

# UN CORPO MI HAI DONATO

per vivere da fratelli

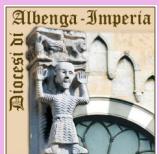


Sussidio di Quaresima 2023

Diocesi di Albenga-Imperia Ufficio Catechistico

Ufficio Catechistico della Diocesi di Albenga-Imperia  
“*Un corpo mi hai donato. Per vivere da fratelli*”  
Quaresima e Pasqua 2023

Sussidio a cura di



Illustrazioni a cura di Suor Alba Vernazza, FMA

Per ulteriori informazioni, potete contattarci via mail a:  
[catechistico@diocesidialbengaimperia.it](mailto:catechistico@diocesidialbengaimperia.it)

## INTRODUZIONE

Eccoci, ragazzi e ragazze! Iniziamo un nuovo cammino di Quaresima...

Vi sarete chiesti come mai questo titolo, "Un corpo mi hai donato: per vivere da fratelli"… che cosa c'entra con la Quaresima? Beh, con il corpo comunichiamo, ci raccontiamo, costruiamo relazioni con gli altri e le relazioni alimentano la nostra vita. E la Quaresima serve proprio a questo, a nutrire la vita e a scoprire a cosa siamo chiamati.

Durante queste settimane ascolteremo diversi incontri di Gesù nelle pagine del Vangelo, che ci aiuteranno a prepararci all'incontro vero, quello con Gesù risorto nella Pasqua.

Come sempre, in questo libretto trovate tanti materiali utili, che i vostri catechisti vi aiuteranno ad utilizzare nel modo migliore, anche con le vostre famiglie.

Vi auguriamo di vivere intensamente questo tempo, perché ci aiuti a sentirci fratelli tra di noi e con Cristo. In fondo essere Chiesa significa questo, no?

Buona Quaresima!

*don Fabio e l'équipe diocesana*

# MERCOLEDÌ DELLE CENERI

## TU ED IO

Dal Vangelo di Matteo 6,1-6,16-18

*...E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipòcriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà...*

Sorelle e fratelli, non siamo al mondo per inseguire il vento; il nostro cuore ha sete di eternità. La Quaresima è un tempo donatoci dal Signore per tornare a vivere, per essere curati interiormente e per camminare verso la Pasqua, verso ciò che non passa, verso la *ricompensa presso il Padre*. È un cammino di guarigione. Non per cambiare tutto dall'oggi al domani, ma per vivere ogni giorno con uno spirito nuovo, con uno stile diverso. (Papa Francesco, omelia 2 marzo 2022)



## **PER NON STARE SOLI**

Oggi decido come attuare il digiuno, l'elemosina e la preghiera.

## **STARE CON TE**

Signore,  
aiutami in questo tempo di Quaresima  
a riflettere sul mio cammino,  
su come abito il mondo che mi circonda,  
su come incontrare Te insieme ai miei fratelli.  
Conosciamoci meglio nella fatica,  
per arrivare a gustare appieno la gioia della Tua risurrezione.  
Amen.



## **IN ASCOLTO**

### **Michele Bravi – Storia del mio corpo**

Il mio corpo ha una storia che si ripresenta  
E lo ascolto come guardo una finestra aperta



# 1° DOMENICA con la pancia

TU ED IO

Dal Vangelo di Matteo 4,1-11

... "Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane". Ma egli rispose: "Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio"...

La Quaresima è un tempo che arriva dopo aver deposto le maschere, dopo aver abbandonato i festeggiamenti di carnevale, momenti di un rumore che stordisce. Ecco, dunque: togliamo le maschere, sveliamo il nostro vero volto, confrontiamoci con quello che siamo, in questo percorso quaresimale. Il vangelo di oggi si apre con due riferimenti di spazio e di tempo: Gesù viene condotto nel deserto per 40 giorni. 40 giorni, la durata della nostra Quaresima, per fare deserto, per fare spazio.

Non pensiamo al deserto come luogo di aridità, ma come luogo di silenzio e di libertà. In questo silenzio dobbiamo ritrovare noi stessi. Gesù viene tentato dal diavolo. Anche noi dobbiamo fare attenzione a non lasciarci vincere dal diavolo, senza scaricare le nostre responsabilità, come spesso facciamo, ma facendo attenzione a non cadere nel suo tranello. Non considerare il diavolo, fare finta che non ci sia, oppure dargli troppa importanza, attribuirgli qualunque cosa ci capitì, è pericoloso, significa cadere nella sua trappola. Ricordiamoci che alla fine le scelte sono sempre le nostre, dipendono dalla nostra volontà.

