo prezioso che conduce ogni credente ad aprirsi nuovamente alla luce del Cristo risorto. Imparare a vivere orientati alla Pasqua significa imparare a passare continuamente dalla paura alla libertà, dal buio alle tenebre e dallo smarrimento alla verità che non delude. Prepararci a celebrare un nuovo inizio richiede di lasciarsi educare dalla pedagogia di Dio che è quella della misericordia, della speranza e della consolazione. Il cammino di conversione da intraprendere diventerà così un vero e proprio cambio di prospettiva che ci permetterà di guardare e comprendere la vita e la storia con gli occhi di Dio. La meta del percorso non si esaurisce nella Veglia Pasquale ma inizia all’ombra del cero. La preghiera (ascolto e dialogo con Dio), il digiuno (essenzialità) e l’elemosina (logica del dono) saranno come una palestra che ci aiuteranno a vivere la trasformazione profonda del nostro modo di stare al mondo.

Il senso della nostra proposta

La Quaresima, ogni anno, ci è donata come un’occasione preziosa per imparare a conoscere meglio noi stessi come figli amati da Dio; passo dopo passo siamo invitati a lasciarci raggiungere dalla luce di Cristo. Questo percorso richiede l’impegno a fermarci per riflettere e lasciarci interrogare dalle domande di senso della fede. Imparando a fidarci di Gesù possiamo vivere quella conversione - trasformazione interiore che ci permette di crescere nella fiducia e nella certezza che il nostro futuro è scritto nel cuore del Padre.

Saranno alcune donne ad accompagnarci nel nostro cammino; la loro testimonianza di vita santa, l’impegno e la resilienza, la capacità di meraviglia, di discernimento e lo sguardo rivolto verso Cristo diventano fiamme vive per il rinnovamento delle nostre famiglie, delle comunità e della nostra vita. Il cammino che vi proponiamo ci chiede di affrontare l’egoismo, la paura e la chiusura verso gli altri per imparare ad aprirci alla fiducia, alla speranza e all’amore di Cristo Risorto.

Don Ferdinando e l’Ufficio Catechistico Diocesano

[1] Conferenza Episcopale Italiana, *Lievito di Pace e di Speranza. Documento di sintesi del Cammino sinodale delle Chiese che sono in Italia (25 ottobre 2025)*, n. 41.

Per iniziare il cammino

MERCOLEDÌ DELLE CENERI 18 febbraio 2026 AUTENTICITÀ

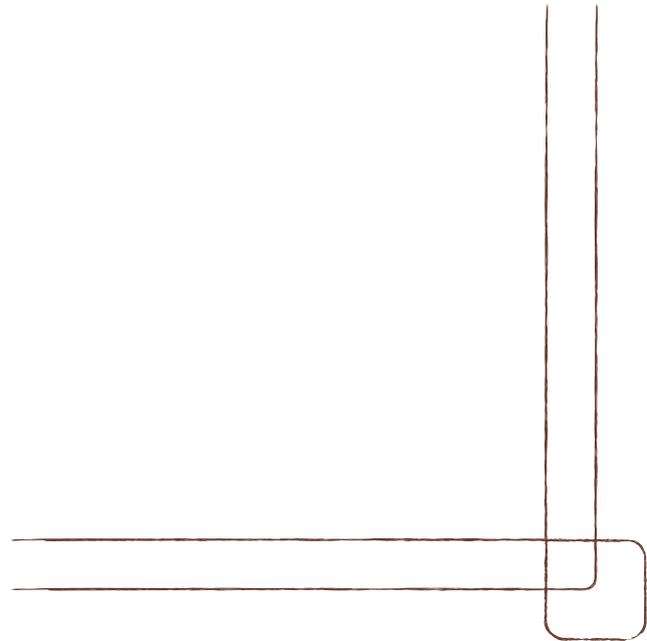
Matteo 6,1-6.16-18

Gesù ci consegna le tre dimensioni della vita spirituale. Non si tratta di atteggiamenti esteriori o di cercare l'approvazione degli altri ma di fare scelte concrete che sono frutto del nostro desiderio di fare la volontà di Dio. La nostra crescita personale esige:

- una reazione autentica con Gesù nella preghiera;
- un cuore compassionevole alle sofferenze dei fratelli esercitando una carità sincera;
- la capacità di compiere scelte di liberazione da tutto ciò che si sta impossessando di noi.

Durante questo tempo di Quaresima siamo invitati a coltivare una vita interiore profonda e intensa. Il segno della cenere sulla fronte esprime il nostro impegno e la nostra volontà di compiere questo cammino ma allo stesso tempo ci ricorda che il Signore sa trasformare i nostri limiti e le nostre povertà in un nuovo punto di partenza per la nostra vita.

Preghiera: *Signore Gesù, che hai accettato di essere fragile come noi,
di portare un corpo di carne, di avere fame, di stancarti,
di provare la tentazione e di conoscere la morte,
insegnaci ad accettare la nostra umanità.
Aiutaci a togliere le maschere,
a smettere di recitare un ruolo,
a vivere con verità anche quando nessuno ci guarda.
In questo tempo di Quaresima,
conducici nel deserto del silenzio,
dove possiamo ascoltare la tua voce
e scoprire chi siamo davvero ai tuoi occhi.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.*



I SEZIONE

IL CAMMINO
DI
QUARESIMA



I DOMENICA DI QUARESIMA
22 febbraio 2026
DALLA SCHIAVITÙ ALLA LIBERTÀ
Matteo 4,1-11

Subito dopo il Battesimo al Giordano, in cui siamo stati invitati a riconoscere che Gesù è il Figlio, siamo condotti insieme con Lui, dallo Spirito Santo, nel deserto per vivere la lotta con il demonio. Si tratta di un'esperienza che fa parte di ogni cammino umano e spirituale. La presenza del male non deve spaventarci, né ci possiamo lasciare sopraffare dalla prova; seguire Gesù nel deserto ci aiuta a prendere coscienza della necessità di rimanere fedeli al progetto di Dio per poter essere liberati dalle tenebre della prova.

