



Ufficio  
Catechistico  
Diocesi Anagni-Alatri

# **Vita nuova in Cristo.**

**Percorso di Catecumenato per  
l'Iniziazione Cristiana degli adulti.**





## PREMESSA

**Il presente libretto si compone di 4 parti:** l'introduzione più 3 capitoli.

**Questa introduzione è rivolta alle equipe parrocchiali di accompagnamento** del catecumeno ed ha la finalità di tratteggiare un quadro generale ed introduttivo, spiegando brevemente 1) i passaggi che il RICA propone, 2) alcuni criteri da tenere presente e 3) in cosa consista il supporto che l'Ufficio Catechistico Diocesano potrà offrire.

**I successivi 3 capitoli** invece cercano di fornire criteri e materiale concreto per il percorso di formazione del catecumeno e **attengono a 3 ambiti** legati alla Fede, alla Speranza e alla Carità, ossia ad un cammino di vita spirituale che permetta al catecumeno di aprirsi al Soffio dello Spirito lavorando su 3 ambiti.

**Il primo ambito**, che il primo capitolo cerca di far sviluppare, **riguarda la conoscenza della fede**, una conoscenza non semplicemente intellettuale, ma "spirituale", ossia una conoscenza che richiede che lo Spirito Santo illumini l'intelletto in base a quanto Lui vorrà donare e alla libertà delle persone. Una conoscenza che orienta a ragionare secondo i criteri del Vangelo e a far conoscere la Verità che rende liberi (Cfr. Giovanni 8,32). **Fonti che non potranno mancare (con le quali lavorare) saranno La Bibbia e il Catechismo della Chiesa Cattolica.** Noi Offriamo degli spunti per un percorso già preparato, ma non si esclude che l'equipe possa scegliere un altro percorso.

**Il secondo ambito**, presente nel secondo capitolo, **attiene alla vita di preghiera personale e comunitaria.** Abbiamo provato a tratteggiare un possibile percorso e nella parte finale abbiamo riportato alcuni temi con i relativi richiami biblici che potrebbero, all'occorrenza, essere sviluppati. Per chi volesse, sarebbe possibile approfondire attraverso la visione di **filmati caricati su YouTube** i cui link vengono riportati direttamente in questo capitolo.

Potrete comunque trovare i link anche andando sulla **pagina internet dell'Ufficio Catechistico Diocesi Anagni - Alatri, nella cartella Catecumenato Adulti.**

**Il terzo ambito**, che troverete nel terzo capitolo, prova ad offrire spunti per aiutare il catecumeno a **vivere la Carità** in prima persona e fornisce anche la possibilità di preparare degli incontri con dei testimoni della Carità.

A tal fine abbiamo riportato dei numeri telefonici per prendere contatto con strutture e organizzazioni che permettano di realizzare questi incontri / testimonianza. È bene sottolineare, avendo parlato di testimoni, che in un percor-

so di crescita di tipo educativo, qual è appunto il percorso di catecumenato, fondamentali sono gli esempi da proporre, modelli ai quali ispirarsi, e questi, almeno in parte, potranno essere i membri della equipe, così come i testimoni della carità dei quali abbiamo appena parlato, ma anche i santi, pertanto suggeriamo di **trovare piccole agiografie** da proporre ai catecumeni (solo per fare un esempio, il catecumeno potrebbe leggere durante il suo percorso, testi della collana **“I santi ci sono ancora” di Domenico Mondrone, edizioni Pro Sanctitate** che riportano brevi, anche se non troppo, biografie di santi del ‘900, ma non dovrebbe essere difficile trovare anche altro materiale su internet, in libreria,...).

**Importante:** i tre ambiti sopramenzionati, non andranno affrontati separatamente ma andranno integrati, ad esempio trattandoli tutti e tre ad ogni incontro o trattandone due ma a rotazione.



## NOZIONI DI BASE CHE L'EQUIPE PARROCCHIALE DEVE TENERE PRESENTI

**Il percorso catecumenale per adulti non prepara ai sacramenti ma alla vita cristiana** attraverso la celebrazione dei sacramenti, si tratta allora di strutturare non un corso di preparazione ai sacramenti, ma un itinerario di fede, con tutte le sue tappe e le sue dinamiche non solo di istruzione ma anche di celebrazione ed esperienza vitale.

Fondamentale è il **saper offrire un'accoglienza sincera e fraterna, fatta di calore umano, di attenzione alla vita e alla storia personale di ognuno, di ascolto e rispetto dei problemi e degli interrogativi di ogni persona**: il catecumenato non è semplicemente un cammino di istruzione, ma un percorso di conversione.

In questo itinerario di conversione, guidato dalla parola del Vangelo, conta molto anche la testimonianza degli accompagnatori, i quali devono fare attenzione a non imporre le proprie scelte, preferenze e punti di vista. **Poiché non c'è un solo modo di vivere la fede cristiana, ogni catecumeno dev'essere aiutato a diventare discepolo di Gesù in modo originale.** E' necessaria quindi una catechesi permanente che accompagni l'uomo nell'arco della sua intera vita.

**Occorre, infine, che i candidati al battesimo sperimentino un progressivo cambiamento di mentalità e di costume, ispirato all'insegnamento di Gesù** (es. Zaccheo).

Il fine ultimo di ogni catechesi o iniziazione cristiana è portare la persona a dire consapevolmente: "Io credo in Dio".

**Nella nostra religione il cristiano apprende chi è Dio da Gesù.** E qual è dunque il volto di Dio che ci è dato conoscere in Gesù? Gesù rivela Dio in quanto ne è il Figlio. Il che vuol dire che Dio è Padre. Qui sta la novità essenziale che Gesù porta a proposito di Dio. Riconoscere Dio come Padre, vorrà dire per un credente, abbandonarsi alla sua paternità che libera l'uomo, lo perdona, gli restituisce dignità. Un abbandono nella più completa fiducia filiale, soprattutto nel momento della prova, come fece Gesù sulla croce.

Infatti, il Vangelo di Giovanni, dopo aver affermato che "nessuno ha mai visto Dio", completa questa frase dicendo: "il Figlio di Dio, che è presso il Padre, Lui ce lo ha rivelato", quindi è attraverso Gesù che l'uomo conosce pienamente se stesso, ma conosce anche Dio. Infatti il Dio dei cristiani è il Dio di Gesù Cristo. Gesù rivela che il volto di Dio è il volto del Dio Trinità e che Dio è Padre,

Vita, Amore e Luce.