Usiamo allora questo tempo di Quaresima per ri-orientare la nostra vita, per ritrovare noi stessi e fare scelte coraggiose di bene. Usiamo questa Quaresima per far fiorire il nostro deserto.

## FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ

166. Tutto ciò potrebbe avere ben poca consistenza, se perdiamo la capacità di riconoscere il bisogno di un cambiamento nei cuori umani, nelle abitudini e negli stili di vita. È quello che succede quando la propaganda politica, i media e i costruttori di opinione pubblica insistono nel fomentare una cultura individualistica e ingenua davanti agli interessi economici senza regole e all'organizzazione delle società al servizio di quelli che hanno già troppo potere. [...] La questione è la fragilità umana, la tendenza umana costante all'egoismo, che fa parte di ciò che la tradizione cristiana chiama "concupiscenza": l'inclinazione dell'essere umano a chiudersi nel proprio io, nel proprio gruppo, nei propri interessi meschini. Però è possibile dominarla con l'aiuto di Dio.

## TUTTI CONNESSI



Fai una foto che rappresenti  
lo scegliere.



## **PER NON STARE SOLI**

### **Cuoco Pasticcione**

**Obiettivo:** scegliere gli ingredienti giusti.

**Svolgimento:** Prima di tutto individuare 4 ricette di cibi diversi (ad esempio, una torta, un primo piatto, un secondo di carne ...). Per ogni ricetta scegliere 6 ingredienti. Scrivere ciascun ingrediente in un cartoncino diverso. Se un ingrediente è in più ricette indicarlo su più di un cartoncino. Predisporre 4 scatole con il nome delle ricette precedentemente scelte. Predisporre le scatole su un tavolo e segnare un punto di partenza a 5/6 mt dal tavolo. I ragazzi si dispongono in fila indiana dietro il punto di partenza.

Al via, il primo ragazzo della fila prende un biglietto con indicato un ingrediente e corre a posizionarlo nella scatola che indica la ricetta a cui appartiene. Quando ritorna indietro, può partire il giocatore successivo con il secondo biglietto. Si prosegue in questo modo fino alla fine dei biglietti. Quando si mette l'ultimo biglietto si interrompe il tempo.

Per ogni ingrediente sbagliato (cioè posizionato in una ricetta diversa da quella per cui era stato pensato) si aggiungono 30 secondi. Dopo aver fatto conoscere ai ragazzi gli errori commessi, si può proporre una seconda manche per verificare che i ragazzi abbiano capito. Vince chi riesce a completare nel minor tempo possibile le ricette... tutte da mangiare!

**Restituzione:** Quanto è difficile scegliere e se si sbaglia la ricetta. È importante compiere le scelte giuste per vivere bene, ad esempio come scegliamo di comportarci con i nostri amici o addirittura proprio quando li scegliamo! Quanto ci "costa" fare la scelta di essere amici di Gesù?

## STARE CON TE

Signore,  
oggi mi insegni che devo scegliere di rendere migliore  
il tempo che passo con miei amici.  
Perché non basta trovarsi bene insieme,  
ridere o scherzare,  
ma devo anche nutrire il mio cuore.  
Aiutami a gustare con amore  
ogni più piccolo istante  
sia quando gioco  
sia quando imparo  
sia quando prego. Amen.

## GUARDIAMO INSIEME

### Diario di una schiappa

Disponibile su Disney+

Uno ragazzo delle scuole medie racconta le proprie disavventure di studente tra compagni lentigginosi, bulletti poco simpatici e lezioni.



## IN ASCOLTO

### Rancore - Eden



Se ogni scelta crea ciò che siamo  
Che faremo della mela attaccata al ramo?

# 2° DOMENICA con le orecchie

TU ED IO

Dal Vangelo di Matteo 17, 1-9

*...E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce...*

Oggi il vangelo ci parla di bellezza. Gesù sale su un monte con alcuni dei suoi discepoli e si trasfigura davanti a loro, cioè rivela il suo volto divino ed essi dicono: "è bello stare qui". Noi oggi abbiamo dei canoni di bellezza spesso falsati e ingannevoli. Consideriamo bella una donna truccata o con il fisico ritoccato dalla chirurgia, o un uomo con il corpo scolpito da ore di palestra, diciamo che è bello un frutto pompato chimicamente.

Insomma, è più facile cogliere la bellezza in ciò che è artificiale; è più difficile invece vedere la bellezza in un tramonto o in un fiore o in un sorriso. La bellezza, quella vera, è sinonimo di autenticità. Tutto ciò che è autentico, che è se stesso, senza finzioni, è anche bello.

Allora la Trasfigurazione di Gesù è un fatto bello perché mostra la sua vera identità, lo rivela per quello che è realmente: Dio fatto uomo. La Trasfigurazione dunque non cambia il volto di Gesù, ma lo riempie di autenticità.