Il Vangelo ci dona la consapevolezza delle nostre tentazioni:

- quella del consumismo che riduce la vita ai bisogni materiali;
- quella di vivere la fede esclusivamente con atteggiamenti esteriori e a cercare prodigi;
- quella del successo che cerca solo il potere, il dominio e l'esteriorità.

A noi il compito della scelta: vivere per noi stessi o per amore!

Antonia Mesina: "Scegli chi vuoi essere"

Antonia ci aiuta a scoprire che scegliere il bene, anche quando costa, è il modo per custodire la nostra dignità di figli amati.

Antonia Mesina visse la sua breve vita dedicandosi alla famiglia e all'Azione Cattolica, di cui era socia attiva. Il 17 maggio 1935, mentre era intenta a raccogliere legna in campagna vicino a Orgosolo, venne aggredita da due giovani. Per difendere la sua dignità e purezza, resistette strenuamente, finendo per essere massacrata con 74 colpi di pietra. La sua morte violenta per mano di Ignazio Giovanni Caggia, che confessò il delitto, suscitò grande impressione e dolore nella comunità. Il 4 ottobre 1987, Antonia Mesina fu proclamata beata da Papa Giovanni Paolo II in Piazza San Pietro, un evento che portò migliaia di sardi a Roma. La Chiesa la riconobbe come martire per la purezza, paragonandola spesso a Santa Maria Goretti. Il messaggio della sua vita e del suo martirio è ancora attuale, ispirando i giovani al rispetto per sé stessi e per gli altri, e a vivere con maturità e responsabilità, mettendo al primo posto i valori della famiglia e della fede.

Siamo invitati ad educarci al vero bene per essere veramente liberi e vivere realmente come figli di Dio.

Pregliera: *Signore Gesù, che nel deserto hai affrontato il tentatore e hai vinto con la forza della Parola, insegnaci a riconoscere le tentazioni della nostra vita: la tentazione di ridurre tutto al materiale, la tentazione di cercare scorciatoie, la tentazione di inseguire il successo a ogni costo.*

Donaci la tua forza per resistere, donaci la tua Parola come arma di luce, donaci il tuo Spirito per camminare liberi.

Quando cadiamo, rialzaci con la tua misericordia.

Quando vinciamo, ricordaci che la vittoria è tua, non nostra.

Guidaci nel deserto di questa Quaresima perché possiamo giungere alla Pasqua più liberi, più veri, più tuoi.

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

II DOMENICA DI QUARESIMA

01 marzo 2026

DALLE TENEBRE ALLA LUCE

Matteo 17,1-9

Gesù aveva annunciato ai suoi discepoli che a Gerusalemme lo avrebbe atteso la passione e la morte; adesso chiede a tre discepoli (Pietro, Giacomo e Giovanni) di seguirlo su un alto monte, in disparte, per rivelargli il senso vero di quella sofferenza. La Trasfigurazione di Gesù sul monte Tabor anticipa il Mistero della Resurrezione e aiuta i credenti a comprendere il seno autentico della Pasqua. Noi siamo invitati:

- ad ascoltare Gesù che nella preghiera ci fa comprendere il senso della nostra vita;
- a dare testimonianza della nostra fede con i fratelli;
- ad affrontare le sofferenze e le prove animati dalla Speranza.

Sul monte, Gesù si mostra nella sua bellezza piena; lasciamoci guidare da Lui.

Sandra Sabattini: "Lascia brillare il bene"

Sandra, con la sua vita luminosa e semplice, ci insegna che la santità è lasciar emergere il bene che abita in noi, senza paura di splendere.

Sandra Sabattini (1961–1984) è stata una studentessa di medicina italiana, proclamata Beata dalla Chiesa cattolica nel 2021. È nota come la "santa fidanzata" per aver vissuto la sua giovinezza e il suo legame sentimentale in una prospettiva di profonda fede cristiana. Nata a Riccione, a 12 anni incontrò don Oreste Benzi, fondatore della Comunità Papa Giovanni XXIII, dedicandosi da allora al servizio degli "ultimi", in particolare disabili e tossicodipendenti. Iscritta alla facoltà di medicina a Bologna, sognava di diventare medico missionario in Africa per curare i più poveri. Dopo la sua morte è stato ritrovato un diario spirituale in cui annotava i suoi pensieri, rivelando una vita interiore intensa focalizzata sulla preghiera e sul dono di sé. Morì a soli 22 anni il 2 maggio 1984, dopo essere stata investita da un'auto mentre si recava a un incontro della Comunità a Igea Marina.

Sperare significa fidarsi della Parola di Gesù che condivide il nostro cammino e ci aiuta ad attraversare le notti più buie dandoci la certezza che siamo attesi dalla luce.

Preghiera: *Signore Gesù, che sul monte ti sei trasfigurato davanti ai tuoi discepoli smarriti e spaventati, mostra anche a noi il tuo volto di luce.*

Donaci momenti di trasfigurazione in cui possiamo intuire la bellezza del tuo disegno, assaporare la gioia della tua presenza, intravedere la meta verso cui ci conduci.

Ma insegnaci anche a scendere dal monte, a portare nel quotidiano la luce che abbiamo visto, a camminare nella valle con la speranza nel cuore, a custodire la memoria della tua gloria anche quando tutto sembra buio.

Fa' che le esperienze di luce non siano fughe dalla realtà

ma carburante per il cammino, non mete da trattenere ma tappe che ci spingono avanti, verso la Gerusalemme celeste dove tu sei luce senza tramonto.

Amen.

III DOMENICA DI QUARESIMA

08 marzo 2026

DALLA RICERCA ALLA VERITÀ

Giovanni 4,5-42

In questa terza tappa del cammino incontriamo la samaritana, una donna vittima del pregiudizio etnico e culturale che viene aiutata da Cristo a compiere il passaggio più importante per la vita: riconoscere che Gesù è Dio che è la verità ultima per la vita. Scopriamo così che davanti agli occhi del Padre siamo tutti figli amati e che il Suo desiderio per la nostra vita è la felicità. Riconoscere la nostra sete di verità significa voler comprendere pienamente il senso della vita, del nostro impegno e dell'amore. Spesso abbiamo dissetato la nostra sete in "pozzi" pieni di acqua sporca, finendo per accontentarci, per fare delle scelte sbagliate e per dimenticarci della bellezza che abita il nostro cuore.