Si tratta quindi di credere in Dio, che ci ha parlato per mezzo di Gesù Cristo, e di credere in Gesù Cristo, per mezzo del quale Dio si è manifestato e donato a noi. **Anche il nostro modo di interpretare le Antiche Scritture si basa su di un atto di fiducia che l'interpretazione corretta sia quella che Gesù Cristo ha dato e che lui sia criterio ermeneutico e apice delle Antiche Scritture.**

Un Dio, quello cristiano, della storia, quella storia della salvezza nella quale Dio si fa solidale con l'uomo, a cominciare da Abramo, Isacco, Giacobbe, Mosè, fino al Cristo che ne è il centro ed il vertice. Dio parla all'uomo con la stile dell'uomo quindi con gradualità, rispettando i tempi gli usi e costumi del tempo. Per questo **il Vecchio Testamento non va mai preso alla lettera, ma interpretato e spiegato alla luce del Nuovo Testamento**, soprattutto dalla parola di Gesù che venne per portare a compimento i disegni del Padre suo.

**Gesù, il Figlio di Dio fatto uomo, ci svela anche il volto della Terza Persona della Santissima Trinità: lo Spirito Santo, che non è un'energia impersonale, ma Persona, come il Padre e il Figlio.**

**Lo Spirito Santo ha agito dapprima in Gesù**, il quale parlò e operò mosso dallo Spirito. Lo stesso Spirito anima ora la Chiesa, la edifica grazie alla Parola, ai Sacramenti, alla guida dei pastori, ai carismi.

**Lo Spirito è colui che vivifica**, nel credo diciamo appunto: "Credo nello Spirito Santo, che è il Signore e dà la vita". **Lo Spirito distribuisce a tutti i credenti i suoi doni o carismi.** Sono carismi, ad esempio, i doni della profezia, del servizio, dell'insegnamento, dell'esortazione, del donare agli altri, del presiedere (*Rom. 12,6-8*), del saper dire parole di sapienza e di scienza, del compiere guarigioni e miracoli ecc. (*1Cor. 12,8-11*). Questi doni sono concessi ai singoli affinché li usino per costruire la Chiesa, per far crescere la comunità nella fede, nella speranza e nell'amore.

Lo Spirito, che ci viene comunicato soprattutto coi sacramenti del Battesimo e della Confermazione, opera in profondità nell'anima di ogni credente tanto che **la vita cristiana può essere qualificata come "vita nello Spirito"**.

Lo Spirito infatti ci rende partecipi della condizione filiale di Gesù. Una vita filiale nei confronti di Dio è all'opposto di una vita da schiavi. Lo schiavo ha paura, non osa, fa le cose per forza e non per amore; lo Spirito ci è dato affinché in tutto, a cominciare dalla preghiera, siamo dei figli e non degli schiavi.

**Rendendoci figli del Padre, lo Spirito ci fa "santi"**, partecipi cioè della vita stessa di Dio, colui che solo è santo.

Nella prima parte del credo professiamo la nostra fede nel Padre, nel Figlio e nello Spirito Santo, cioè nella santissima Trinità. **La fede trinitaria non è un prodotto tardivo del Cristianesimo.** Basta leggere con attenzione i Vangeli per rendersi conto che Gesù si riferisce continuamente al Padre, e agisce in virtù dello Spirito Santo. L'analogia più bella e più profonda di cui disponiamo per avvicinarci al mistero di Dio, uno e trino, è quella dell'amore. In ultima analisi **la professione di fede nella Trinità non è altro che lo sviluppo della frase "Dio è amore"** (*1 Gv. 4, 8. 16*). La Trinità, dice il Catechismo tedesco, "è il mistero di un amore insondabile e dialogante: **Dio non è un'essenza solitaria**, ma un Dio che, a partire dalla straordinaria pienezza del suo essere, si dona e si partecipa, un Dio che vive nella comunione di Padre, Figlio e Spirito, e che pertanto può anche donare e fondare comunione. Poiché Dio è in sé vita e amore, egli può essere per noi vita e amore.

**Abbiamo parlato di Dio, diciamo ora qualche cosa riguardo la Sua Chiesa:** "I fedeli devono aderire al vescovo come la chiesa a Gesù Cristo e come Gesù Cristo al Padre, affinché tutte le cose siano d'accordo nell'unità, e crescano per la gloria di Dio" (*S. Ignazio, Ad. Eph 5, 1*), *Lumen gentium 27*.

La Chiesa è chiamata ad essere strumento di salvezza, attraverso l'evangelizzazione, la testimonianza, lo spezzare la Parola e la celebrazione dei sacramenti. **Essa è strumento, non fine. Fine è Dio e il suo Regno.**

Anche i sacramenti non sono il fine della vita cristiana, sono tappe di un cammino il cui punto di arrivo è vivere una vita d'amore e di comunione con il Cristo, perché come insegna San Pietro "non esiste sotto il cielo altro nome in cui c'è salvezza, se non in Gesù Cristo" (*At. 4, 11-12*).

Un'ultima considerazione da tener presente, prima di parlar di tappe, di itinerario o metodi è il riscoprire la bellezza e l'essenzialità del saper FARE SILENZIO. Se oggi l'uomo fa sempre più difficoltà ad ascoltare la voce di Dio è perché non riesce a fare silenzio, ne ha quasi paura: ma solo nel silenzio si può ascoltare la voce di Dio. Silenzio intorno a noi, silenzio dentro di noi. Nella caciara, nel chiacchiericcio, nel rumore assordante della città, non si può ascoltare la voce di Dio.

**Fatte queste necessarie premesse, passiamo a delineare le tappe fondamentali dell'iniziazione cristiana per catecumeni. Qui riporteremo un riassunto dei diversi passaggi, ma sarà bene far riferimento al del RICA** (Rito per l'iniziazione cristiana degli adulti).

## LE TAPPE DELL'INIZIAZIONE CRISTIANA DEGLI ADULTI proposte dal RICA

L'architettura generale del RICA ( Rito per l'iniziazione cristiana degli adulti) **comprende quattro tempi**: il precatecumenato o tempus evangelizationis; il catecumenato o tempus catechesim; la preparazione quaresimale o tempus purificationis et illuminationis; il tempo della mistagogia.

**Il passaggio da un tempo all'altro è scandito da tre momenti celebrativi, denominati “ gradi “ o “passaggi “:**

1. il rito di ammissione al catecumenato;
2. il rito dell'elezione o iscrizione del nome;
3. la celebrazione dei sacramenti dell'iniziazione cristiana (Battesimo, Confermazione ed Eucarestia ).