Anche noi, in questo cammino quaresimale, siamo chiamati a lasciarci trasfigurare dall'incontro con Gesù. La Quaresima è un cammino di ricerca della Verità, confrontandoci con la nostra verità, con quello che siamo e con i doni che possediamo. Proseguiamo nel nostro viaggio verso la Pasqua impegnandoci a far splendere il nostro vero volto, quello di figli amati.

## FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ

48. Il mettersi seduti ad ascoltare l'altro, caratteristico di un incontro umano, è un paradigma di atteggiamento accogliente, di chi supera il narcisismo e accoglie l'altro, gli presta attenzione, gli fa spazio nella propria cerchia. Tuttavia, «il mondo di oggi è in maggioranza un mondo sordo [...]. A volte la velocità del mondo moderno, la frenesia ci impedisce di ascoltare bene quello che dice l'altra persona. E quando è a metà del suo discorso, già la interrompiamo e vogliamo risponderle mentre ancora non ha finito di parlare. Non bisogna perdere la capacità di ascolto». San Francesco d'Assisi «ha ascoltato la voce di Dio, ha ascoltato la voce del povero, ha ascoltato la voce del malato, ha ascoltato la voce della natura. E tutto questo lo trasforma in uno stile di vita. Spero che il seme di San Francesco cresca in tanti cuori».

## TUTTI CONNESSI



Prepara un video dove più persone ascoltano i nonni o persone anziane mentre ci insegnano qualcosa di speciale della loro vita.



## PER NON STARE SOLI

### **Mi sentite?**

**Obiettivo:** riuscire ad ascoltare anche quando c'è rumore o disattenzione.

**Svolgimento:** formare due squadre e disporle in questo modo: una squadra distribuita al centro della stanza in modo da formare gruppetti da due/tre ragazzi, l'altra squadra da un lato della stanza e, un componente di quest'ultima squadra, dal lato opposto della stanza.

Il ragazzo rimasto solo dovrà far comprendere al resto della squadra una parola o un concetto utilizzando qualsiasi parte del corpo, mentre i componenti della squadra al centro parleranno tra di loro e si muoveranno nella stanza per impedire che gli avversari vedano e sentano il loro compagno. Questo gioco può anche essere svolto all'esterno.

**Restituzione:** far raccontare ai ragazzi cosa hanno provato mentre erano in una posizione e nell'altra e far comprendere l'importanza dell'ascolto profondo che è più di sentire.

Quest'ultimo ci permette di rispondere ai bisogni degli altri e aiutarli.



## STARE CON TE

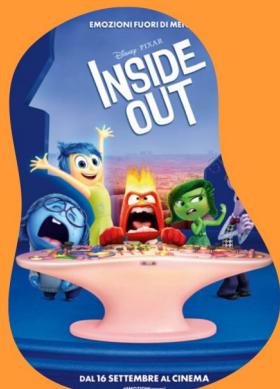
Signore,  
oggi mi insegni quanto sia importante ascoltare,  
la Tua Parola,  
i consigli dei miei genitori,  
i discorsi dei miei amici,  
gli insegnamenti di chi mi vuole bene.  
Aiutami a non dimenticare che  
solo tenendo unite le orecchie al cuore  
sarò in grado di ascoltare davvero  
i bisogni degli altri e di aiutarli. Amen.

## GUARDIAMO INSIEME

### Inside Out

Disponibile su Disney+

Riley è costretta a trasferirsi San Francisco. La bambina è guidata dalle proprie emozioni: Gioia, Paura, Rabbia, Disgusto e Tristezza, che vivono nel Quartier Generale, il centro di controllo nella mente, da dove l'aiutano a affrontare la vita di tutti i giorni.



## IN ASCOLTO

### Elisa - Eppure Sentire (Un senso di te)



Eppure sentire  
Nei sogni in fondo a un pianto  
Nei giorni di silenzio c'è  
Un senso di te

# 3° DOMENICA con le mani

TU ED IO

Dal Vangelo di Giovanni 4,5-42

*...Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: "dammi da bere..."*

Non credo che l'incontro tra Gesù e la Samaritana sia stato un incontro casuale; Gesù era lì ad aspettarla perché era una donna ed era samaritana, due categorie di persone che agli ebrei non era concesso incontrare e parlare perché erano considerati uno scarto dell'umanità. Gesù è ancora e sempre lì, in uno spazio e in un tempo stabilito, per incontrare ciascuno di noi.

