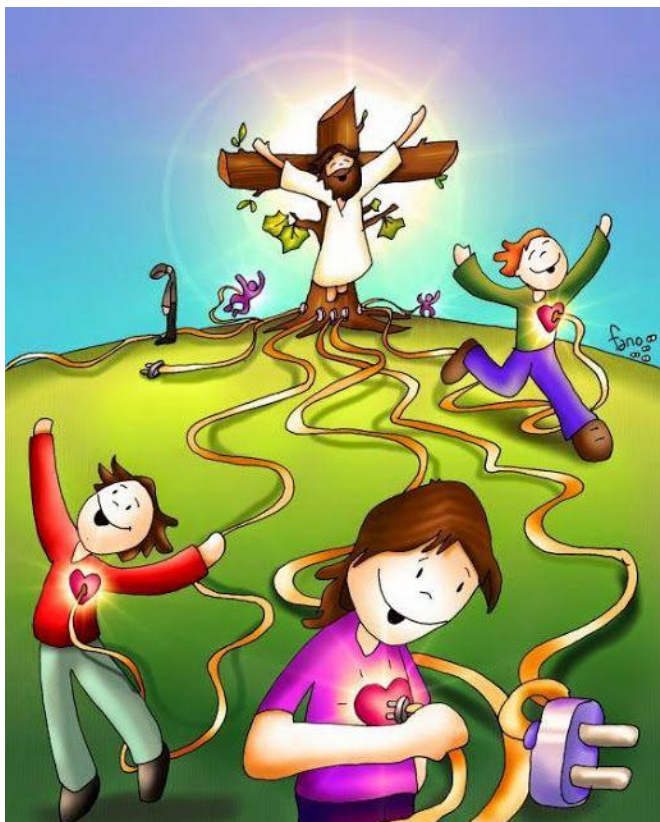


Parrocchia San Francesco - Fidenza
CAMMINO di CONVERSIONE



Le Beatitudini,
via che trasforma
la nostra vita

Itinerario di preghiera per vivere la Quaresima
e prepararci alla Pasqua 2022

LA QUARESIMA

La Quaresima è il periodo di preparazione alla Pasqua. Dura 40 giorni perché Gesù è stato 40 giorni nel deserto a combattere le tentazioni di Satana e diventare forte nel seguire la volontà di Dio Padre.

Allora anche noi in questo periodo dobbiamo “combattere” contro il peccato, l’egoismo, la comodità, l’indifferenza... per arrivare alla Pasqua nuovi, con un cuore puro. E allora non celebriamo solo la Risurrezione di Gesù, ma anche la nostra perché saremo Rinati nello Spirito.

Quest’anno scegliamo di fare il nostro cammino quaresimale riflettendo sulle BEATITUDINI, che sono la via che Gesù ci ha dato per essere suoi discepoli. Le Beatitudini sono la strada per diventare Beati, cioè FELICI, ed avere un cuore puro, bello, capace di amare.

Ricordiamoci sempre delle “armi” per vivere bene la Quaresima e convertirci:

- la PREGHIERA, perché solo se siamo uniti a Dio possiamo rinnovare il nostro cuore.*
- il DIGIUNO, cioè fare dei sacrifici, delle rinunce (es. non mangiare dolci, cioccolata... o guardar meno la tv... o rinunciare ai videogiochi, a fecebook...) per imparare a rinunciare al peccato.*
- l’ELEMOSINA, cioè la carità verso il prossimo; per imparare a “lavare i piedi”, a “offrire la propria vita” per chi soffre, così come ha fatto Gesù*

Con queste 3 armi diventeremo più forti nell’ amore

GUIDA AL LIBRETTO

- Si inizia col Mercoledì delle Ceneri..
- Le letture sono divise nel ciclo settimanale così, dopo il mercoledì delle ceneri, si passa al giovedì. Poi si ripetono i giorni della settimana fino al Giovedì, Venerdì e Sabato Santo, che invece sono proprie
- Colora la “Croce di Quaresima”, nell’ultima pagina, per ogni buona azione che fai



BUON CAMMINO DI CONVERSIONE E BEATITUDINE!