Gesù ci invita a compiere un passo in avanti:

-chiamare per nome il bene che ci rende veramente felici;

-vivere relazioni significative;

-fare scelte coraggiose.

L'incontro con Gesù ha un impatto profondo sulla vita della Samaritana, proviamo a fidarci anche noi di Lui.

Giorgia Benusiglio: "Puoi ricominciare"

Giorgia può confermare che nessun errore è così grande che Dio non possa trasformarlo in una nuova opportunità di vita. Con la presenza di Dio nella nostra vita, abbiamo sempre la possibilità di ricominciare da capo

Giorgia Benusiglio (Milano, 1982) è una scrittrice e divulgatrice italiana nota per la sua attività di sensibilizzazione contro l'uso di droghe tra i giovani. La sua vita è cambiata radicalmente nel 1999, quando a 17 anni assunse mezza pastiglia di ecstasy tagliata con veleno per topi. L'episodio le causò un'epatite tossica fulminante con necrosi del fegato, lasciandole poche ore di vita. Si salvò grazie a un trapianto di fegato d'emergenza durato 17 ore, ricevuto dalla diciannovenne Alessandra, deceduta in un incidente stradale. Il trapianto l'ha resa una paziente a vita: deve assumere quotidianamente farmaci immunosoppressori e sottoporsi a controlli periodici. Dal 2007 ha trasformato la sua tragedia in una missione di vita facendo diverse attività di prevenzione nelle scuole, attraverso i suoi libri, numerose conferenze e un docufilm.

Riconoscere la propria sete significa essere consapevoli che nel Battesimo abbiamo ricevuto la vita di Dio in noi che nessuno può portarci via. Questo dono ci impegna a prenderci cura della nostra vita interiore ma anche a fare delle scelte che ci rendano felici.

Preghiera: *Signore Gesù, tu che ti sei seduto stanco al pozzo di Giacobbe e hai chiesto da bere a una donna che aveva sete, vieni ad incontrare anche la nostra sete.*

Riconosciamo che spesso abbiamo cercato di dissetarci nei pozzi sbagliati: nelle relazioni vissute come possesso, nel successo che non riempie, nelle emozioni che svaniscono, nei piaceri che lasciano vuoti.

Donaci il coraggio della verità: di guardare in faccia la nostra vita, di ammettere le nostre fatiche, di riconoscere i nostri fallimenti, di confessare la nostra sete. E poi donaci l'acqua viva, lo Spirito Santo che trasforma, l'amore che riempie, la vita che zampilla per l'eternità.

Fa' che anche noi, come la Samaritana, dopo averci incontrato al pozzo della nostra vita, possiamo lasciare le nostre brocche vuote e correre ad annunciare:

"Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?" Amen.

IV DOMENICA DI QUARESIMA
Domenica Laetare
15 marzo 2026
DALLA SOLITUDINE ALLA COMUNIONE
Giovanni 9, 1-41

La guarigione del cieco nato ci permette di confrontarci con il male che si insinua nel cuore dei credenti: il pregiudizio, la solitudine e la mancanza di comunione. Gesù, Dio salva, non fa preferenza di persona e aiuta tutti ad uscire dall'isolamento e ad entrare nella comunità dei suoi discepoli. La fede ci permette di vedere in ogni uomo l'immagine e la somiglianza di Dio, un figlio amato a cui sono aperti gli occhi ed è permesso di guardare se stesso, gli altri e il mondo che lo circonda allo stesso modo con cui li guarda Dio. La vera guarigione è la fraternità che ci permette di:

- mettere da parte la presunzione di avere in mano la verità;
- superare la rigidità con cui spesso giudichiamo la nostra vita e quella dei fratelli;
- fidarci delle persone che vivono affianco a noi e di impegnarci a prenderci cura delle loro sofferenze.

La vera gioia nasce dal cuore che riconosce negli altri un dono.

Armida Barelli: "Impara a vedere davvero"

Armida ci guida a scoprire che la luce di Cristo ci permette di guardare noi stessi e gli altri con occhi nuovi, capaci di riconoscere la grazia nelle piccole cose di ogni giorno.

Armida Barelli (1882-1952) è stata un'educatrice e attivista cattolica italiana, nota principalmente per essere stata co-fondatrice dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e dirigente dell'Azione Cattolica Italiana. È stata proclamata beata da Papa Francesco nel 2022. Insieme a Padre Agostino Gemelli, ha co-fondato l'università a Milano, inaugurata nel 1921. Ha ricoperto il ruolo di tesoriera e, grazie al suo impegno, è riuscita a raccogliere fondi essenziali per l'ateneo, istituendo anche la "Giornata Nazionale dell'Università Cattolica". Su incarico di Papa Benedetto XV, ha organizzato e guidato la Gioventù Femminile di Azione Cattolica a livello nazionale, promuovendo l'educazione religiosa e civile delle giovani donne italiane e favorendo la loro partecipazione alla vita pubblica e politica. Sempre con Padre Gemelli, ha fondato l'Istituto Secolare delle Missionarie della Regalità di Nostro Signore Gesù Cristo, un'innovativa forma di consacrazione a Dio nel mondo. Ha co-fondato l'Opera della Regalità per avvicinare i laici alla liturgia e promuovere una maggiore comprensione della fede nella società. La sua figura è considerata un esempio di intraprendenza, coraggio e dedizione, che ha contribuito significativamente al rinnovamento della cultura cattolica e al ruolo delle donne nella Chiesa e nella società italiana del XX secolo.

Gesù dona nuova vitalità all'esistenza, raddrizza il nostro sguardo e ci chiede di essere luce per i le nostre sorelle e i nostri fratelli.