Non importa se siamo poveri o ricchi, istruiti o ignoranti, peccatori o santi. Lui è lì ad aspettarci perché ci vuole incontrare. Per chiederci da bere come ha fatto con la Samaritana, ma soprattutto per darci da bere la sua acqua, accogliendoci così come siamo per portarci ad essere, come da sempre, il Padre ci ha sognati.

In Gesù, Dio che spesso sentiamo assente e lontano dalla nostra storia, e dalla nostra vita, si fa incontrare e toccare. Stanco di essere frainteso ha scelto di prendere carne e di raccontarsi. Ora sappiamo che Dio è amore. Un Dio che si fa uomo nell'indifferenza degli uomini e senza essere compreso si dona a tutti senza risparmiare la sua stessa vita. Dio entra nella storia per farsi vicino ad ogni uomo incominciando dagli ultimi ed emarginati, perché nessuno possa mai sentirsi solo, incompreso e abbandonato.

È bello sapere che Gesù nasce e muore per tutti e che ha fatto anche del nostro il nostro corpo il tempio dello Spirito Santo. Ogni storia umana, dunque, è storia sacra.

## FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ

**44.** Proprio mentre difendono il proprio isolamento consumistico e comodo, le persone scelgono di legarsi in maniera costante e ossessiva. Questo favorisce il pullulare di forme insolite di aggressività, di insulti, maltrattamenti, offese, sferzate verbali fino a demolire la figura dell'altro, con una sfrenatezza che non potrebbe esistere nel contatto corpo a corpo perché finiremmo per distruggerci tutti a vicenda. L'aggressività sociale trova nei dispositivi mobili e nei computer uno spazio di diffusione senza uguali. [...]

**47.** La vera saggezza presuppone l'incontro con la realtà.

## TUTTI CONNESSI



Prepara uno storytelling, sulle mani che incontrano per far stare bene una persona in difficoltà, ed esempio una persona sola.



## PER NON STARE SOLI

### Mani che raccontano

**Obiettivo:** Narrare una storia nata dall'improvvisazione mettendosi nei panni dell'altro.

**Svolgimento:** chiedere ai ragazzi di mettersi a coppie e di realizzare un personaggio, costituito dal corpo dell'uno e dalle braccia dell'altro (un ragazzo della coppia si siede su una sedia e mette le braccia lungo i fianchi, mentre l'altro si dispone in ginocchio dietro di lui e gli infila le braccia sotto le ascelle, cioè tra le braccia e il busto). Ora si dovrà raccontare un monologo e sarà chi sta seduto che dovrà raccontare, mentre chi sta dietro coordina la gestualità delle mani al monologo.

#### Due varianti:

- Variante 1: chi sta dietro e presta le braccia racconta ciò che sta facendo, mentre il compagno adegua la mimica del volto al racconto.
- Variante 2: chi sta dietro, oltre a prestare le braccia presta anche i piedi coordinando la gestualità al monologo.

**Restituzione:** valorizzare l'incontro tra due persone, lasciarsi toccare e comprendere che dall'incontro vero si esce più ricchi.



## STARE CON TE

Signore,  
oggi mi insegni a incontrare davvero i miei fratelli,  
a toccare con mano i loro bisogni,  
a condividere insieme i nostri sogni.  
Aiutami a diventare più simile a Te,  
per abbandonare ogni pregiudizio  
e diventare una persona di cui ci si possa fidare. Amen.

## GUARDIAMO INSIEME

### **Hugo Cabret**

Disponibile su RaiPlay o NowTV

L'orfano Hugo vive all'interno della stazione di Parigi e, oltre a coltivare il sogno di diventare un grande illusionista, vuole riparare il prodigioso automa trovato dal padre prima di morire.



## IN ASCOLTO

### **Negramaro - Contatto**



Gli amici che sognavo, proprio così  
Fatti di carne e ossa e di un bel film

# 4° DOMENICA con gli occhi

TU ED IO

Dal Vangelo di Giovanni 9,1-41

*...Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. [...] Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo»...*

Il brano di vangelo di oggi ci parla della tensione crescente tra luce e tenebre, accoglienza e rifiuto di Gesù come Figlio di Dio e salvatore. Il percorso di guarigione per il cieco inizia con la consapevolezza della sua fragilità, che nel suo caso è la mancanza della vista, attraverso cui la vita è arricchita di luce e di colore. Gesù crea un fango in grado di guarire.

La guarigione però per il cieco non è immediata, richiede un percorso, fisico e spirituale, che lui fa dal tempio verso la piscina di Siloe. Fisico perché si mette in cammino, spirituale perché si fida, pur senza vederlo e conoscerlo, di chi gli ha chiesto di recarsi alla piscina di Siloe e di lavarsi.