Mercoledì delle Ceneri 2 Marzo



Oggi inizia la Quaresima e la Chiesa ci propone un segno di Conversione: l'imposizione delle ceneri. E il sacerdote ci dice: "Convertiti e credi al Vangelo!" All'inizio di questo cammino leggiamo le Beatitudini, perché siano la nostra guida in questo periodo e promettiamo a Dio di seguire l'insegnamento e l'esempio di Gesù

Dal Vangelo secondo Matteo

Gesù salì sulla montagna, si mise a sedere e, prendendo la parola, ammaestrava i discepoli dicendo:

«Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati gli afflitti, perché saranno consolati.

Beati i miti, perché erediteranno la terra.

Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia.

Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio.

Beati i perseguitati per causa della giustizia, perché di essi è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli.

Voi siete il sale della terra; Voi siete la luce del mondo

Volete vivere da Figli di Dio, camminando nella via che Gesù ci ha insegnato, amando gli altri e perdonando loro, e illiminare il mondo con la bontà e l'amore?

**Sì, lo vogliamo e ci impegnamo
a seguire l'esempio e l'insegnamento di Gesù
per diventare SALE e LUCE del mondo !**



GESU', cominciò a parlare alla folla e disse : ...



Beati i poveri di spirito, perchè di essi è il regno dei cieli,



Beati gli afflitti perchè saranno consolati.



Beati i miti perchè erediteranno la terra.

Beati gli operatori di pace, perchè saranno chiamati figli di DIO.



Beati i puri di cuore, perchè vedranno DIO.



Beati i misericordiosi, perchè troveranno misericordia.



Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia, perchè saranno saziati.



Beati i perseguitati a causa della giustizia, perchè di essi è il regno dei cieli



Beati voi, quando vi insulteranno, vi perseguiranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia.



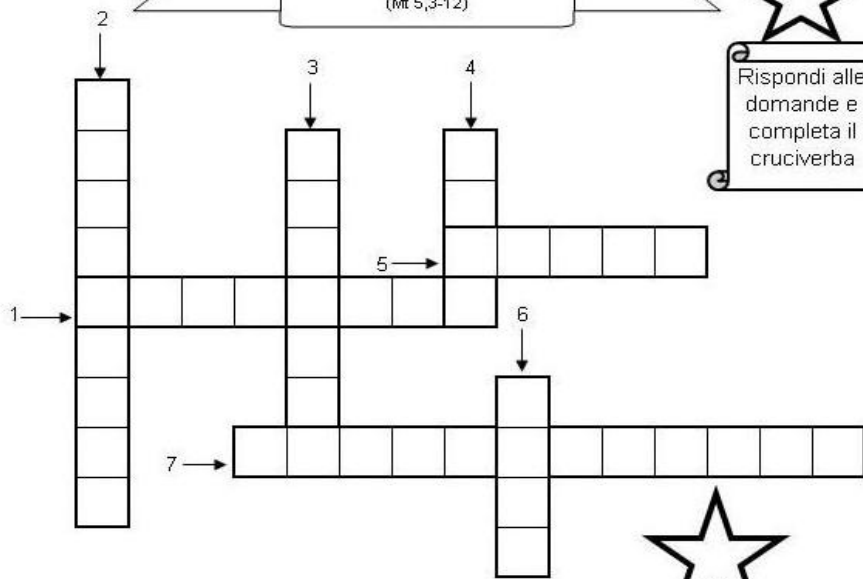
Rallegratevi ed esultate, perchè grande è la vostra ricompensa nei cieli! (MAT.5,3-12)