**La descrizione dei tempi e delle tappe del percorso viene offerta in modo chiaro dal RICA e dalla Nota CEI/ 1 ai quali rimandiamo.**



## IL PRECATECUMENATO O TEMPO DELLA EVANGELIZZAZIONE

### 1. L'accoglienza degli aspiranti cristiani

Quando il **parroco** riceve la segnalazione di un adulto che desidera avvicinarsi alla fede cristiana, **lo incontra** in modo cordiale, cercando di creare un clima favorevole al dialogo e alla fiducia.

Attraverso i primi colloqui cerca di **cogliere le motivazioni** che sostengono la richiesta dei sacramenti, aiutando la persona a esprimere le domande, i desideri, le ragioni che l'hanno spinto alla ricerca della fede.

**Il parroco presenta con chiarezza al catecumeno l'impegno** che comporta la preparazione ai sacramenti e la vita cristiana, **descrivendo le tappe del cammino** e motivando la durata dell'impegno richiesto.

Ordinariamente il catecumenato, dall'ammissione all'elezione si distende su due anni liturgici (dall'Avvento del primo anno alla Pasqua del secondo). E' evidente che durante tutto il percorso di iniziazione cristiana, e soprattutto in questa prima fase, sono fondamentali il **dialogo, l'ascolto paziente, oltre che una certa flessibilità** e un costante adattamento alle esigenze e ai tempi di crescita della persona. **Il tempo di due anni, sebbene non possa ridursi, potrà dilatarsi in base al cammino e ai tempi del catecumeno.**

### 2. La logica e lo stile dell'evangelizzazione

Occorre coltivare **la logica dello stupore e della sorpresa**. E' un atteggiamento che, prima di tutto, investe ogni evangelizzatore.

Occorre abbandonare l'idea del dovuto, anche questa molto radicata: Dio ci ama perché non può farne a meno, la Chiesa offre il Vangelo perché è il suo compito, ecc. Ma se, una volta, proviamo a stare con la gratuità di un dono che non è dovuto a nessuno, scopriamo che **il Vangelo è davvero un regalo: non dovuto, ma donato**. Troppe volte come evangelizzatori si è prigionieri di questo modo di pensare, e la comunità cristiana continua a proporsi dentro questa visione di scambio, di commercio.

Per queste motivazioni ci permettiamo di suggerire, come accompagnatori dei catecumeni, persone che abbiano esperienze di incontri con i giovani-adulti in occasione dei percorsi con i fidanzati oppure di persone che partono "da zero" e possano affrontare la nuova responsabilità senza precomprensioni in qualche misura limitanti o deformanti.

## IL CATECUMENATO

**Alla prima evangelizzazione segue il catecumenato vero e proprio, nel quale si entra con il rito dell'ammissione.** Questa celebrazione presuppone il discernimento circa il cammino percorso dal candidato nel confronto con il primo annuncio di Gesù avvenuta con il Parroco coadiuvato dai catechisti nella fase di Precatecumenato. **Nella fase del catecumenato entra maggiormente in gioco l'equipe di accompagnamento** che sarà bene presentare al catecumeno prima del rito di ammissione (nel caso in cui non abbia già iniziato a lavorare nella fase del Precatecumenato) e che evidentemente dovrà esservi presente. Importanti le figure del padrino e del garante (*RICA n. 42 e 43*) (*Per la figura dei catechisti Rica n. 48*)

### 1. L'ammissione al catecumenato

Oltre a segnare l'inizio del secondo tempo del percorso di iniziazione cristiana, il rito dell'ammissione costituisce **l'occasione perché la comunità accolga il catecumeno e rifletta sul proprio compito missionario.** Ecco perché, nonostante le comprensibili resistenze di qualche catecumeno, è importante che questo momento sia pubblico e venga di norma celebrato nella parrocchia di appartenenza, indicativamente **durante l'Avvento del primo anno.**

La celebrazione è strutturata in alcuni gesti e momenti molto eloquenti. In primo luogo, all'ingresso della chiesa ha luogo il dialogo iniziale con alcuni segni che precedono l'introduzione nell'aula e l'ascolto della Parola. È importante che questo spostamento fisico (dall'esterno all'interno, dall'ingresso della chiesa ai posti dei fedeli) abbia luogo anche quando la celebrazione si svolge in una messa parrocchiale, una messa che per una volta non inizierà con il segno di croce in maniera "automatica" per tutti, ma consentirà di riscoprire il senso di questo stesso gesto vivendo la segnatio dei nuovi catecumeni.

Dopo l'ascolto della Parola e le intercessioni, è opportuno che i catecumeni escano dalla chiesa, insieme ai loro accompagnatori. Il congedo dei catecumeni è un segno molto evidente per la comunità e i catecumeni stessi, invitati ad accorgersi che esistono situazioni e gradi differenti nell'unico percorso di fede.

*Per la celebrazione- cfr. RICA nn.68-97 (eccetto nn.88 e 93).*

### 2. Strutturare gli incontri: l'ascolto delle Scritture e la spiegazione dottrinale

Gli incontri con il catecumeno, da svolgersi con **cadenza settimanale o al-**

**meno bisettimanale**, sono momenti nei quali si approfondisce la conoscenza del cristianesimo e si introduce il catecumeno a viverlo esperienzialmente nella propria vita, al fine di far maturare sempre più consapevolmente il desiderio di incontro con Cristo e di appartenenza alla Chiesa.

In primo luogo sarà necessario un approccio alla Sacra Scrittura più strutturato rispetto a quello proposto nel periodo del precatecumenato. Il catecumeno apprenderà a conoscerne la struttura di fondo e i personaggi più significativi. L'accompagnatore proporrà brani semplici, capaci di rispondere alle domande esistenziali del catecumeno e presterà attenzione alla figura di Gesù Cristo.

**Il testo biblico di riferimento per il cammino catecumenale è il libro dei Vangeli.**

Senza pretesa di esaustività, questa presentazione dovrà però essere organica e sistematica, indugiando sull'approfondimento del significato del Credo e sulle esigenze della vita cristiana (decalogo e beatitudini).

### **3. Educare alla preghiera e al giorno del Signore**

Durante gli incontri e attraverso proposte specifiche (ritiri, giornate di preghiera, visita di luoghi d'arte cristiana, incontri con altri catecumeni della diocesi) si aiuti il catecumeno a percepire il senso e **l'importanza della preghiera personale e comunitaria** nella vita di fede, facendo maturare in lui il desiderio dell'incontro con Dio per ringraziarlo, lodarlo, fare richieste, porre interrogativi. Gradualmente il catecumeno dovrebbe avvertire la preghiera come un'esigenza spirituale cui diventa naturale dare spazio nella vita.