Preghiera: *Signore Gesù, luce del mondo, che hai aperto gli occhi al cieco nato, apri anche i nostri occhi. Vediamo tanto, ma spesso non vediamo l'essenziale. Guardiamo gli schermi, ma non guardiamo i volti. Osserviamo le apparenze, ma non vediamo i cuori. Siamo abbagliati da mille luci false e non vediamo la tua luce vera. Donaci l'umiltà di riconoscere le nostre cecità: la cecità dell'egoismo che non vede i bisogni degli altri, la cecità dell'ideologia che nega la realtà, la cecità della paura che ci impedisce di testimoniare. Tocca i nostri occhi come hai toccato quelli del cieco, inviaci a lavarci nella piscina della verità, e fa' che, come lui, possiamo dire: "Ero cieco e ora ci vedo". E quando avremo visto, donaci il coraggio di testimoniare, anche se questo significa essere incompresi, anche se questo significa essere emarginati, perché la verità vale più del consenso, e la luce vale più delle tenebre confortevoli. Amen.*

V DOMENICA DI QUARESIMA

22 marzo 2026

DALLA MORTE ALLA VITA

Giovanni 11,1-45

Questo è l'ultimo "segno" compiuto da Gesù e ci prepara a vivere il mistero della Sua morte e resurrezione. Lazzaro, amico di Gesù, ci testimonia la compassione (patire-con) del Signore; Dio condivide la nostra sofferenza ma non ci lascia nel nostro pianto. Credere in Lui ci permette di comprendere il senso autentico della morte: essa non è la fine di tutto ma il passaggio alla vita eterna di Dio. La morte per quanto sia triste non ha potere perché Gesù con la Sua croce l'ha vinta per sempre e chi crede vive in eterno con Lui. Davanti a questa pagina del Vangelo ci fermiamo per riflettere:

-i nostri cari non ci hanno abbandonato ma continuano a vivere con noi e nella preghiera noi possiamo sentire la loro presenza;

-il Signore non abbandona nessuno nel pianto e nella sofferenza;

-dobbiamo rinascere ogni giorno, impegnandoci ad affrontare le sofferenze con la speranza.

Gesù di fronte alla morte di Lazzaro piange ma non rimane fermo, lo chiama alla vita.

Chiara Corbella Petrillo: "La vita vince la morte"

Chiara, con la sua grande serenità e la forza della sua fede, ci ricorda che l'amore vero, quello che viene vissuto fino in fondo, non ha mai fine: è come una luce che brilla sempre, una luce che nessuna tenebra, per quanto oscura, può spegnere.

Chiara Corbella Petrillo (1984-2012) è stata una giovane madre romana, attualmente Serva di Dio, nota per la sua straordinaria testimonianza di fede e per aver scelto di rimandare le cure oncologiche per portare a termine la gravidanza del suo terzo figlio. Sposata con Enrico Petrillo nel 2008, la coppia ha affrontato la nascita e la morte prematura di due figli, Maria Grazia Letizia e Davide Giovanni, entrambi affetti da gravi malformazioni e vissuti solo pochi minuti, durante i quali sono stati battezzati. Durante la terza gravidanza (di Francesco), a Chiara fu diagnosticato un carcinoma aggressivo alla lingua. Per non mettere a rischio la vita del bambino, decise di posticipare radioterapia e chemioterapia fino a dopo il parto. Chiara è morta il 13 giugno 2012, all'età di 28 anni, un anno dopo la nascita del figlio Francesco.

Credere significa fare ogni giorno scelte di vita, seminando la pace dove l'odi sembra avere la meglio, portando consolazione dove il pianto e lo sconforto prevalgono e rispondendo con il bene lì dove il male sembra avere la meglio.

Preghiera: *Signore Gesù, tu che hai pianto davanti alla tomba di Lazzaro e poi lo hai chiamato fuori con voce potente, tu conosci il nostro dolore davanti alla morte.*

Quante volte abbiamo detto anche noi: "Signore, se tu fossi stato qui..." Quante volte ci è sembrato che tu arrivassi troppo tardi, quando ormai era tutto finito, quando ormai non c'era più speranza.

Insegnaci che i tuoi ritardi non sono assenze, che i tuoi silenzi non sono indifferenza, che anche quando tutto sembra morto tu stai preparando una risurrezione.

Chiamaci fuori dai nostri sepolcri: il sepolcro della disperazione, il sepolcro della tristezza, il sepolcro del peccato, il sepolcro della paura.

Grida anche a noi: "Vieni fuori!" E fa' che usciamo, anche se ancora legati, anche se ancora avvolti nelle bende della morte, perché tu ci libererai completamente.

Dona a chi è nel lutto la certezza della risurrezione, dona a chi è nella tristezza la speranza della vita, dona a tutti noi la fede che la morte non vince, perché tu, Signore, sei la risurrezione e la vita.

E chi crede in te, anche se muore, vivrà. E chi vive e crede in te non morirà in eterno.

Amen.

II SEZIONE

ESPERIENZE
INCLUSIVE



IN QUESTO PERCORSO OFFRIAMO, ATTRAVERSO PIU' CANALI, LA POSSIBILITA' DI
ENTRARE IN RELAZIONE CON GESU' E DI FARE ESPERIENZA DI LUI E CON LUI,
DIVERSIFICANDO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE LA FASCIA DI ETA'.

Prima Domenica di Quaresima (BAMBINI)

Tema: **Tentazioni – Scegli chi vuoi essere**

Vangelo: Luca 4,1-13 – Gesù nel deserto tentato dal diavolo

<https://www.youtube.com/watch?v=DPx7S8PDQ4c> VANGELO IN Comunicazione Aumentativa Alternativa

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** “L'essenziale” – Marco Mengoni

(Il brano parla del ritorno ai valori fondamentali della vita attraverso l'amore, riscoprendo ciò che conta veramente quando il mondo intorno sembra crollare, allontanandosi dalle superficialità e accettando la propria vulnerabilità per trovare la libertà e la pace interiore)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=PyFZbnaozaQ&list=RDPyFZbnaozaQ&start_radio=1

 Parole che mi hanno colpito:

 Che emozione ho provato ascoltandola?