Le Beatitudini

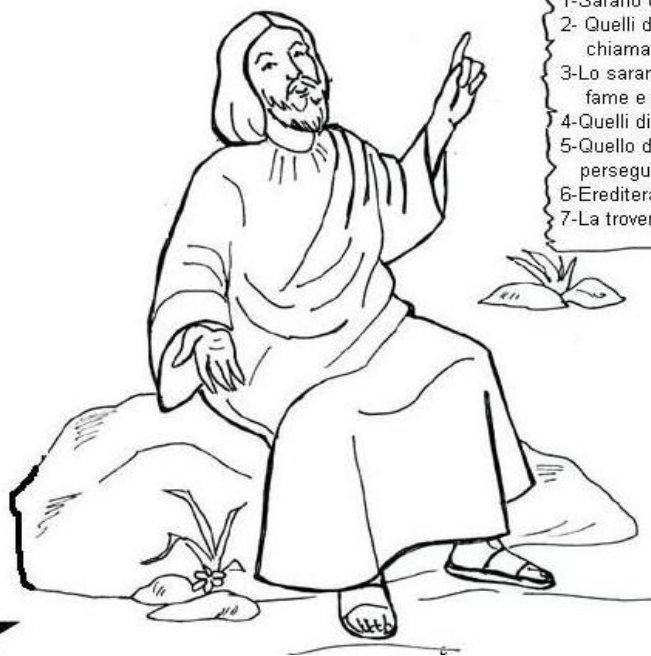
(Mt 5,3-12)



Rispondi alle domande e completa il cruciverba



- 1-Saranno consolati
- 2- Quelli di "pace" saranno chiamati figli di Dio
- 3-Lo saranno quelli che hanno fame e sete di giustizia
- 4-Quelli di "cuore" vedranno Dio
- 5-Quello dei cieli lo sarà per i perseguitati a causa della giustizia
- 6-Erediteranno la terra
- 7-La troveranno i misericordiosi





Lunedì **“Beati i poveri in spirito”**

Ascolto la Parola di Dio

Mentre Gesù stava davanti al tempio, venne una povera vedova e gettò nel cesto dell’offerta due spiccioli. Allora Gesù disse ai discepoli: «In verità vi dico: questa vedova ha gettato nel tesoro più di tutti gli altri. Poiché tutti hanno dato del loro superfluo, lei invece, nella sua povertà, vi ha messo tutto quello che aveva per vivere».. (Marco 4)

Tutti i credenti erano un cuor solo e un’anima sola e tenevano ogni cosa in comune; chi aveva proprietà le vendeva e ne faceva parte a tutti. (Atti 2)

Dalla Parola alla vita...

Chi sono i “poveri in spirito”? Non chi vive nella miseria, ma chi è libero dall’egoismo; chi è capace di condividere quello che ha con gli altri, come la vedova del Vangelo e come i cristiani nella prima comunità; chi si sacrifica per gli altri... Invece, siamo “ricchi”, e quindi non “beati”, non “felici”, quando pensiamo solo a noi stessi, ci chiudiamo agli altri, non aiutiamo i fratelli.

In Preghiera...

Recito un *Padre nostro*, *Ave Maria* e *Gloria al Padre* perché il Signore purifichi il cuore di tutti gli uomini.

Mi impegno...

... a CONDIVIDERE quello che ho con gli amici e a NON PENSARE solo a me stesso



Martedì **“Beati gli afflitti”**

Ascolto la Parola di Dio

Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti, che lo lasciarono mezzo morto. Un Samaritano lo vide e n'ebbe compassione. Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite e, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui. ... «Va' e anche tu fa' lo stesso». (Luca 10)

Siate solleciti alle necessità dei fratelli. Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto. Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri. (Lettera ai Romani 12)

Dalla Parola alla vita...