La progressiva comprensione della Parola di Dio porterà il catecumeno ad affinare il gusto della meditazione, prendendo in considerazione soprattutto i testi della liturgia domenicale. E' infatti decisiva, nell'educazione cristiana del catecumeno, **la graduale comprensione dell'importanza del giorno del Signore e della centralità dell'eucaristia nella vita cristiana.**

## **LA QUARESIMA DEL SECONDO ANNO: TEMPO DELLA PURIFICAZIONE E DELL'ILLUMINAZIONE**

### **Il rito di elezione**

**La prima domenica di Quaresima** i catecumeni, con i loro accompagnatori, garanti, padrini e familiari sono invitati a celebrare il **rito di elezione o iscrizione del nome**, che nella maggior parte delle diocesi viene presieduto dal vescovo in cattedrale o in un'altra sede significativa.

Durante la celebrazione, dopo l'omelia, vengono presentati i candidati, si dichiara ai presenti il giudizio della Chiesa e **i nomi dei catecumeni vengono scritti nel Libro degli eletti o in un elenco custodito dal Servizio diocesano per il catecumenato.**

E' importante sottolineare che il compimento in verità del rito di elezione presuppone una conversione della mentalità e del modo di vivere, la pratica della carità, una conoscenza sufficiente del mistero cristiano, una fede illuminata; una partecipazione sempre più assidua alla vita della comunità e una volontà esplicita di ricevere i sacramenti della Chiesa.

## **LA PASQUA DEI CRISTIANI: SACRAMENTI E MISTAGOGIA**

### **1. I sacramenti dell'iniziazione cristiana**

**Gli adulti ricevono in un'unica celebrazione i sacramenti del Battesimo, della Confermazione e dell'Eucaristia.** Questa celebrazione spetta al vescovo che può però concedere facoltà a un presbitero di compierla nella comunità parrocchiale. In alcune diocesi il vescovo si riserva di celebrare in cattedrale i sacramenti dell'iniziazione cristiana di una rappresentanza dei catecumeni o di quanti non hanno un collegamento continuativo con una determinata realtà parrocchiale.

La data più opportuna per la celebrazione sacramentale dell'iniziazione cristiana degli adulti è la veglia pasquale, anche se, per giusta causa, si potranno considerare anche altre date, soprattutto nel tempo pasquale.

### **2. Il tempo della mistagogia**

Con il conferimento dei sacramenti il neofita non ha terminato il suo cammino; da qui in poi, anzi, dovrà intraprendere la vita cristiana con maggiore responsabilità. Per questo è necessario rendere il nuovo fedele più consapevole della

grazia ricevuta, aiutarlo ad inserirsi nella vita della parrocchia ed **educarlo ad accostarsi al sacramento della riconciliazione.**

Questo periodo dell'itinerario, detto "mistagogia" o introduzione al mistero si protrae in senso stretto da Pasqua a Pentecoste.

## **5. IL RUOLO DEL SERVIZIO DIOCESANO PER IL CATECUMENATO (EQUIPE DELL'UFFICIO CATECHISTICO DIOCESANO)**

Accogliendo l'invito della nota CEI/1, dedicato agli "Orientamenti per il catecumenato", intendiamo promuovere anche nella nostra diocesi di Anagni-Alatri, un **Servizio diocesano** dedicato a questo ambito. Trattandosi di uno strumento della missione evangelizzatrice del Vescovo, **il Servizio è un organismo che ha come scopo fondamentale quello di promuovere e coordinare in tutta la diocesi adeguati itinerari di Iniziazione Cristiana.** L'ufficio o l'équipe, denominati per lo più "**Servizio diocesano per il Catecumenato**", rappresentano in genere un'articolazione operativa dell'Ufficio Catechistico Diocesano.

Compiti fondamentali del Servizio sono:

- a) la conoscenza della situazione;
- b) la predisposizione di strumenti e di sussidi;
- c) la verifica e l'approfondimento di quanto si sta operando.

Logicamente il Servizio dovrà essere primariamente punto di riferimento per tutti quei parroci e accompagnatori che ne avranno bisogno.

**Pertanto, il servizio che l'Ufficio catechistico diocesano prova ad offrire, consiste oltre che nel fornire possibile materiale (come il presente opuscolo), anche nel fornire un supporto di accompagnamento** alle equipe parrocchiali, attraverso confronti, suggerimenti,...

**Siamo dunque a vostra disposizione, basta contattarci.**



## 6. I TESTI DI RIFERIMENTO

- Il precatecumenato (*RICA, nn. 9-13; Nota CEI/1, nn. 56-61*)
- Il rito di ammissione (*RICA, nn. 14-18, 68-97; Nota CEI/1, nn. 30, 62-64*)
- Il catecumenato (*RICA, introd. nn. 19-20; Nota CEI/1, nn. 31-33, 65-72*)
- Il rito di elezione (*RICA, introd. nn. 22-23, 133-151; Nota CEI/1, nn. 34, 73-75*)
- Il tempo della purificazione e dell'illuminazione (*RICA, introd. nn. 21-26, 152-207; Nota CEI/1, nn. 35-37, 76-78*)
- La celebrazione del battesimo, confermazione ed eucarestia (*RICA, introd. nn. 8, 27-36, 208- 234; Nota CEI/1, nn. 38, 79*)
- La mistagogia (*RICA, nn. 37-39, 235-239, Nota CEI/1, nn. 39, 80-83*)
- La Sacra Bibbia ed. CEI
- Il Catechismo degli adulti ed. CEI
- Verso la vita cristiana (guida per l'itinerario catecumenale degli adulti) ed. EDB
- Il catechismo dei giovani ed. CEI
- Youcat. Il Catechismo della Chiesa cattolica
- Il Catechismo della Chiesa Cattolica



Proponiamo, come schema esemplificativo e in parte riassuntivo di quanto fino ad ora scritto, la tabella sottostante che potrà fornire una prima visione d'insieme sul percorso che l'equipe parrocchiale dovrà portare avanti.

