

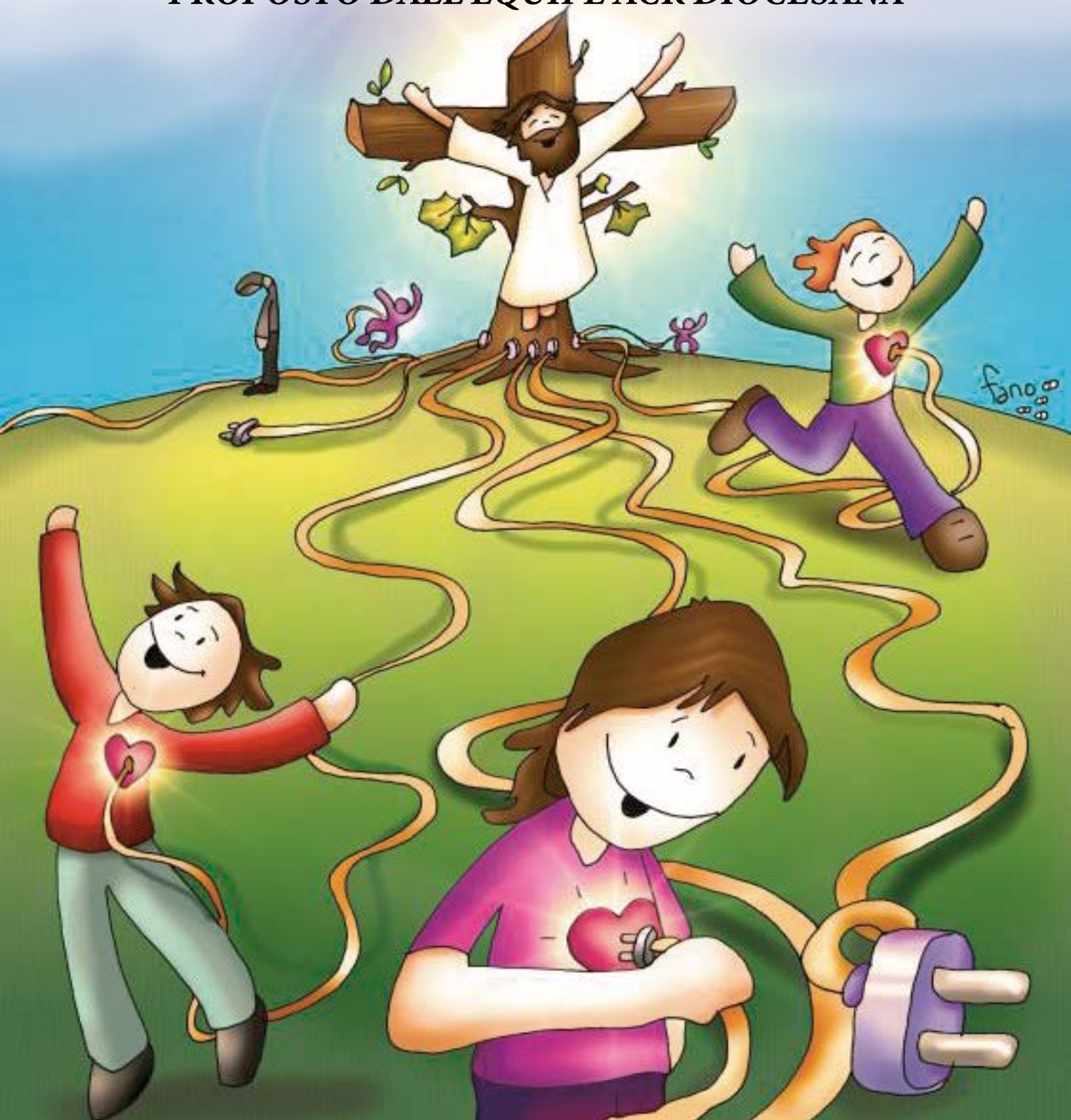


# SEGUI LA NOTIZIA!

## IN QUARESIMA

### VADEMECUM QUARESIMALE 2021

PROPOSTO DALL'EQUIPE ACR DIOCESANA



ARCIDIOCESI DI MONREALE

AZIONE CATTOLICA DIOCESANA "BEATA PINA SURIANO"

## QUARESIMA 2021

*Carissimi Accierrini e Cari Educatori,*

Ci ritroviamo insieme per iniziare il cammino di Quaresima, in preparazione alla Pasqua!