E' beato chi affronta le sofferenze per aiutare gli altri, come il buona samaritano, che ha interrotto il suo viaggio, ha portato il ferito all'albergo e gli ha pagato le spese. La fede ci chiede di aprire il nostro cuore e le nostre mani a chi soffre, a chi è afflitto e impegnarci per essergli vicino, offrendo la nostra solidarietà, come veri fratelli

In Preghiera...

Recito 3 *Ave Maria* per tutti coloro che soffrono
perché la Madre Celeste li custodisca

Mi impegno...

... se vedo qualcuno che soffre, piange o è solo, MI AVVICINO PER CONSOLARLO e ACCOGLIERLO e fargli sentire che il Signore gli è vicino attraverso di me, perché noi siamo le mani e il sorriso di Dio.



Mercoledì **“Beati i miti”**

Ascolto la Parola di Dio

I giudei si scagliarono contro Stefano, lo trascinarono fuori della città e si misero a lapidarlo. Mentre lo lapidavano, Stefano pregava e diceva: «Signore Gesù, accogli il mio spirito». Poi piegò le ginocchia e gridò forte: «Signore, non imputar loro questo peccato». Detto questo, morì (Atti 7)

Nessuna parola cattiva esca più dalla vostra bocca; ma piuttosto, parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano. (Efesini 4)

Dalla Parola alla vita...

I miti non sono i passivi o che stanno sempre zitti, ma al contrario sono persone coraggiose che denunciano le ingiustizie, ma si rifiutano di rispondere col male, con la violenza, con le offese. Come Stefano che non risponde maledicendo, ma chiedendo che siano perdonati. E' la stessa mitezza e bontà di Gesù sulla croce.

In Preghiera...

O Signore fa di me uno strumento della tua pace.

*Dov'è odio ch'io porti l'amore,
dov'è offesa ch'io porti il perdono,
dov'è discordia ch'io porti l'unione,
dove sono le tenebre ch'io porti la luce..*

Mi impegno...

... a NON USARE MAI VIOLENZA, a discutere, ma senza litigare, picchiarmi o insultare.



Giovedì **“Beati chi ha fame e sete di giustizia”**

Ascolto la Parola di Dio

Alla fine dei tempi il re dirà ai suoi fedeli: “Venite, benedetti nel mio regno. Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito”. Allora i giusti gli risponderanno: “Signore, quando ti abbiamo visto affamato, assetato, nudo e ti abbiamo aiutato?” Il re risponderà loro: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me.
(dal Vangelo di Matteo 25)

Dalla Parola alla vita...

Il cuore di Dio è sensibile alle nostre preghiere; come un padre ascolta le richieste del figlio. Allora impariamo a rivolgergli con fiducia le nostre preghiere, le necessità nostre e del mondo intero, sicuri che Lui, Padre misericordioso, ci ascolterà.

In Preghiera...

Recito 3 *Padre Nostro*
perché il Signore ci aiuti
a costruire un Regno di Giustizia e Pace.

Mi impegno...

... a NON ESSERE INDIFFERENTE davanti a ingiustizie, bullismo, offese... e COSTRUIRE UN MONDO GIUSTO



Venerdì **“Beati i misericordiosi”**

Ascolto la Parola di Dio

Quando giunsero al luogo detto Cranio, là crocifissero Gesù e i due malfattori, uno a destra e l'altro a sinistra. Gesù disse: «Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno». (dal Vangelo di Luca 23)

Scompaia da voi ogni asprezza, sdegno, ira, clamore e maldicenza con ogni sorta di malignità. Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo. (Efesini 4)

Dalla Parola alla vita...

La Misericordia! Questo è il messaggio centrale del Vangelo perché questo è il modo di essere di Dio stesso, che è un Padre Misericordioso. Gesù ci dà l'esempio di amore: muore per tutti noi e offre la sua vita per quelli che lo stanno crocifiggendo. L'amore di Gesù non si ferma davanti al nostro peccato, alla nostra infedeltà. Essere cristiani vuol dire IMITARE Gesù, amare come lui ci ha amati. Non è facile, anzi è molto difficile rinunciare ai sentimenti di vendetta. Ma solo l'amore vince.