DESTINATARI	Persone di età superiore ai 16 anni, quindi “adulti” secondo il Codice di Diritto Canonico, che chiedono i sacramenti dell'iniziazione cristiana per entrare nella Chiesa.
FINALITA' DEL PERCORSO CATECUMENALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il fine ultimo di ogni catechesi e dell'iniziazione cristiana è quello di condurre consapevolmente ogni persona a dire “Io credo in Dio Padre, Figlio e Spirito Santo, credo in Dio Amore-Trinità rivelato da nostro Signore Gesù Cristo nostro unico salvatore e poiché credo, agirò con l'aiuto di Dio come figlio di Dio”.</li> <li>- Il percorso catecumenale per adulti, non prepara ai sacramenti, ma alla vita cristiana attraverso la celebrazione dei sacramenti, si tratta allora di strutturare non un corso di preparazione ai sacramenti, ma un itinerario di fede, con tutte le sue tappe e le sue dinamiche <b>non solo di istruzione ma anche di celebrazione ed esperienza vitale.</b></li> <li>- Si prefigge di proporre agli adulti che chiedono il Battesimo un percorso di iniziazione cristiana che offra loro la possibilità di fare esperienza di Cristo nella concreta Chiesa locale attraverso esperienze di <b>fede annunciata, celebrata, vissuta e pregata.</b></li> </ul>

OBIETTIVI	<p><b>PROPORRE.</b>          Proporre a coloro che sono accolti tra i Catecumeni un serio cammino di crescita spirituale. Il percorso è caratterizzato dalla <i>gradualità, ampia possibilità di adattamento e optionalità</i>” (RICA, 4).          Esso si articola in un processo a tappe: <b>quattro tempi</b> o periodi, scanditi da <b>tre gradi o passaggi</b>, “per i quali il catecumeno avanzando passa, per così dire, di porta in porta o di gradino in <u>gradino</u>”(RICA, 6)</p> <p><b>ACCOGLIERE.</b>          Il cammino di fede, originato dall’azione di Dio che previene e accompagna, è vissuto nella COMUNITA’ ECCLESIALE che accoglie la persona e la sostiene fino a generarla a vita nuova. La PARROCCHIA “è senza dubbio, il luogo significativo in cui si forma e si manifesta la Comunità cristiana. Essa è chiamata ad essere una casa fraterna e accogliente, dove i cristiani diventano consapevoli di essere popolo di Dio. Nella parrocchia, infatti, si fondono insieme tutte le differenze umane che vi si trovano e si innestano nella universalità della Chiesa” (Direttorio generale per la catechesi, 257).          “...Tuttavia anche altre realtà ecclesiali possono esprimere una ricca dimensione formativa: associazioni cattoliche, movimenti ecclesiali, gruppi di spiritualità legati a istituti di vita consacrata...” (CEI, Incontriamo Gesù. N°28, 2014)</p> <p><b>ACCOMPAGNARE.</b>          Il processo di iniziazione cristiana è sostenuto dall’ASCOLTO DELLA PAROLA, dalla CATECHESI, da propri RITI e CELEBRAZIONI, da opportuni ESERCIZI ASCETICO-PENITENZIALI, dalla TESTIMONIANZA DI VITA, allo scopo di promuovere un autentico tirocinio di vita cristiana.          Tutte queste <b>VIE</b> sono distinte, ma al tempo stesso legate e interdipendenti l’una dall’altra. In particolare la CATECHESI deve essere graduale e rispondente alla situazione esistenziale concreta degli adulti, in sintonia con l’ANNO LITURGICO e presentare integralmente il MISTERO DELLA SALVEZZA, esprimendo con crescente intensità il DONO DELLA GRAZIA.</p> <p><b>II SERVIZIO DELL’ACCOMPAGNAMENTO DELLA EQUIPE EDUCATIVA</b>          La finalità della equipe non è quella di costituire “un gruppo di esperti” che potrebbero esonerare la Comunità ecclesiale, diocesana e parrocchiale, dalle proprie responsabilità di generare alla fede nuovi cristiani, bensì costituire un GRUPPO di persone che si sentano chiamate e inviate a evangelizzare, stabilendo una relazione testimoniale, di fiducia ed empatia, e condividere la strada di chi si è messo in ricerca.          Il gruppo può essere costituito da cristiani della comunità che assumono compiti particolari: animatori liturgici, operatori</p>
-----------	--

	<p>Caritas, operatori della pastorale della famiglia, garanti, padrini, famiglie cristiane, membri di movimenti e associazioni, catechisti “accompagnatori”. A questi ultimi, in particolare, viene affidato il momento di catechesi vera e propria.</p>
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sono presentati nei 3 capitoli</li> <li>- Fede</li> <li>- Speranza</li> <li>- Carità</li> </ul>
METODO	<p>STILE NARRATIVO E DELLA RELAZIONE</p> <p>La fede nasce dall'ASCOLTO della Parola di Dio e cresce grazie al suo nutrimento.</p> <p>Importante l'uso di diversi registri linguistici nel cammino di accompagnamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La testimonianza di racconti di fede dei membri della equipe</li> <li>• La dimensione esperienziale della preghiera e della carità</li> <li>• Lo studio meditato delle verità di fede</li> <li>• Il confronto <u>dialogato</u>,</li> </ul>
RUOLO DEL DELL'UFFICIO CATECHISTICO DIOCESANO	<p>L'ufficio catechistico diocesano è uno strumento della missione evangelizzatrice del vescovo e presta aiuto e supporto all'azione pastorale delle diverse parrocchie, <b>fornendo materiale e rendendosi disponibile ad offrire un servizio di supporto e di confronto alle varie equipe parrocchiali.</b></p> <p>Inoltre, l'Ufficio Catechistico ricorda le linee guida immutabili che il Vescovo e la Chiesa Universale hanno stabilite, pertanto è bene che nel caso inizino percorsi di catecumenato per gli adulti, il medesimo ufficio, ne venga messo al corrente.</p>
STRUMENTI E RISORSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La Sacra Scrittura (<u>VT</u> e NT)</li> <li>- Equipe di accompagnatori e formatori parrocchiali,</li> <li>- Uso intelligente dei media</li> <li>- Laboratori</li> </ul>
VERIFICA E VALUTAZIONE	<p>“il vescovo, nella sua funzione di maestro, sacerdote e pastore della Chiesa particolare affidata alle sue cure, ha la responsabilità di tutto il cammino di Iniziazione Cristiana degli adulti” (cfr. RICA 20;44;66). Alla responsabilità primaria del vescovo si aggiunge “la cura vigilante soprattutto del parroco” (CEI, Orientamenti per il catecumenato degli adulti,1997 n.45)</p>

# La Fede



## INTRODUZIONE

Proponiamo in questa sezione, **un possibile schema guida** per approfondire la conoscenza della Fede cristiana.

**Lo schema guida con riferimenti biblici potrà essere integrato con l'ausilio del catechismo della Chiesa Cattolica o con altri testi di supporto. Quella qui riportata è dunque solo un'ossatura** che potrà servire all'equipe per orientarsi sul percorso da sviluppare.