Domande di riflessione

1. Di cosa parla questa canzone?
2. Quale frase del brano ti ricorda il Vangelo di oggi?
3. Come può aiutarti Gesù a scegliere il bene nelle tue giornate?

Attività creativa

Disegna come immagini la forza di scegliere il bene
(spazio ampio per disegno e colori)

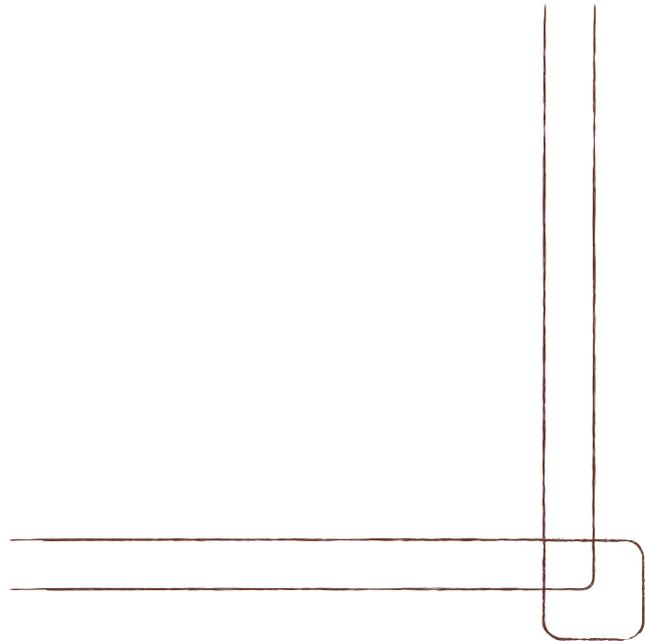
Citazione del nostro testimone

Beata Antonia Mesina

“...mettere Dio e gli altri al primo posto, sempre.”

Preghiera personale

*Signore, aiutami a scegliere il bene
quando la strada sembra difficile.
Guida il mio cuore come hai guidato Gesù
nel deserto.
Amen.*



Prima Domenica di Quaresima (ADOLESCENTI)

Tema: **Tentazioni – Scegli chi vuoi essere**

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** *“Il ballo delle incertezze” – Ultimo*
(Il brano parla ricerca di se stessi e della difficoltà di trovare un posto nel mondo, rappresentando chi ha più domande che risposte e si sente ai margini della società, con un messaggio di speranza nel provare a volare e lottare per i propri sogni)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=PyFZbnaozaQ&list=RDPyFZbnaozaQ&start_radio=1

Domande di approfondimento

1. Cosa ti dice il testo del brano sul scegliere qualcosa di importante?
2. Ricordi un momento in cui hai dovuto scegliere tra due cose difficili?
3. Cosa ti aiuta a prendere la “scelta giusta” nella tua vita?
4. Collega una parte del brano al Vangelo: quale e perché?



Riflessione personale

Scrivi una frase che vuoi ricordare per questa settimana

Citazione del nostro testimone

Beata Antonia Mesina

“Coraggio e fede rendono forte il cuore.”

Preghiera finale

Signore Gesù,

dacci forza quando siamo tentati di scegliere il comodo anziché il giusto.

Aiutaci a vederti con chiarezza ogni giorno,

e a vivere scelte che portano luce e amore.

Amen.

CAA

Tentazioni	Scegli	Chi	Essere
			

Seconda Domenica di Quaresima (BAMBINI)

Tema: **Trasfigurazione - Lascia brillare il bene**

Vangelo: la Trasfigurazione di Gesù (Lc 9,28-36) – Gesù diventa luce davanti ai discepoli sul monte Tabor.

<https://www.youtube.com/watch?v=XtVyPw6KEpc> VANGELO IN COMUNICAZIONE AUMENTATIVA ALTERNATIVA

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** “Beautiful Day” – U2

(è un inno di rinascita e ottimismo dopo un periodo difficile, celebrando la bellezza della vita e la gratitudine per le opportunità, con un messaggio di non arrendersi)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=PyFZbnaozaQ&list=RDPyFZbnaozaQ&start_radio=1 CON TESTO TRADOTTO IN ITALIANO

 Parole che mi hanno colpito:

 Che emozione ho provato ascoltandola?

Domande di riflessione

1. Di cosa parla questa canzone?
2. Quale frase ti fa pensare alla “luce” di cui parla il Vangelo di Gesù trasfigurato?
3. Come puoi lasciare brillare il bene nel tuo cuore e nella tua giornata?

Attività creativa

Disegna qui la scena della Trasfigurazione

(lascia uno spazio grande per disegno e colori — Gesù circondato da luce)

Citazione del nostro testimone

Beata Sandra Sabattini

“Quando il bene brilla, illumina chi ci sta vicino.”

(frase ispiratrice da far completare o decorare ai ragazzi)

Preghiera personale

Signore Gesù,

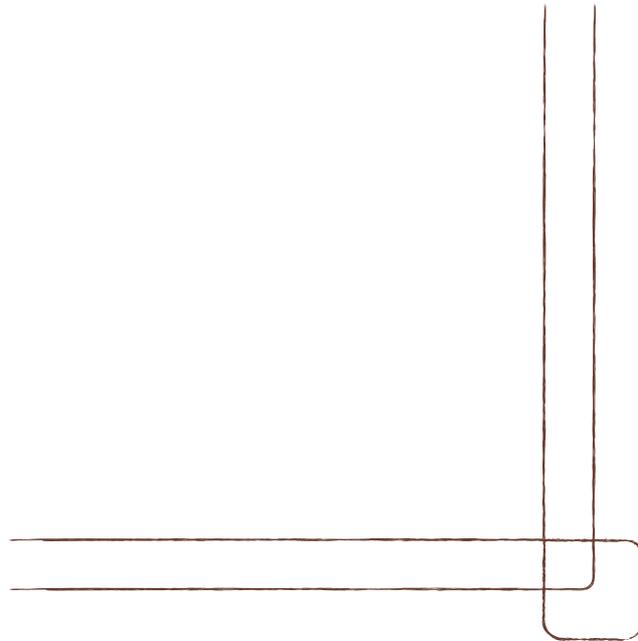
fa' che il tuo volto luminoso

risplenda nel mio cuore e nella mia vita.