Torna e ci vede. Quando Gesù si fa ancora incontro a lui dopo la guarigione, gli fa il dono più grande di rivelargli la sua vera identità. I farisei invece che credono di vedere, non riconoscono nell'agire di Gesù l'opera di Dio, quindi i veri ciechi sono loro, che credono di vedere, ma non sono in grado di andare oltre le apparenze.

Questo ci dice che la crescita della nostra fede, la cui luce ci è donata nel battesimo, dipende dal modo in cui posiamo lo sguardo su quello che ci circonda. Dobbiamo chiederci costantemente se siamo disponibili ad accogliere questa luce o se la rifiutiamo, se affidarci a Dio e alla sua sapienza oppure fare di testa nostra. Questo è il cammino di una vita. Dobbiamo incessantemente pregare che la luce non si estingua in noi.

## **FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ**

**224.** La gentilezza è una liberazione dalla crudeltà che a volte penetra le relazioni umane, dall'ansietà che non ci lascia pensare agli altri, dall'urgenza distratta che ignora che anche gli altri hanno diritto a essere felici. Oggi raramente si trovano tempo ed energie disponibili per soffermarsi a trattare bene gli altri, a dire "permesso", "scusa", "grazie". Eppure ogni tanto si presenta il miracolo di una persona gentile, che mette da parte le sue preoccupazioni e le sue urgenze per prestare attenzione, per regalare un sorriso, per dire una parola di stimolo, per rendere possibile uno spazio di ascolto in mezzo a tanta indifferenza. Questo sforzo, vissuto ogni giorno, è capace di creare quella convivenza sana che vince le incomprensioni e previene i conflitti.

## **TUTTI CONNESSI**



Con una foto prova a immortalare lo stupore di un incontro.



## PER NON STARE SOLI

### Memory

**Obiettivo:** saper vedere e osservare attentamente.

**Svolgimento:** Preparare un memory con carte con simboli di bene: occhi, Gesù, luce, acqua, ... più carte con gli stessi simboli ma simili (2 carte per ogni simbolo). I ragazzi devono ricordarsi la posizione delle carte uguali.

**Variante:** una delle carte riporta un simbolo e l'altra un brano del Vangelo (es. Luce–Gv 8,12 ).

**Restituzione:** al termine del gioco far ragionare i ragazzi sul significato delle varie immagini delle carte.



## STARE CON TE

Signore,  
oggi mi insegni a usare il mio sguardo,  
fa che anche io possa aprire i miei occhi,  
andare oltre le apparenze  
e riconoscere negli altri Te,  
che sei luce e Verità,  
per scegliere di compiere il Bene. Amen

## GUARDIAMO INSIEME

### La Bella e la Bestia

Disponibile su Disney+

La bella e la bestia racconta la storia di Belle, una ragazza che finisce prigioniera della Bestia, principe trasformato in una creatura mostruosa da una strega che lo ha punito per la sua arroganza.



## IN ASCOLTO

### Francesca Michielin - Nei tuoi occhi



Quando tu mi guardi, forse te ne accorgi  
Mi attraversi e arrivi in fondo ai miei ricordi

# 5° DOMENICA con i piedi

TU ED IO

Dal Vangelo di Giovanni 11.1-45

*...Gesù disse: "Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morrà in eterno..."*

Crediamo a questo?

Non è scontato che i cristiani credano nella vita dopo la morte! In questa V domenica di Quaresima viene proclamata la resurrezione di Lazzaro, dove ci viene l'ultimo e più grande segno che Gesù compie prima della sua morte, dove lui stesso ci rivela in pienezza la sua identità e la sua missione. La morte di Lazzaro ci pone di fronte al mistero ultimo della nostra esistenza: la Morte!

Ma Gesù davanti a questa morte proclama: "Io sono la risurrezione e la vita... Credi a questo?" Per tutti noi è giunto il momento di riporre con sincerità, come Marta, tutta la nostra speranza in Gesù "Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo."

La comunione con Gesù in questa vita ci prepara gradualmente a superare il confine della morte per vivere senza fine in Lui. Privo della luce della fede l'universo intero finisce rinchiuso dentro un sepolcro senza futuro, senza speranza.

## **FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ**

**39.** [...] I migranti vengono considerati non abbastanza degni di partecipare alla vita sociale come qualsiasi altro, e si dimentica che possiedono la stessa intrinseca dignità di qualunque persona. Pertanto, devono essere "protagonisti del proprio riscatto". Non si dirà mai che non sono umani, però in pratica, con le decisioni e il modo di trattarli, si manifesta che li si considera di minor valore, meno importanti, meno umani. È inaccettabile che i cristiani condividano questa mentalità e questi atteggiamenti, facendo a volte prevalere certe preferenze politiche piuttosto che profonde convinzioni della propria fede: l'inalienabile dignità di ogni persona umana al di là dell'origine, del colore o della religione, e la legge suprema dell'amore fraterno.