In Preghiera...

Recito 1 *Padre nostro* e 1 *Ave Maria*
per le persone con cui non vado tanto d'accordo.

Mi impegno...

... a PERDONARE chi mi ha offeso e a vivere IN PACE con tutti!



Sabato **“Beati gli operatori di pace”**

Ascolto la Parola di Dio

*Gesù disse ai suoi discepoli: Amate i vostri nemici, fate del bene a coloro che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi maltrattano. A chi ti percuote sulla guancia, porgi anche l'altra; a chi ti leva il mantello, non rifiutare la tunica.. Se amate quelli che vi amano, che merito ne avrete? Anche i peccatori fanno lo stesso. Amate invece i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperarne nulla, e il vostro premio sarà grande e sarete figli dell'Altissimo. Siate misericordiosi come il Padre vostro è misericordioso (dal Vangelo di Luca 6)
“Vi lascio la pace, vi do la mia pace” dice il Signore*

Dalla Parola alla vita...

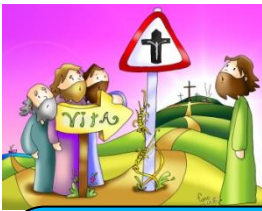
La costruzione della pace inizia col togliere dal nostro cuore tutti i sentimenti di odio, lite, critica e divisione. Dobbiamo DISARMARE i nostri conflitti, scegliere la strada della non-violenza e, soprattutto, COSTRUIRE legami di pace e fraternità. La pace non cade dall'alto, ma attraverso il nostro impegno e il Vangelo è il libro della pace, quella vera perché parla di amore.

In Preghiera...

Recito 5 Ave MARIA,
per la pace in Ucraina e nei paesi dove c'è ancora la guerra.

Mi impegno...

... a FARE subito PACE se litigo e a fare DA PACERE se vedo qualcuno litigare!



Domenica **“Beati i puri di cuore”**

Ascolto la Parola di Dio

Gesù disse alla folla: «Non quello che entra nella bocca rende impuro l'uomo, ma quello che esce dalla bocca rende impuro l'uomo! Dal cuore, infatti, provengono i propositi malvagi, gli omicidi, gli adultèri, i furti, le false testimonianze, le bestemmie. Queste sono le cose che rendono immondo l'uomo» (dal Vangelo di Matteo 10)

Fate tutto senza mormorazioni e senza critiche, perché siate irreprensibili e semplici, figli di Dio immacolati in mezzo a una generazione perversa e degenerare, nella quale dovete splendere come astri nel mondo. (Fil 2)

Dalla Parola alla vita...

Il cuore è la sede dei sentimenti. Lì nascono la sincerità, la bontà, l'amore. E' lì che dobbiamo tenere la purezza per essere beati, per essere felici. Dobbiamo impedire ai sentimenti di male di entrarvi. Dobbiamo fare pulizia. E allora i nostri comportamenti saranno disempre orientati al bene. La Parola di Dio, l'insegnamento e l'esempio di Gesù ci aiutano a conservare questa purezza e a togliere ogni pensiero di male.

In Preghiera...

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;

Lavami da tutte le mie colpe, mondami dal mio peccato.

Tu vuoi la sincerità del cuore e nell'intimo m'insegna la sapienza.

Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo.

Insegnerò agli erranti le tue vie e sostieni in me un animo generoso.

Mi impegno...

... a **LOTTARE CONTRO** i **SENTIMENTI NEGATIVI**
per tenere **PURO** il mio **CUORE**



Giovedì Santo – 14 Aprile *L'Eucarestia: memoria dell'amore di Gesù*

Ascolto la Parola di Dio

Gesù si mise a tavola coi discepoli per celebrare la Pasqua; preso un pane, rese grazie, lo spezzò e lo diede loro dicendo: «Questo è il mio corpo che è dato per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo dopo aver cenato, prese il calice dicendo: «Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue, che viene versato per voi». (dal Vangelo di Luca 22)

Dalla Parola alla vita...