Aiutami a lasciare brillare il bene

in ogni cosa che faccio.

Amen.



Seconda Domenica di Quaresima (ADOLESCENTI)

Tema: **Trasfigurazione - Lascia brillare il bene**

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** "Viva la Vida" – Coldplay
(Il brano parla di riscoprire bellezza e senso anche dopo momenti difficili.)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watchv=PyFZbnaozaQ&list=RDPyFZbnaozaQ&start_radio=1 CON
TRADUZIONE IN ITALIANO

Domande di approfondimento

1. Quali immagini o parole della canzone ti hanno fatto pensare alla "luce" o a "cambiare prospettiva"?
2. Nel Vangelo della Trasfigurazione, i discepoli vedono Gesù in modo nuovo. Ti è mai successo di "vedere" una situazione o una persona con occhi diversi dopo un'esperienza?
3. Quale gesto puoi fare questa settimana per lasciare brillare il bene nella tua casa, a scuola o con gli amici?
4. Collega una frase della canzone al Vangelo di oggi: qual è e perché la scegli?



Riflessione personale

Scrivi una frase che vuoi ricordare per questa settimana

Citazione del nostro testimone

Beata Sandra Sabattini

*"La luce di un gesto buono può illuminare il cammino degli altri."
(invita gli adolescenti a riflettere su come il bene sia contagioso e visibile)*

Preghiera finale

Signore Gesù,
tu sei luce nel nostro cammino.
Aiutaci ad aprire il nostro sguardo
per vedere ciò che è bene e giusto,
e a far brillare quella luce
nella vita di chi incontriamo.
Amen.

CAA

Lascia 	brillare 	Il 	bene 
---	---	---	--

Terza Domenica di Quaresima (BAMBINI)

Tema: **Samaritana – Puoi ricominciare**

Vangelo: Giovanni 4 – Gesù e la donna al pozzo
(Gesù offre “acqua viva” che rinnova il cuore)

 **Video animato Vangelo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=iw5aayzjR8>

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** “Un giorno nuovo” - Sick Tamburo

(speranza, rinascita e della necessità di guardare oltre le difficoltà, riflettendo su come superare un presente catastrofico e decadente attraverso la forza interiore e l'amore, anche in momenti di grande fragilità e disagio)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=k0BXDedlxVM&list=RDk0BXDedlxVM&start_radio=1

 Parole che mi hanno colpito:

 Che sensazione mi da questa canzone?

Domande di riflessione

1. Di cosa parla questa canzone secondo te?
2. Ti fa pensare a un nuovo inizio o a una seconda possibilità?
3. Come può Gesù, come con la Samaritana, aiutarci a ricominciare quando siamo tristi o abbiamo sbagliato?

Attività creativa

Disegna qui cosa significa per te “puoi ricominciare”

(un cuore che si riempie, un sole che nasce, una persona che riparte, un pozzo con acqua nuova...)

Citazione del nostro testimone

Giorgia Benusiglio

“Anche quando tutto sembra perso, puoi scegliere di ricominciare e aiutare gli altri.”

 **Invita i bambini a decorare la frase con:**

 gocce d'acqua

 raggi di sole

 semi che crescono

 cuori

Preghiera personale

Signore Gesù,

*tu che dai acqua viva al nostro cuore,
aiutami a ricominciare ogni volta che sbaglio.*

*Dona pace alla mia sete di vita buona
e rendi il mio cuore sereno di speranza.*

Amen.

Terza Domenica di Quaresima (ADOLESCENTI)

Tema: **Samaritana – Puoi ricominciare**

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** *Ricomincio da qui – Malika Ayane*
(Un inno alla rinascita, ogni fine è un nuovo inizio.)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=Qu8ZJswWctA&list=RDQu8ZJswWctA&start_radio=

Domande di approfondimento

1. Quali parole o immagini della canzone ti hanno fatto pensare a “ricominciare” o ad un nuovo inizio?
2. Nel Vangelo di oggi, Gesù parla di “acqua viva”. Cosa può significare per te questa immagine? (*Riferimento simbolico: acqua come vita nuova e speranza*)
3. Hai mai vissuto un momento di “nuovo inizio”? Descrivi brevemente
4. Collega una frase del brano al Vangelo: quale è e perché l'hai scelta?



Riflessione personale

Scrivi una frase che vuoi ricordare per questa settimana su come ricominciare con speranza

Citazione del nostro testimone

Giorgia Benusiglio

“Puoi sempre scegliere di ricominciare, e la tua storia può diventare luce per altri.”

(*Invita gli adolescenti a pensare a una frase della testimonianza che risuoni con la canzone e il Vangelo.*)

Preghiera finale

Signore Gesù,

tu sei fonte di acqua viva che non si esaurisce.

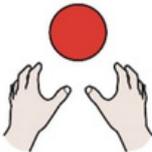
Aiutaci a bere ogni giorno di questa acqua che dà speranza,

perché possiamo ricominciare con coraggio,

aprire il cuore agli altri e diffondere la vita vera.

Amen.

CAA

Samaritana	puoi	ricominciare
		

Quarta Domenica di Quaresima (BAMBINI)

Tema: **Cieco nato – Impara a vedere davvero**

Vangelo: Gesù guarisce l'uomo cieco dalla nascita (Gv 9,1-41) — Gesù dona vista fisica e spirituale.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fqa4OfpsBq0> VANGELO IN COMUNICAZIONE AUMENTATIVA ALTERNATIVA

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** *"Imagine" – John Lennon*

(è un inno alla pace e all'unità globale, che invita gli ascoltatori a immaginare un mondo utopico privo di divisioni causate da nazioni, religioni, proprietà e confini, promuovendo un'esistenza basata sulla fratellanza, l'armonia e il possesso condiviso)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=OFIq48W5rZU&list=RDOFIq48W5rZU&start_radio=1 CON TRADUZIONE IN ITALIANO

 Parole che mi hanno colpito:

 Che sensazione mi da questa canzone?