Sappiamo bene che il rito delle imposizioni delle ceneri apre, come ogni anno, il cammino della Quaresima: “quaranta giorni” nei quali la Chiesa si purifica e si prepara a vivere con cuore e corpo rinnovati per il grande evento pasquale della morte e risurrezione di Gesù.

Questo tempo è il tempo propizio per crescere nella comunione. Facciamo parte di una grande famiglia, che è la Chiesa. Qualcuno magari potrebbe dire: “Ma la chiesa non è un edificio?”. Beh... sì certo, ma dobbiamo pensare che la Chiesa prima di essere fatta di mattoni, è formata da persone; ognuno di noi ne è una pietra viva. Sai ciò che rincuora i cristiani? Che non siamo soli, e ne facciamo parte insieme a tante altre persone!

Questo vademecum ci aiuterà a scoprire che Gesù ci chiede di vivere nella Chiesa imparando ad essere in comunione tra noi. E questa comunione va costruita e alimentata di giorno in giorno!

*Siete pronti a “Seguire la Notizia” in quaresima con noi?  
Pronti... partenza Via!*

**Buon Cammino Quaresimale  
Don Davide e l'Equipe ACR Diocesana**





17 FEBBRAIO 2021

MERCOLEDÌ DELLE CENERI



*Dal Vangelo secondo Matteo (6,1-6.16-18)*



Mercoledì delle Ceneri

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:  
«State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.  
Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.  
E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, 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 l'avvati 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».

**IN PREGHIERA** - *Il Signore è bontà e misericordia.*

Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi ti può resistere?  
Ma con te è il perdono:  
così avremo il tuo timore.  
Io spero, Signore.  
Spera l'anima mia,

attendo la sua parola.  
L'anima mia è rivolta al Signore  
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle l'aurora,  
Israele attenda il Signore,  
perché con il Signore è la misericordia  
e grande è con lui la redenzione.  
Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.

**PROPOSITI PER LA QUARESIMA**



QUARESIMA 2021





21 FEBBRAIO 2021

I DOMENICA DI QUARESIMA  
COMUNIONE È... CONVERTIRSI



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

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

### **RIFLETTO**

Gesù viene guidato dallo Spirito Santo nel deserto e viene tentato dal diavolo con proposte e lusinghe. Ma con la preghiera sconfigge il demonio e le sue tentazioni. La Parola di questa domenica mi ricorda la forza della preghiera di fronte alle tante tentazioni che la vita di oggi mi offre e come solo cambiando la mia strada io possa convertire il mio cuore e avvicinarmi a Gesù.



### **PREGO**

“Fammi conoscere, Signore, le tue vie. Insegnami i tuoi sentieri. Ricordati di me nella tua misericordia, per la tua bontà, Signore”. (dal Salmo 24)

Gesù, nel vangelo di questa prima domenica di quaresima mi inviti a convertirmi e a credere in Te. Aiutami in questo cammino quaresimale a conoscerti e a percorrere la via che conduce a Te.

### **MI IMPEGNO**



Talvolta la sera, se esaminiamo la nostra giornata, ci scopriamo scontenti e delusi, desiderosi di cambiare alcuni aspetti del nostro modo di essere e di fare; insomma, vorremmo essere migliori, più aperti e disponibili. Se riflettiamo attentamente scopriremo che in tutti questi momenti di delusione e scontentezza Gesù è assente, o meglio, noi siamo distanti da Lui. Gesù desidera vivere con noi tutti gli attimi, anche i momenti di fragilità. In questa settimana, a fine giornata, proviamo a consegnare a Gesù i momenti di debolezza, chiedendo di avere fiducia in Lui.

QUARESIMA 2021



28 FEBBRAIO 2021

II DOMENICA DI QUARESIMA  
COMUNIONE È... CONVERTIRSI



*Dal Vangelo secondo Marco (9,2-10)*

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbì, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro. Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.



### RIFLETTO

Gesù prende con sé alcuni discepoli, sale discepoli cedono al sonno, ma appena si ascoltano Gesù e a credere in Lui. La Parola l'importanza del pregare insieme, di fare comprendere sempre il meglio il messaggio



sulla montagna e si raccoglie in preghiera. I svegliano accolgono l'invito del Padre ad di questa domenica mi ricorda "comunione" nella preghiera per della Salvezza.

### PREGO

"Dalla nube luminosa, si udì la voce del Padre: "Questi è il mio Figlio, l'amato: Ascoltatelo!" (Canto al Vangelo II dom. quaresima). Gesù, nella Trasfigurazione ti sei mostrato in tutto il tuo splendore, mentre la voce del Padre invitava ad ascoltarti. Sì, io voglio ascoltarti e per questo ti chiedo di aiutarmi a vivere nel tuo amore insieme ai miei amici, per superare con loro le difficoltà di ogni giorno.