L'idea di fondo è quella di **partire dal commento del credo**.

Riguardo al Catechismo della Chiesa Cattolica, qui non riportiamo i numeri collegati agli argomenti, ma basterà scorrere l'indice per trovarli.

In questa parte di lavoro manca la trattazione della morale Cristiana, potrà essere trattata nella parte "La Carità" poiché **"pienezza della legge è l'amore"** (*Romani 13. 10*)

### Credo in...

Crederne non è solo un atto dell'intelligenza, un ritenere vere delle affermazioni, ma è un affidarsi a Dio. La fede è un atto di fiducia in Lui, confidenza, amore (si dice infatti "credo in", non "credo a"). Suppone un incontro, un "seguire" (*Gv. 1, 35-39; Mt. 4, 18-22*), e alla fine scegliere Dio come "la cosa" più importante (*Mt. 13, 44-46*). Per approfondire l'argomento potete vedere il filmato su Youtube: **"Si può vivere senza fede?"**, se volete potete trovare il link anche sulla pagina dell'Ufficio catechistico diocesi Anagni-Alatri.

Da parte dell'uomo è una risposta a Dio che si rivela, e fa lui il primo passo.

**Per poter rispondere è necessario tenere libera la capacità di ascoltare**, non si può comunicare con Dio se si ha l'animo troppo preso da tante cose (*Lc. 14, 16-20; Mc. 10, 23-27*) e se non si prova a stabilire un contatto attraverso la preghiera: sarebbe come pretendere di dialogare con la musica a tutto volume nelle cuffie, oppure voler ascoltare una stazione radio senza accendere e sintonizzarsi (*Mt. 7, 7-8*).

**Dio si rivela perché ci ama** (*Deut. 5, 6-7*) e sa che l'uomo fallirebbe il suo scopo se non trovasse Dio. Per questo il più grande comandamento è amare Dio con tutte le forze (*Mc. 12, 29-31*).

Dio si rivela nella creazione (*Rom. 1, 18-25*)

E ancora più chiaramente nella storia del popolo di Israele (*Deut. 4, 32-40*).

Per poi rivelarsi pienamente nel Figlio fatto uomo: Gesù Cristo.

Nel corso dei secoli Dio ha parlato anche attraverso delle persone da lui ispirate: i Profeti (*Ger. 7,25-26*).

**Il condensato di questi fatti e parole di Dio si trova nella Bibbia** (raccolta di libri, quelli che la Chiesa riconosce ispirati da Dio), **che va però interpretata alla luce di tutto il contesto vitale del popolo di Dio (che si chiama Tradizione).**

La Parola di Dio va accolta in tutta la sua integrità: **Scritture e Tradizione.**

E' impensabile qualsiasi crescita nella fede senza un riferimento costante alla Parola di Dio, meditata e pregata. (*Lc. 6,46-49; Mc. 4,1-20*).

Credere in un solo Dio vuol dire non dare a nessuna cosa più importanza che a Dio (idolatria). **I nostri idoli possono essere di vario genere: l'averne, il successo, il potere, il piacere...**(*cf. Mt. 4,1-11*). Ma quello più pericoloso è il nostro **orgoglio**: se esso si sostituisce a Dio la conseguenza è che l'uomo danneggia se stesso. Infatti l'uomo a causa di ciò ha introdotto il male nel mondo. Facendosi dio di se stesso, l'uomo resta ingannato dalle apparenze, crede di poter fare ciò che vuole ed entra in contrasto con gli altri, poiché ognuno insegue il "suo" bene.(per es. in nome di che cosa si potrebbe dimostrare a delle cosche di narcotrafficanti in lotta sanguinosa tra di loro che stanno agendo male?)

**E' stato l'orgoglio a far credere all'uomo, fin dalle origini, di avere la capacità di stabilire qual è il bene e il male, senza alcun riferimento a Dio** (*peccato originale. Gen.3*).



Il testo della Genesi mette in luce come alla base del peccato c'è una falsa idea di Dio, concepito come colui che impedisce la vera realizzazione della persona, oppure visto come una proiezione di esperienze negative (ad es. l'idea del Dio-giudice implacabile o quella del Dio-assente provengono spesso da situazioni di forti carenze affettive vissute nell'infanzia).

Per liberarsi da queste percezioni distorte è di molta utilità il cammino fatto dalla Filosofia che vede Dio come l'Essere, perciò come l'assoluta perfezione, di cui ci si può fare un vago concetto portando all'infinito, con la nostra mente, tutte le realtà positive sperimentate in natura (es: amore, bellezza, forza, giustizia, verità, bontà...).

### **Padre...Creatore...**

Ogni distorsione dell'idea di Dio viene dissolta dal suo rivelarsi come Padre, soprattutto ad opera di Gesù. Non un Dio lontano nella sua fredda perfezione ma l'Emmanuele, il Dio-con-noi, che ci ama e si coinvolge a fondo nella nostra storia.

1) all'interno dello stesso Dio distinguiamo tre modi distinti di sussistere (Persone), che chiamiamo Santissima Trinità e sono:

- **Il Padre**, così chiamato perché è la fonte eterna dell'essere.
- **Il Figlio**, che è così chiamato perché emana eternamente da questa fonte, essendo la sua espressione (Verbo).
- **Lo Spirito Santo**, che è l'essenza stessa di Dio, cioè l'amore, ed è la sua potenza operatrice; e in quanto scaturisce eternamente dal Padre e dal Figlio li unisce in un'unica sostanza. Perciò la SS. Trinità è un solo Dio in tre Persone.

### **2) Dio è Padre per vari motivi:**

a) **Ha dato origine alla nostra esistenza.**

b) perché **ci comunica la sua stessa vita** e ci fa diventare un'unica cosa con il Figlio per mezzo del **Battesimo** (è ciò che S. Paolo chiama, con espressione oggi per noi equivoca, "figliolanza adottiva": (*Gal.4,4-7; Rom.8,15-16; Gv.1,12-13; Mt.6,9 Abbà=papà*). Con il Battesimo otteniamo la Grazia (se la nostra libertà collabora) di **divenire figli nel Figlio**, ossia associati alla morte e resurrezione di Cristo, seguendo gli insegnamenti di Gesù e vivendo una relazione profonda con Lui, per opera dello Spirito Santo, vivremo una relazione di unione pur nella distinzione con Dio.