Domande di riflessione

1. Di cosa parla questa canzone secondo te?
2. Quale parte ti fa pensare a "vedere con il cuore"?
3. Come Gesù aiuta l'uomo cieco a vedere?

Attività creativa

Disegna qui qualcosa che prima non vedevi bene, ma ora puoi "vedere davvero"
(spazio ampio per disegno con matite/colori — mostrano occhi, luce, sole, arcobaleno ecc.)

Citazione del nostro testimone

Beata Armida Barelli

*"Quando impariamo a guardare con amore, vediamo ciò che conta davvero."
(frase ispiratrice su cui i bambini possono riflettere e decorare.)*

Preghiera personale

Signore Gesù,
tu che hai aperto gli occhi di chi non vedeva,
aiutami a vedere sempre la bellezza del mondo
e il bene nelle persone che incontro.
Amen.

Quarta Domenica di Quaresima (ADOLESCENTI)

Tema: **Cieco nato - Impara a vedere davvero**

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** "Imagine" - John Lennon

(Il pezzo invita a pensare a un mondo visto con occhi aperti all'umanità e alla pace — simile al cammino di chi scopre cosa davvero conta.)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=OFlq48W5rZU&list=RDOFlq48W5rZU&start_radio=1 CON

TRADUZIONE IN ITALIANO

Domande di approfondimento

1. Quali parole o immagini della canzone ti hanno fatto pensare a "vedere diversamente"?
2. Nel Vangelo di oggi Gesù dona la vista a chi non vedeva. In che modo possiamo "vedere davvero" nelle nostre relazioni e scelte di ogni giorno?
3. Hai mai "visto qualcosa in modo nuovo" dopo una esperienza particolare? Racconta un attimo.
4. Collega una frase della canzone a un momento nel Vangelo: quale e perché l'hai scelta?



Riflessione personale

Scrivi una frase che vuoi ricordare per questa settimana su come puoi aprire i tuoi occhi al bene e alla verità

Citazione del nostro testimone

Beata Armida Barelli

"Solo chi ama davvero riesce a vedere oltre l'apparenza e scorgere la luce nelle persone."

(Invita gli adolescenti a pensare a ciò che vuol dire vedere con cuore e discernimento.)

Attività extra per il gruppo:

- Chiudi gli occhi per un minuto e prova a ricordare cinque cose che vedi di solito: cosa ti manca quando non puoi vedere? (Attività per aiutare a comprendere il valore della vista e della luce e lavorare sull'inclusione)

Preghiera finale

Signore Gesù,

tu hai detto: "Io sono la luce del mondo".

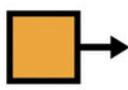
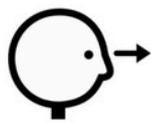
Aiutaci ad imparare a vedere con i tuoi occhi,

a guardare chi ci sta accanto con rispetto, bontà e attenzione.

Che ogni nostro sguardo sia fonte di luce e di speranza.

Amen.

CAA

Cieco	Impara	A	Vedere
			

Quinta Domenica di Quaresima (BAMBINI)

Tema: **Lazzaro – La vita vince la morte**

Vangelo: Risurrezione di Lazzaro (Giovanni 11,1-45) — Gesù chiama Lazzaro fuori dal sepolcro e dona vita nuova.

https://www.youtube.com/watch?v=yyXGz_Kfthw VANGELO IN COMUNICAZIONE AUMENTATIVA ALTERNATIVA

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** “Cose della vita” – Eros Ramazzotti

(Il brano parla della complessità delle relazioni umane, dei sentimenti contrastanti di amore, nostalgia, gioia e dolore, dei momenti di vicinanza e distacco, e della necessità di affrontare le sfide con coraggio e apprezzare i momenti che la vita offre, sottolineando come tutto ciò sia parte integrante dell'esperienza umana.)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=vjpU4J_Utck&list=RDvjpU4J_Utck&start_radio=1

 Parole che mi hanno colpito:

 Che sensazione ho provato ascoltandola?

(Questo brano pone attenzione a ciò che conta nella vita e può aiutare i bambini a pensare a come la vita sia preziosa e da custodire.)

Domande di riflessione

1. Cosa racconta questa canzone, secondo te?
2. C'è una frase che ti fa pensare a “vita nuova” o “speranza”?
3. Cosa significa per te “la vita vince la morte”?

Attività creativa

Disegna qui la scena di Lazzaro che esce dal sepolcro con Gesù al centro
(ampio spazio per disegno e colori — invita i bambini a mettere luce e colore nella scena)

Citazione del nostro testimone

Beata Chiara Corbella

“La vita è dono, e ogni giorno possiamo sceglierla con coraggio.”

(Invita i bambini a decorare questa frase con simboli di vita: sole, fiori, cuore.)

Preghiera personale

tu sei la vita vera.

*Aiutami a credere sempre in te,
anche quando tutto sembra difficile.*

Fa' che io sappia scegliere la vita con gioia.

Amen.

Quinta Domenica di Quaresima (ADOLESCENTI)

Tema: **Lazzaro - La vita vince la morte**

 **Ascolto musicale Brano consigliato:** "Cose della vita" - Eros Ramazzotti
(Questo brano porta a riflettere sul valore delle scelte di vita e su come affrontare ciò che è importante personalmente.)

 **Ascolta qui:**

https://www.youtube.com/watch?v=vjpU4J_Utck&list=RDvjpU4J_Utck&start_radio=1

Domande di approfondimento

1. Quali parole o immagini del brano ti hanno fatto pensare a "vita", "speranza" o "ricominciare"?
2. Nel Vangelo di oggi Gesù dice 'Io sono la risurrezione e la vita'. Che cosa significa per te questa affermazione?
3. Hai vissuto un'esperienza in cui hai dovuto "uscire da una situazione difficile" e ritrovare speranza?
4. Collega una frase della canzone al messaggio di vita che Gesù ci offre oggi. Perché l'hai scelta?