### MI IMPEGNO



I ricordi più cari che abbiamo sono quelli che ci riportano a momenti sereni nei quali ci siamo sentiti capiti e ascoltati, a volte anche senza dire niente. Abbiamo bisogno di spazi di silenzio ben precisi per poter ascoltare che cosa ci dice il Signore e capire che cosa stiamo vivendo in questo momento. In questa settimana, ogni giorno, proviamo a costruire questo spazio di silenzio: spegniamo televisione, computer e cellulare... ripensiamo con calma alle persone e alle situazioni che abbiamo incontrato e vissuto nella giornata... Apriamo il vangelo della seconda domenica di quaresima, rileggiamolo e poi facciamo silenzio... in ascolto.

QUARESIMA 2021



7 MARZO 2021

III DOMENICA DI QUARESIMA  
COMUNIONE È... VIVERE NELLA CHIESA



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

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



### *RIFLETTO*



Gesù scaccia i mercanti e parla di un tempio nuovo. La Parola di questa domenica mi ricorda l'importanza di vivere il tempio che Gesù ci ha lasciato: la Chiesa... di viverla appieno come comunità di preghiera e di ascolto, ma soprattutto senza dimenticare il sacrificio sul quale essa si fonda.

### *PREGO*

“Vi radunerò da ogni terra, vi aspergerò con acqua pura e sarete purificati; e vi darò un cuore nuovo”. (cfr. Ezechiele 36,24-26 )

Gesù, aiutami a comprendere che vivere nella chiesa è vivere nella nostra casa dove Tu, con gioia e amore, sei pronto ad accoglierci sempre e dove possiamo ricevere e dare amicizia, comprensione, amore formando una vera comunione fraterna.



### *MI IMPEGNO*



Il vangelo festivo di questa settimana ci fa conoscere il coraggio di Gesù, capace di reagire di fronte alle ipocrisie e ai compromessi della vita religiosa dei capi ebrei e dei cambiavalute davanti al Tempio di Gerusalemme. Talvolta seguire il Signore implica decisione e coraggio, anche a costo di apparire strani e incomprensibili ai nostri amici. Qual è il mio atteggiamento davanti alle ingiustizie e alle prepotenze che vedo negli ambienti che frequento? Questa settimana posso mettere da parte invidie e gelosie che provo verso un preciso compagno, amico o familiare, cercando di avvicinarmi a lui/lei con simpatia.



14 MARZO 2021

IV DOMENICA DI QUARESIMA  
COMUNIONE È... CAMMINARE INSIEME VERSO GESÙ



### *Dal vangelo secondo Giovanni (3,14-21)*

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo: «Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna. Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio. E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».



### **RIFLETTO**

Come il bastone di Mosè salvò gli ebrei, così la Croce salva noi, ogni giorno. La Parola di questa domenica mi ricorda da dove arriva la luce capace di illuminare la mia vita e indicarmi il percorso sicuro verso la Salvezza: la fonte è Gesù. Camminare verso di Lui vuol dire condividere con i fratelli la certezza del suo infinito amore per noi.



### **PREGO**

“ecco, Com'è bello e com'è dolce che i fratelli vivano insieme... È come olio prezioso... È come la rugiada che scende sui monti di Sion... Perché là il Signore manda la benedizione”. (Salmo 132, 1-3)



Gesù, questa settimana ti prego di farmi comprendere il valore di camminare con gli altri: in famiglia, in parrocchia, a scuola, nello sport per fare esperienze di fraternità, sempre con lo sguardo verso di Te.

### **MI IMPEGNO**

Spesso ci fermiamo a guardare gli altri, a giudicare, a trovare mille scuse... Gesù ci chiede di cambiare vita, di passare dall'egoismo all'altruismo, dall'individualismo alla generosità, dal mettere se stessi al centro al metterci gli altri. In questa settimana possiamo chiederci con sincerità: nelle nostre giornate trasmettiamo gioia, apertura, dono oppure distanza e prepotenza o, peggio ancora, disprezzo? Che cosa doniamo agli altri con la nostra presenza? Quale messaggio dà la nostra vita?