## **TUTTI CONNESSI**



Prepara un video mentre aiuti una persona in difficoltà.



## PER NON STARE SOLI

### Tutti in piedi

**Obiettivo:** correre incontro a chi è nel bisogno e aiutarlo nel migliore dei modi.

**Svolgimento:** si dispongono i ragazzi su due file come per bandiera in fondo al campo di gioco si trova un animatore da aiutare (la situazione di sventura verrà scelta dall'animatore stesso) l'altro animatore chiama i numeri (come per bandiera) e i due concorrenti corrono dall'animatore in difficoltà, chi arriva prima, lo aiuta nel modo più idoneo, se non riesce interviene il concorrente dell'altra squadra, naturalmente vince il punto la squadra il cui concorrente è riuscito ad aiutare lo sventurato e così via per i vari numeri dei concorrenti.

**Restituzione:** Far riflettere sulle parole di Gesù: «Il Maestro è qui e ti chiama». Uditò questo, ella si alzò subito e andò da lui." Nella mia vita mi accorgo di essere chiamato?

Mi metto subito in piedi per rispondere alla chiamata?



## STARE CON TE

Signore,  
quando i tuoi amici ti hanno chiamato  
sei corso loro incontro per aiutarli.  
Rendi anche i miei piedi veloci,  
mai esitanti,  
saldi sulla roccia della Fede,  
capaci di farmi raggiungere "in fretta" i miei fratelli. Amen.

## GUARDIAMO INSIEME

### Encanto

Disponibile su Disney+

La famiglia Madrigal è straordinaria, vive in una casa magica. La magia di Encanto ha donato a ogni bambino della famiglia un potere unico, tutti tranne Mirabel. Ma quando scopre che la magia che circonda Encanto è in pericolo, sarà proprio Mirabel l'ultima speranza della sua famiglia.



## IN ASCOLTO

### Mahmood – Zero



Nulla è zero se lo paragoni al cielo  
Dimmi che anche tu lo sai

# LE PALME con il cuore

TU ED IO

Dal Vangelo di Matteo 26.14-27.66

*...Ed egli disse: "Ma che male ha fatto?". Essi allora gridavano più forte: "Sia crocifisso!"...*

Apriamo la Settimana Santa ricordando Gesù che entra trionfalmente in Gerusalemme, osannato come un re, ma quando sarà lui a rivendicare l'identità di Re di Israele, verrà deriso e insultato, coronato di spine e spogliato della sua dignità.

Non facciamo l'ipocrisia di accogliere il Signore con palme e ulivi, se poi lo condanniamo con la nostra arroganza e con i nostri capricci, se lo mettiamo in croce ogni volta che non accettiamo le sue regole! Non trasformiamo in superstizione un gesto come la benedizione di palme e ulivi, che porta in sé un messaggio di pace!

Meditiamo oggi il racconto della Passione. Perché? Che legame c'è tra l'ingresso solenne in Gerusalemme e la Passione? Si sono forse sbagliati gli abitanti di Gerusalemme? Hanno forse scambiato un uomo perdente per un vincitore, per un potente? Forse qualcuno la sera del sabato avrà pensato questo... ci ha illusi.

E invece no, non hanno sbagliato. Gesù è davvero un uomo potente e importante. Ma la sua potenza sta nell'amore, sta nel sapersi consegnare, donare, fino alla fine. La vita di Gesù è preziosa perché si è fatta dono. Gesù ama immensamente gli uomini e lo dimostra accettando l'ignobile destino della croce.

## **FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ**

195. [...] Se riesco ad aiutare una sola persona a vivere meglio, questo è già sufficiente a giustificare il dono della mia vita. È bello essere popolo fedele di Dio. E acquistiamo pienezza quando rompiamo le pareti e il nostro cuore si riempie di volti e di nomi!». [...] Al di là di questo, chi ama e ha smesso di intendere la politica come una mera ricerca di potere, «ha la sicurezza che non va perduta nessuna delle sue opere svolte con amore, non va perduta nessuna delle sue sincere preoccupazioni per gli altri, non va perduto nessun atto d'amore per Dio, non va perduta nessuna generosa fatica, non va perduta nessuna dolorosa pazienza. Tutto ciò circola attraverso il mondo come una forza di vita».

## **TUTTI CONNESSI**



Prepara uno storytelling, attualizzando la passione e morte di Gesù ... l'amore più grande, dare la vita per gli altri.