Riflessione personale

Scrivi una frase che vuoi ricordare per questa settimana sull'importanza della vita e della speranza

Citazione del nostro testimone

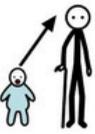
Beata Chiara Corbella

*"Anche nelle esperienze più difficili, la vita rimane un dono da custodire e dare con amore."
(Invita gli adolescenti a pensare ad un gesto concreto che esprima questa scelta di vita.)*

Preghiera finale

Signore Gesù,
tu che hai manifestato il tuo amore nella risurrezione di Lazzaro,
insegnaci a guardare oltre la paura e la morte,
a scegliere la vita ogni giorno,
e a essere portatori di speranza
nella nostra famiglia, tra gli amici e nella scuola.
Amen.

CAA

Lazzaro 	la 	vita 	vince 	La morte 
--	---	---	---	---

III SEZIONE

PROPOSTA DI
CATECHESI IN
FAMIGLIA



Una premessa

Come in Avvento, così in Quaresima siamo invitati come famiglie a condividere dei momenti di preghiera e di catechesi. Ci mettiamo alla sequela di Gesù nel deserto per imparare a vivere la vita in pienezza. Il deserto non è solo un luogo geografico: vuole essere lo spazio dell'essenziale, dove cadono le maschere e dove ogni persona può finalmente incontrare sé stessa, i fratelli e Dio. Il nostro cammino non è un vagabondare senza meta ma è orientato alla Pasqua. Siamo invitati a vivere **la preghiera** per ritrovare il dialogo con Dio imparando a darci tempi di silenzio, **il digiuno** per liberarci da ciò che è superfluo ed educare nostro il desiderio all'essenziale, **l'elemosina** per aprire il nostro cuore agli altri. Ci impegniamo in questa Quaresima a fare delle scelte concrete: dedichiamo del tempo al Signore, silenziando i nostri social e i nostri cellulari; rinunciamo a qualcosa che appesantisce la nostra giornata; dedichiamo del tempo per prenderci cura di chi soffre e potrebbe avere bisogno di noi

Ogni settimana costruiremo in famiglia il nostro cero pasquale da accendere insieme, la notte dopo la Veglia pasquale, e da utilizzare per tutto il tempo di Pasqua fino a Pentecoste.

I SETTIMANA

Leggiamo insieme il Vangelo della domenica

Procuratevi un cero bianco e con un pennarello rosso scrivete le lettere alfa (nella parte superiore) e omega (nella parte inferiore)



II SETTIMANA

Leggiamo insieme il Vangelo della domenica

Con il pennarello rosso disegniamo al centro del cero bianco (tra l'alfa e l'omega) una croce. Cristo Risorto attraverso il suo sacrificio sulla croce, vince la morte e diventa luce per il mondo, illuminando la vita dei fedeli e portando speranza e vita nuova.

III SETTIMANA

Leggiamo insieme il Vangelo della domenica

Procuratevi cinque grani d'incenso e attaccateli ai quattro angoli della croce e al centro. Simboleggiano le cinque piaghe glorificate di Gesù Cristo, trafitte durante la Passione (mani, piedi e costato), simboleggiando che il Cristo risorto è lo stesso che ha sofferto, unendo la sofferenza alla vittoria della morte, e che le sue ferite sono fonte di nuova vita e salvezza.

IV SETTIMANA

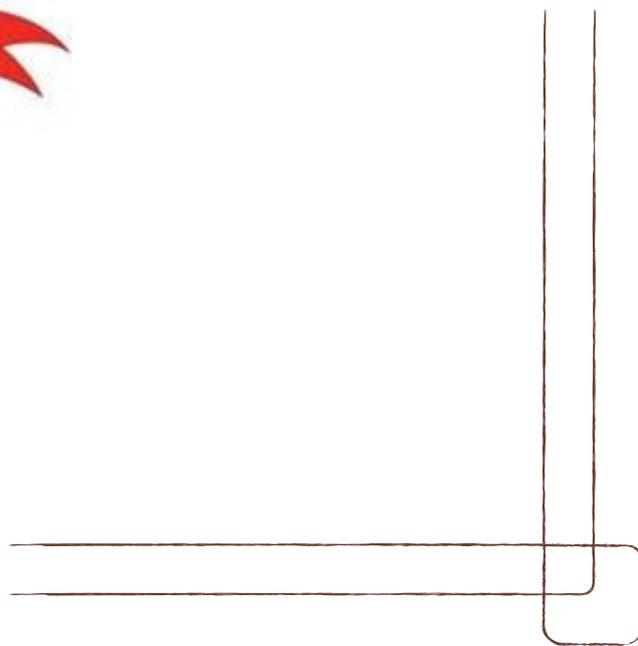
Leggiamo insieme il Vangelo della domenica

Intorno alla Croce scrivete la data dell'anno in corso (2026). La data incisa sul Cero Pasquale simboleggia che Gesù Cristo, la luce che sconfigge le tenebre, vive oggi e nella storia, non è un evento passato; indica che la Risurrezione di Cristo è sempre attuale, una speranza viva per i fedeli, chiamati a portare questa luce nel mondo.

V SETTIMANA

Leggiamo insieme il Vangelo della domenica

Nel retro del cero disegniamo (oppure attacchiamo un'immagine) un agnello con la bandiera che rappresenta il Cristo Risorto, l'Agnello di Dio che toglie i peccati del mondo. È un richiamo diretto al sacrificio di Cristo, che ha dato la sua vita per la salvezza di tutti. La bandiera che l'Agnello porta simboleggia la vittoria sul peccato e sulla morte.





www.diocesicatanzarosquillace.it/uffici/ufficio-catechistico/



Ufficio Catechistico Diocesano - Arcidiocesi Catanzaro Squillace



Canale: Ufficio Catechistico Arcidiocesi Catanzaro - Squillace