In questo caso la figliolanza che si acquisisce non è legata alla creazione (tutti gli uomini sono figli di Dio in quanto da Lui voluti, creati e amati), ma alla possibilità di vivere nell'amore un'unione profonda con il Dio Trinitario che Gesù Cristo rivela.

### 3) Dio è Padre perché HA CREATO TUTTE LE COSE:

i racconti della creazione che troviamo nella Bibbia non vanno presi alla lettera, ma bisogna ricavare il messaggio che danno, e cioè che è stato Dio a creare tutto ciò che esiste. Dunque non contrastano con la Scienza, che studia il “come”, cioè le leggi che reggono il creato. La Fede afferma che è stato Dio a porre queste leggi nella materia per dare origine a tutto e farlo sviluppare.

**Dio creatore significa che tutto ha origine da Lui**, nulla può esistere senza legame con Lui.

Se la creazione ha avuto origine da Lui che, come si è affermato, è la perfezione, **perché c'è il male?**

Una definizione del male potrebbe essere “lontananza da Dio” (che è il Bene). La Bibbia afferma che tale lontananza non può essere attribuita a Dio, ma è la conseguenza di una libera scelta, e non solo dell'uomo (*Sap. 1, 13-14; 2, 24*).

Dio ha creato anche esseri intelligenti e liberi senza corpo che chiamiamo angeli o demoni in base alla loro scelta di stare dalla parte di Dio o contro di Lui: angelo=messaggero(di Dio), demone=forza avversa (un sinonimo è diavolo=colui che ci vuol far separare Sono delle energie personali molto potenti.

Nel suo piano d'amore, Dio aveva affidato a questi esseri il compito di guidare tutta la creazione verso il suo traguardo( che è il ritorno a Dio) senza che essa risentisse del suo limite creaturale. Purtroppo una larga parte di questi spiriti si è ribellata a Dio, e di conseguenza la loro funzione protettiva e di progresso verso le altre creature è venuta meno. Inoltre l'umanità, cedendo al loro inganno, si è assoggettata al loro potere ed ha introdotto il male nel mondo (Gen.3). Gesù ci dice inoltre di vigilare contro l'opera dei demoni, che per odio contro Dio, cercano di separarci da lui **spingendoci verso il peccato** (tentazione) *1Pt. 5, 8-9; Ef. 6, 10-18*.

**Oltre a questa azione ordinaria questi spiriti del male possono svolgerne anche una straordinaria attraverso la magia(che consiste appunto nel ricorso al loro potere) o lo spiritismo.** Dagli effetti malefici che ne conseguono ci possiamo difendere unicamente invocando l'aiuto di Gesù Cristo, e ser-

vendoci dei mezzi che lui ci ha messo a disposizione: preghiera, sacramenti...  
**escluso tassativamente ogni ricorso a pratiche di occultismo.**

Nel popolo di Dio però si riconosce e si venera anche la presenza di spiriti celesti fedeli a Dio (angeli) sul cui aiuto possiamo contare in ordine alla nostra salvezza. Si ritiene che ciascuna persona è affidata alla custodia di un angelo (*Mt.17,10;Es.23,20-23*).

Sempre a proposito della creazione delle “cose invisibili”, anche nell’uomo esiste una parte spirituale creata direttamente da Dio, che è **l’anima, cioè il nostro mondo interiore, grazie al quale possiamo capire, volere e amare** ( in questo siamo ad immagine di Dio). L’anima sopravvive alla morte perché è **spirituale ed eterna** (*Mt.16,26-27*).

Poiché Dio è Padre si prende cura di tutte le sue creature e le guida con volontà immutabile verso il loro fine, che è la perfezione del loro essere (=il bene eterno), difendendole da tutto ciò che possa metterle in pericolo ( Provvidenza).(*Lc.12,22-31*).

Dio può fare tutto ciò che vuole ( Onnipotenza), eccetto il male perché non può volerlo, in quanto è infinitamente perfetto.

Avere costante consapevolezza della potenza e dell’amore di Dio, infiniti come Lui stesso, e del fatto che il nostro fine si identifica con la sua persona, costituisce la base della nostra confidenza in lui, che è appunto la “fede”.

(*Mc.11,22-24*).



### ... Un solo Signore Gesù Cristo...

La rivelazione piena di Dio si ha in Gesù:

tutta la sua vita manifesta Dio presente in mezzo a noi (*Eb. 1, 1-3*).

Gesù come Verbo di Dio esiste da sempre (*Gv. 1, 1-3*), come uomo è nato nel tempo (*Lc. 2, 1-20*), si è “incarnato”, cioè ha assunto la fragilità umana ed è “disceso” al nostro livello in tutto, tranne che nel peccato.

La prova che Gesù è un personaggio vissuto realmente è data non solo dagli scritti cristiani, ma anche da fonti storiche non cristiane vicinissime ai fatti.

**I Vangeli, esaminati con i criteri di autenticità storica, risultano estremamente attendibili, perché presentano una coerenza interna** e un inserimento così perfetto nell’ambiente dell’epoca che sarebbe impossibile se fossero inventati. Importanti conferme alle loro affermazioni vengono anche dai ritrovamenti archeologici.

In generale le fonti cristiane risultano sobrie, equilibrate e prive di elementi leggendari, ma il motivo principale della loro attendibilità sta proprio nel fatto che esse sono testimonianze di fede su cose comprensibili solo ad uno sguardo di fede.

**Gesù è il compimento di tutti i simboli contenuti nell’Antico Testamento:** tutti i fatti e i personaggi della storia di Israele portano a lui e risultano incomprendibili senza di lui.

Il Verbo incarnandosi diviene vero uomo e vi rimane anche dopo la Risurrezione, ma non smette di essere vero Dio. Sono errori condannati dalla Chiesa sia il Docetismo (che considera l’umanità di Cristo solo un’apparenza) sia l’Adozionismo (che considera Gesù solo come un uomo comune “pilotato” da Dio).

**Quindi Maria SS. ma è definita giustamente “Madre di Dio”.**

**Nella Chiesa la figura di Maria oltre a questo è tenuta in altissima considerazione anche per il valore esemplare della sua vita, per il compiersi in lei delle promesse di Dio e per l’ineguagliabile potenza della sua intercessione.**



### ... Per la nostra salvezza...

il nome “Gesù” vuol dire “Jahwè salva”; è abituale ripetere che Gesù è il salvatore, ma quale ne è il motivo?