21 MARZO 2021

V DOMENICA DI QUARESIMA

COMUNIONE È... SACRIFICARSI PER GLI ALTRI



### *Dal vangelo secondo Giovanni (12,20-33)*

In quel tempo, tra quelli che erano saliti per il culto durante la festa c'erano anche alcuni Greci. Questi si avvicinarono a Filippo, che era di Betsàida di Galilea, e gli domandarono: «Signore, vogliamo vedere Gesù». Filippo andò a dirlo ad Andrea, e poi Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù. Gesù rispose loro: «È venuta



l'ora che il Figlio dell'uomo sia glorificato. In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna. Se uno mi vuole servire, mi segua, e dove sono io, là sarà anche il mio servitore. Se uno serve me, il Padre lo onorerà. Adesso l'anima mia è turbata; che cosa dirò? Padre, salvami da quest'ora? Ma proprio per questo sono giunto a quest'ora! Padre, glorifica il tuo nome». Venne allora una voce dal

cielo: «L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!». La folla, che era presente e aveva udito, diceva che era stato un tuono. Altri dicevano: «Un angelo gli ha parlato». Disse Gesù: «Questa voce non è venuta per me, ma per voi. Ora è il giudizio di questo mondo; ora il principe di questo mondo sarà gettato fuori. E io, quando sarò innalzato da terra, attirerò tutti a me». Diceva questo per indicare di quale morte doveva morire.

### **RIFLETTO**



Gesù parla del chicco che, per dare frutto, deve morire. Lui è il seme della Salvezza: si è sacrificato per darci il frutto della Vita. La Parola di questa domenica mi fa riflettere sul valore del sacrificio, della capacità di rinunciare a qualcosa di sé per donarla gratuitamente agli altri, per essere un piccolo seme di cambiamento.

### **PREGO**

“Siate come la candela accesa Che illumina se stessa e, senza diminuire la propria fiamma, accende altre candele per illuminare gli altri”. (S. Serafino di Sarov)

Gesù, insegnami ad essere tuo discepolo, a seguirti anche e soprattutto quando costa fatica, aiutami ad essere generoso e a sacrificarmi per compiere un atto di bontà verso un amico che si trova in difficoltà.



### **MI IMPEGNO**

La parola “sacrificio” significa “rendere sacro” un gesto, un'intenzione o un momento. “Rendere sacro” significa vivere l'intenzione in comunione con il Signore. Decidere quindi, con calma e senza farlo sapere a nessuno, di “sacrificarsi” per un amico o un parente. Sacrificarsi significa quindi rendere la persona speciale, unica, amata da noi in modo unico, quindi sacro.





28 MARZO 2021

DOMENICA DELLE PALME

COMUNIONE È....

ACCOGLIERE GESÙ E RIMANERE CON LUI



*Dal vangelo secondo Marco (11,1-10)*

Quando furono vicini a Gerusalemme, verso Bètface e Betània, presso il monte degli Ulivi, Gesù mandò due dei suoi discepoli e disse loro: «Andate nel villaggio di fronte a voi e subito, entrando in esso, troverete un puledro legato, sul quale nessuno è ancora salito. Slegatelo e portatelo qui. E se qualcuno vi dirà: “Perché fate questo?”, rispondete: “Il Signore ne ha bisogno, ma lo rimanderà qui subito”». Andarono e trovarono



un puledro legato vicino a una porta, fuori sulla strada, e lo slegarono. Alcuni dei presenti dissero loro: «Perché slegate questo puledro?». Ed essi risposero loro come aveva detto Gesù. E li lasciarono fare.

Portarono il puledro da Gesù, vi gettarono sopra i loro mantelli ed egli vi salì sopra. Molti stendevano i propri mantelli sulla strada, altri invece delle fronde, tagliate nei campi. Quelli che precedevano e quelli che seguivano, gridavano: «Osanna! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Benedetto il Regno che viene, del nostro padre Davide! Osanna nel più alto dei cieli!».

### RIFLETTO

Ascoltiamo oggi il racconto della Passione. È un percorso lungo, difficile, pieno di fatica e difficoltà. La Parola di questa domenica mi invita a comprendere il senso vero della Passione di Gesù, della sua vita offerta per me. Lo stare insieme e il condividere la preghiera con i fratelli mi avvicinano all'esempio del buon nazareno: seguire il Signore e non abbandonarlo.



### PREGO

“Popoli tutti,  
battete le mani!  
acclamate Dio  
con grida di gioia,  
perché terribile è il  
Signore  
Grande re su tutta la  
terra.  
Cantate inni a Dio,  
cantate inni al nostro re.



(dal Salmo 46)

Gesù,  
tu mi sei sempre vicino  
e io, all'inizio della  
Settimana Santa,  
ti chiedo di darmi la mano, perché sappia  
accoglierti  
nel mio cuore  
e restare sempre unito a Te, che hai dato la vita  
anche per me.