Gesù, prima di morire, si ritrova coi discepoli per celebrare l'Ultima Cena. E aiuta i discepoli a capire che la Croce è l'offerta della sua vita per noi, è segno del suo amore infinito per l'umanità intera. Ogni volta che andiamo a Messa ricordiamo l'amore di Gesù per ognuno di noi e nutrendoci del suo Corpo siamo aiutati a vivere anche noi un amore vero, pronti a dare la nostra stessa vita per il prossimo.

In Preghiera...

*O Dio, pazzo d'amore per l'umanità,
aiutami a vivere l'Eucarestia come un invito senza sosta
a immergermi nell'amore che Gesù ci ha dimostrato.
Aiutami a fare della mia vita una "Eucarestia",
per nutrire la fame di amore dei miei fratelli*

Mi impegno...

... ad ANDARE A MESSA per ASCOLTARE la Parola di Gesù e per NUTRIRMI del suo Corpo!



Venerdì Santo – 15 Aprile

Gesù muore sulla Croce

Ascolto la Parola di Dio

Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria di Clèofa e Maria di Màgdala. Gesù, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco il tuo figlio!» Poi disse al discepolo: «Ecco la tua madre!». E da quel momento il discepolo la prese nella sua casa. Dopo questo, Gesù, disse per adempiere la Scrittura: «Ho sete». Dopo aver ricevuto l'aceto, Gesù disse: «Tutto è compiuto!». E, chinato il capo, spirò. (dal Vangelo di Giovanni 19)

Dalla Parola alla vita...

Fermiamoci a guardare Gesù sulla croce. Non esiste un amore più grande di questo: Dare la vita per i propri amici. E Gesù è nostro amico perché con la sua morte ci apre le porte del cielo. Sostenuti dal suo esempio, impariamo ad amare i fratelli “senza limite”. La croce diventa un “albero di vita e speranza”.

In Preghiera...

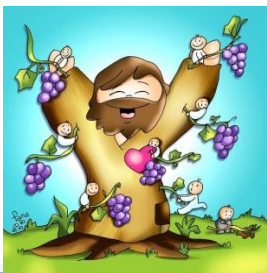
PREGHIERA DAVANTI AL CROCIFISSO

Alto e glorioso Dio, illumina il cuore mio.

*Dammi una fede diritta, speranza certa e carità perfetta,
umiltà profonda, senno e coscienza,
che possa osservare i tuoi comandamenti. Amen.*

Mi impegno...

... a mettere un CROCIFISSO nella mia camera e a GUARDARLO ogni sera!



Sabato Santo – 16 Aprile

La sepoltura di Gesù

Ascolto la Parola di Dio

Dopo questi fatti, Giuseppe d'Arimatea chiese a Pilato di prendere il corpo di Gesù. Pilato lo concesse. Presero il corpo di Gesù e lo avvolsero in bende insieme con oli aromatici. Ora, nel luogo dove era stato crocifisso, vi era un giardino e nel giardino un sepolcro nuovo, nel quale nessuno era stato ancora deposto. Là dunque deposero Gesù, a motivo della prossima Festa dei Giudei, poiché quel sepolcro era vicino. (dal Vangelo di Giovanni 19)

Dalla Parola alla vita...

Con la Crocifissione di Gesù sembra che tutto sia finito. La speranza che lui fosse il Salvatore sparisce. I discepoli si chiudono nel cenacolo spaventati, altri se ne tornano a casa tristi e sfiduciati. La morte sembra l'ultima parola della storia di Gesù. Anche noi tante volte pensiamo che con la morte, la vita finisce. Ma... una luce illuminerà la notte. E anche la nostra vita!