## PER NON STARE SOLI

### Cupido

**Obiettivo:** ottenere il maggior punteggio.

**Svolgimento:** prima di iniziare il gioco predisporre un grande cartellone che abbia disegnato tanti cuori di diverse dimensioni, ciascuno con all'interno un punteggio da +5 a -5. I cuori non devono essere attaccati, ma distanti l'uno dall'altro. Un giocatore alla volta viene messo davanti al cartellone e ha 15 secondi di tempo per cercare di memorizzare la disposizione dei cuori. Il giocatore viene poi bendato con in mano 5 post-it.

Al via, sempre bendato, dovrà cercare di mettere i post-it sul cartellone beccando i cuori possibilmente con segno positivo. Vince chi a fine gara sarà riuscito ad ottenere il punteggio più alto.

**Restituzione:** i cuori possono rappresentare le persone che hanno qualcosa da donare. Come riesco ad andare incontro a loro ed imparare dalla loro testimonianza come posso io donarmi agli altri? Abbiamo un grande esempio in Gesù, ma possiamo prendere ispirazione anche dai santi.



## **STARE CON TE**

Signore,  
oggi incontri tutta Gerusalemme,  
la folla che ti acclama e quelli che ti vogliono morto.  
Tu mi dimostri che posso allargare il mio cuore  
e riempirlo dell'amore più grande  
solo se dono me stesso ai miei fratelli.  
Aiutami a vivere con il cuore  
le mie relazioni e i miei incontri di tutti i giorni. Amen.

## **GUARDIAMO INSIEME**

### **Il trattamento reale**

Disponibile su Netflix

La parrucchiera newyorkese Izzy coglie l'occasione per lavorare al matrimonio di un Principe, ma quando tra i due saranno scintille, prevorrà l'amore o il dovere?



## **IN ASCOLTO**

### **Max Pezzali ft. 883 - Eccoti**



Sei la ragione più profonda  
Di ogni mio gesto

# PASQUA con la vita

TU ED IO

Dal Vangelo di Matteo 28,1-10

*...Presto, andate a dire ai suoi discepoli: "È risorto dai morti, ed ecco, vi precede in Galilea; là lo vedrete"...*

C'è agitazione al sepolcro, perché non c'è più il corpo di Gesù. Che cosa è successo? Dove hanno portato il Cristo? Troppe volte noi cerchiamo il crocifisso, troppe volte ci fermiamo ad un Cristo staticamente morto sulla croce. Ci avete mai pensato? Qual è la prima cosa che guardate entrando in una chiesa? Il crocifisso o il tabernacolo?

Se guardiamo il tabernacolo, allora abbiamo capito qualcosa della Pasqua, perché oggi incontriamo un Cristo vivente, che ha superato le barriere della morte ed è risorto.

La risurrezione di Gesù non è una rianimazione. Gesù non è un fantasma. Gesù riprende la sua vita, per sempre. Dalla staticità della croce, Gesù passa dinamicamente alla vita.

I discepoli, Pietro e Giovanni, ancora non capiscono la Scrittura. Non comprendono ancora cosa significhi che Gesù doveva risorgere. Ma sicuramente si rendono conto che qualcosa è cambiato. Dai, corriamo!

Andiamo a vedere questo sepolcro vuoto, facciamo esperienza della novità della Pasqua. Sì, perché anche noi dobbiamo risorgere insieme con Cristo. Usciamo dai nostri sepolcri, dalle nostre chiusure, dai nostri egoismi. Ma perché si ripeta sempre il prodigo della Pasqua, perché sia Pasqua sempre e sia una Pasqua vera, bisogna fare una cosa: una volta usciti dal sepolcro, rotoliamo via la pietra dal sepolcro vicino a noi! Ci sono tanti nostri amici, o magari persone che non conosciamo, che non hanno la forza di uscire dal buio e dal freddo del sepolcro. Aiutarli è la nostra missione.

## FRATELLI TUTTI – UN NOI PER L'UMANITÀ

87. Un essere umano è fatto in modo tale che non si realizza, non si sviluppa e non può trovare la propria pienezza «se non attraverso un dono sincero di sé». E ugualmente non giunge a riconoscere a fondo la propria verità se non nell'incontro con gli altri: «Non comunico effettivamente con me stesso se non nella misura in cui comunico con l'altro». Questo spiega perché nessuno può sperimentare il valore della vita senza volti concreti da amare.

Qui sta un segreto dell'autentica esistenza umana, perché «la vita sussiste dove c'è legame, comunione, fratellanza; ed è una vita più forte della morte quando è costruita su relazioni vere e legami di fedeltà.

## TUTTI CONNESSI



Scegli il social che preferisci e raccontaci  
come hai vissuto la Santa Pasqua di  
Gesù!