### MI IMPEGNO

Benedetto colui che viene nel no-me del Signore! Accogliere Gesù è accogliere la vita con tutte le sue bellezze e fragilità e vivere tutti uniti a Lui, cercando di capire cosa lui vuole da noi negli avvenimenti che viviamo. In questa settimana possiamo provare ad accogliere la vita che il Signore ci dona attraverso l'incontro con gli altri, la lettura della Sua Parola, la nostra stessa coscienza. Ma ci impegniamo anche a essere come l'acqua: portatori di vita attorno a noi. Con l'offerta del nostro aiuto, con una parola di incoraggiamento o anche solo con un sorriso.



QUARESIMA 2021

# ESAME DI COSCIENZA

## GESÙ CI RICONCILIA COL PADRE

TI RACCONTO...una storia

### IL SOL CALANTE



C'era una volta una nota musicale. L'Autore della Musica l'aveva chiamata SOL. Era una nota molto bella, come ogni nota. Nasceva dal verso dell'usignolo e dal flauto di un bambino; la cantava il contadino e la pop star alla tivù; ispirava gli artisti e i più sensibili poeti e riempiva il silenzio delle chiese.

Ma un giorno – un brutto giorno – il SOL si dimenticò di coprirsi in una giornata piovosa. Si buscò un gran brutto raffreddore e, con sua sorpresa, non riuscì più a essere intonato. «*Che strano*», disse la gente provando a mettere a posto l'autoradio. «*Cos'è questo strazio?*», si arrabbiò il direttore d'orchestra. Il SOL era diventato tutto rosso. Capiva di aver combinato un pasticcio, ma non sapeva come mettere a posto le cose.

Le amiche note gli consigliarono di sentire l'Autore della Musica. Lui non si sarebbe arrabbiato e avrebbe trovato la medicina giusta. «*Caro SOL*», gli disse, «*tu mi sei caro e non smetterò di volerti bene neppure quando sei stonato. Hai capito però che solo nell'armonia il tuo*

*suono sarà bello, come l'avevo pensato io. Ora vai, perdonato e guarito! Ma sii prudente, perché tanti possano godere della tua musica*».

***Dio è un Padre immensamente buono e misericordioso e non si stanca mai di Amarci: Egli vuole che viviamo sempre in amicizia con Lui.***

***Le 5 tappe del sacramento della riconciliazione sono:***

- 1. ESAME DI COSCIENZA***
- 2. DOLORE DEI PECCATI COMMESSI***
- 3. PROPONIMENTO DI NON PECCARE PIU'***
- 4. CONFESSIONE AL SACERDOTE – ASSOLUZIONE***
- 5. IMPEGNO CONCRETO O PENITENZA***

## Con il Signore

- Ho detto delle parolacce a Dio, alla Madonna, a Gesù?
- Ringrazio Dio per i doni che mi ha dato?
- Mi ricordo di pregare?
- Sono andato a Messa la Domenica impegnandomi ad arrivare puntuale un po' prima dell'inizio?
- Prima di fare qualcosa di importante chiedo al Signore di starmi vicino e di consigliarmi?
- Mi impegno in AC, agli incontri di Acr?
- Mi sto preparando a ricevere Dio nel mio cuore con il Sacramento dell'Eucaristia con buone azioni e ascoltando le spiegazioni del Sacerdote, dei genitori e dei catechisti?



## Con gli altri:

- Sono disponibile ad aiutare chi fa fatica o penso solo a me stesso e ai miei comodi?
- So giocare anche con chi mi sta antipatico?
- Sono disposto a condividere ciò che ho, oppure sono egoista e pretendo più del necessario?
- Offendo gli altri con parole e gesti, oppure cerco di portare la pace?
- So perdonare chi mi fa un torto?

## Ogni giorno:

- A scuola, mi impegno anche quando mi costa fatica senza lamentarmi?
- Come mi comporto a scuola, nello sport, nel gioco, rispetto gli altri e le cose degli altri?
- Sono leale e sincero, ho il coraggio di riconoscere i miei sbagli senza dire bugie o inventare scuse?
- Mi sforzo di voler bene a tutti e non solo agli amici e a quelli che mi sono simpatici?

## In casa:

- Amo i miei genitori, li rispetto, cerco di ascoltarli e di aiutarli?
- Amo i miei fratelli, le mie sorelle?
- Sono pronto a dividere con loro quello che ho, li aiuto, so perdonarli per primo?