In Preghiera...

*L'eterno riposo dona a loro, Signore,
risplenda ad essi la luce perpetua,
riposino in pace. Amen.*

Mi impegno...

... a PREGARE per i defunti e a SENTIRE VICINO i cari che vivono con Dio e ci accompagnano dal cielo!

Domenica di Pasqua - 17 Aprile

“CRISTO E’ VIVO!”



Disse l'angelo alle donne: “Perché cercate tra i morti colui che è vivo? Non è qui è risorto!”

***Gesù ha sconfitto il peccato e la morte
e ci apre le porte del Paradiso.
E ci dona il suo Spirito di Vita per portare
Speranza e Amore al mondo intero!***

***DIVENTIAMO TESTIMONI DI GESÙ
E COSTRUIAMO UN MONDO NUOVO,
UN MONDO D'AMORE E DI PACE!***

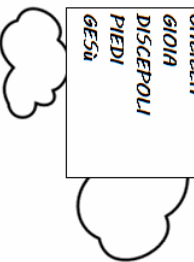
Gesù è risorto

GUARDIE
RISORTO
GALILEA
GLORIA
DISCEPOLI
PIEDI
GESÙ

Cerca le
parole
nascoste e
colora



SABATO
ALBA
DONNE
TOMBA
ANGELO
TERREMOTO
PIETRA
BIANCO



Nunzio Rubino



R E L I G I O S I O C C A N D O

A S D F
C T X C B I A N C O C V B N M
F D F G H E D S D F G H J K L D S D F G H
C G I O I A V R N B G A L I L E A V C D O N N E V
G X C V U B N M R V C R V B N M C V V P B
U F G S F A N G E L O I G M
V A C E P V B N M M N B S N
M R G D I S C E P O L I O E
L D V C E V A B N T E W R
K I J H D G F L G O T R T
C E D F I G H J B V C V O
S S A B A T O C B A F D F
X C V B M N H G G E



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

Preghiera per la Pace

*“Dona pace, o Signore, al nostro mondo,
disarma i cuori che sostengono la guerra,
fà che i popoli vivano in pace,
aiutaci a vivere uniti come una vera
famiglia
perché figli dello stesso Padre”*

“Spesso non preghiamo bene.

Chiediamo la pace come qualcosa che riguarda gli altri;
insistiamo perché Dio cambi il cuore dell'altro

Dobbiamo pregare per noi stessi, perché Dio ci dia un cuore pacifico.

“Dona a noi la pace” significa innanzitutto:

Purifica, Signore, il mio cuore da ogni fremito di ostilità e di odio;
purificami da ogni antipatia, pregiudizio ed egoismo.

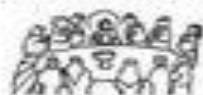
Fà che diventiamo operatori di pace secondo il tuo Vangelo
e dona la pace all'umanità intera”.



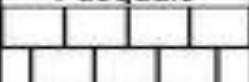


PASQUA

Giovedì Santo



Triduo
Pasquale

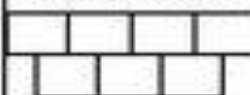


Venerdì e Sabato
Santo



Settimana
Santa

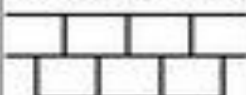
5° settimana



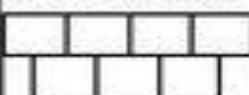
Le Palme



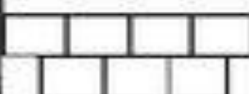
4° settimana



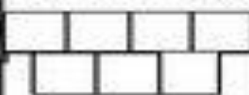
3° settimana



2° settimana



1° settimana



Mercoledì delle Ceneri

Colora una casella, di questa Croce di Quaresima, ogni volta che fai qualcosa di buono e di bello per amore di Dio e dei fratelli: preghiera, servizio, condivisione, penitenza