## PER NON STARE SOLI

### Vocabolario umano

**Obiettivo:** scrivere/annunciare con il corpo le parole.

**Svolgimento:** Prima di iniziare individuare una serie di parole che i bambini/ragazzi dovranno scrivere utilizzando i loro corpi. La parola deve essere proporzionata al numero dei ragazzi. I ragazzi si disporranno in cerchio tenendosi per mano. Il catechista grida una parola (ad esempio VIVERE), i bambini/ragazzi dovranno disporsi a terra in modo da formare con i loro corpi quella parola.

Sarà il catechista a giudicare se la parola è leggibile o se ci siano lettere da scrivere in modo più corretto.

Successivamente la squadra si rimette in cerchio e il catechista pronuncia la seconda parola. Vince la squadra capace di realizzare le parole in modo leggibile in minor tempo possibile.

**Restituzione:** sfidandosi si è utilizzato tutte le parti del corpo. Come nella vita mi coinvolgo totalmente per annunciare Gesù Risorto?



## STARE CON TE

Signore,  
in queste settimane ho imparato, grazie al tuo esempio,  
a come entrare in relazione con i miei fratelli.  
Ti chiedo aiuto per essere autentico testimone  
della gioia della Tua Risurrezione  
e fa che siano le mie azioni e tutta la mia vita  
a trasmettere l'annuncio della Tua salvezza. Amen.

## GUARDIAMO INSIEME

### Kung Fu Panda

Disponibile su Netflix

Po è un giovane panda il cui padre  
gestisce un piccolo ristorante la cui  
specialità sono i noodles cucinati  
secondo una ricetta segreta. Po fa il  
cameriere, ma intanto sogna di poter  
essere un eroe del kung fu.



## IN ASCOLTO

### Pinguini Tattici Nucleari – Fede



È l'illusione che una persona soltanto  
Possa ridarmi fede in questa umanità

## FAMIGLIA AI FORNELLI

### Cavagnetti liguri di Pasqua

Si tratta di dolcetti, tipici della tradizione, bellissimi da usare anche come decorazione della tavola. Ai giorni nostri non sono più così diffusi ma andando indietro li ritroviamo con nomi diversi in base alla città: canestrelli, cavagnetu o cavagnin. In dialetto significano cestino, proprio per la loro forma. Si tratta di una ricetta divertente, perfetta da realizzare con i bambini, soprattutto se si decide di colorare le uova che in questo caso vanno comprate con guscio bianco. Un tempo i cavagnetti venivano fatti benedire il giorno delle Palme per poi farli assaggiare ai bambini.

### Ingredienti per 5 cavagnetti:

#### Per la Frolla

- 500g Farina 00
- 200g Burro
- 200g Zucchero
- 1 Uovo
- q.b. Acqua
- Mezza bustina Lievito in polvere per dolci

#### Per la decorazione

- 5 Uova bianche
- q.b. Codette colorate
- Coloranti alimentari
- q.b. Olio
- q.b. Latte
- 2 cucchiai Aceto



## **Preparazione:**

### **Colorare le uova**

Rassodare le uova per 8 minuti in abbondante acqua bollente e con l'aceto. Nel frattempo, preparare 5 bicchierini con il colorante alimentare. In ognuno mettere l'acqua calda di cottura e un uovo sodo. L'acqua dovrà coprire l'uovo. Raggiunto il colore desiderato, toglierlo dall'acqua con un cucchiaio. Far asciugare su carta assorbente e poi ungere il guscio con olio per renderlo più lucide.

### **Pasta frolla**

Mettere in una ciotola la farina, il lievito, l'uovo, lo zucchero e il burro a cubetti. Sbriciolare con le mani e se il caso aggiungere un po' di acqua. Impastare fino a formare un panetto sodo. Avvolgere nella pellicola trasparente e lasciar riposare in frigo almeno mezz'ora.

### **Costruire i cavagnetti e cuocerli**

Tirare fuori la pasta frolla dal frigo e stenderla tra due fogli di carta forno a uno spessore di poco meno di un centimetro. Con un coppapasta a cerchio tagliare 5 dischi di circa 10 cm. Appoggiare su ogni disco un uovo sodo. Con i ritagli di pasta frolla formare delle striscioline, incrociare e metterle intorno all'uovo. Poi incrociarne altre due su di ognuno come se fossero i manici del cestino. Spennellare con latte e decorare con codette colorate. Inforrnare a 180°C statico per circa 30 minuti o fino a che non sono belli dorati.



La Quaresima è una discesa umile dentro di noi e verso gli altri. E capire che la salvezza non è una scalata per la gloria, ma un abbassamento per amore.

*Papa Francesco*