Gesù ci salva vivendo una vita completamente soggetta alla volontà del Padre, nella pienezza della fiducia e dell’amore verso di lui: atteggiamenti che, essendo il contrario del peccato originale, lo eliminano. Quello che Gesù ha fatto vale per tutti gli uomini; ciò è possibile perché Gesù è anche Dio (perciò le sue azioni hanno un valore infinito), e inoltre con il suo Amore ci fa diventare una cosa sola con lui (tramite il Battesimo), quindi la sua giustizia diviene la nostra=Giustificazione, in cui però assume importanza anche il nostro contributo. Infatti **Gesù ristabilisce nell’uomo il progetto originario di Dio**, restituendogli la vita, ovviamente essa non va lasciata inerte.

Per approfondire potete cercare **i video su Youtube** :**“Quanto abbiamo bisogno di salvezza dalla morte?”** e **“Salvezza e identità: diventi ciò che contempli”**, i link sono presenti sulla pagina dell’Ufficio catechistico diocesi Anagni-Alatri.

Gesù ha voluto che la sua azione di salvezza venisse continuata nel futuro, perciò ha fondato **LA CHIESA**.

La sua volontà di fondarla appare evidente dai Vangeli, dove lui parla anche della sua organizzazione (*Mt.16,17-19; Mt.18,15-18; Lc.22,24-26*) e dagli Atti degli Apostoli.

**Perciò non si può prescindere dalla Chiesa nel proprio rapporto con Cristo.** La Chiesa (dal greco ec-clesia=assemblea di chiamati) è una comunità di persone chiamate da Gesù a formare un solo corpo con Lui, in modo da essere il prolungamento della sua presenza e della sua azione nel mondo.

**A questo scopo Gesù ha istituito i Sacramenti**, che si definiscono “**segni efficaci della grazia**”, cioè azioni simboliche che, mentre fanno capire delle realtà spirituali, nello stesso tempo le realizzano. Infatti è **Gesù stesso che agisce attraverso i sacramenti. La Chiesa Cattolica ne riconosce sette:**

**1. Battesimo:** è il nostro inserimento nella vita di Gesù (la Grazia), simboleggiata dall’acqua (che è segno di vita, di purificazione, e di “immersione” cioè unione con Dio). L’unione con Gesù cancella il peccato originale, trasmette la vita nuova e automaticamente fa entrare nella Chiesa, che è appunto il suo “corpo mistico” (*1Cor.12,12-14; Gv.15,1-11*).

**2. Cresima:** è ricevere lo Spirito Santo (Dio che si fa dono), il quale guiderà in modo permanente la persona verso il bene, come se fosse una facoltà naturale (come per es. la vista, l'udito...).

**3. Eucaristia:** rende presente anche "fisicamente" Gesù nel pane e nel vino. (*Mt.26,26-28*). Questi elementi, ricchissimi di significato simbolico (es.: memoriale, alleanza, agnello, vita, sacrificio, risurrezione, comunione, gioia, nutrimento...), si trasformano, cambiando la loro sostanza, durante la S. Messa. Qui Gesù rende presente ai nostri giorni l'offerta che egli ha fatto di se stesso al Padre come dono d'amore (da qui in nome greco "eu-caris" = bel grazie, bel dono, bel gesto d'affetto...). **Ogni volta che si celebra la Messa riviviamo quel gesto e ci uniamo ad esso**, facendo di tutta la nostra vita un dono di ringraziamento a Dio (memoriale) (*Rom. 12,1-2*). Prendendo in prestito un esempio dalla fantascienza potremmo dire che è come se trasportassimo con la macchina del tempo il sacrificio di Gesù ai nostri giorni (!).

La S. Messa può essere anche applicata ai defunti a modo di suffragio.

**4. Penitenza o Confessione:** ci consente di riacquistare la grazia di Dio perduta col peccato grave o "mortale", cioè quello che spezza la nostra unione con Dio e "uccide" la sua vita in noi.

Poiché con il peccato si rifiuta Dio e si reca danno alla Chiesa (per il legame che unisce tutti i battezzati = comunione dei santi), ci si confessa dal sacerdote che è contemporaneamente il rappresentante di Dio e della Chiesa. Del resto come incontrare Cristo che offre il suo perdono se non attraverso il suo corpo, che è la Chiesa? (*Gv.20,19-23*). La Chiesa ha anche il potere di aiutare i fedeli pentiti a colmare il vuoto d'amore prodottosi in essi come conseguenza dei peccati (pena), attingendo ciò che manca dalla Comunione dei santi. Ciò avviene con l'applicazione delle indulgenze.

**5. Unzione dei malati:** è ricevere il conforto e a volte la guarigione di Gesù nei momenti di sofferenza. (*Giac.5,14-15*).

**6. Ordine:** fa partecipare alla funzione di Cristo capo, i cui compiti sono quelli di guidare, ammaestrare e santificare il suo popolo. Nella Chiesa è ripartito in tre gradi: Episcopato (la cui trasmissione, dagli Apostoli fino ai nostri giorni risulta senza interruzioni), Presbiterato e Diaconato.

**7. Matrimonio:** rende capaci di amare il proprio coniuge con l'amore stesso con cui Gesù ama la Chiesa, e di formare della propria famiglia una piccola chiesa. (*Mc.10,1-12*).

**...Morì e fu sepolto...**

**Gesù è morto realmente, perché ha voluto condividere fino in fondo la nostra condizione umana.** Vivendo la sofferenza e la morte nell'amore le ha "rende", cioè ha cambiato il loro significato, cosicché ora possono servire per il bene ( per es. per riconoscere il nostro limite ed aprirsi maggiormente a Dio, per crescere nella solidarietà, per espiare i peccati, per collaborare con Cristo alla salvezza di tutti, ecc...), purché si offrano a Dio, unite alla Passione di Gesù (*Lc.22,39-46; 23,33-46; Col.1,24*). Per approfondire potete cercare **il video su Youtube: "quale è il centro della Fede cristiana? II"**

Dio non ha tolto il male dal mondo per non toglierci insieme ad esso la nostra libertà. Quindi **i miracoli** non vanno considerati come la soluzione dei nostri problemi o come risposte alle nostre preghiere, **ma come dei segni della vicinanza di Dio, che invitano ad attendere con ferma speranza il compimento di tutte le cose in Lui, dove tutto ciò che è male sparirà.**

(*Mt.11,1-6; Is.29,18-19*)



### ...E' risuscitato, secondo le scritture...

La Risurrezione di Gesù è il lieto annuncio (eu-anghèlion, da cui la parola "Vangelo") che solo il cristiano può dare al mondo. E' un evento che ci riguarda perché, grazie al nostro inserimento in Cristo, risorgeremo anche noi (*Col.2,12; 1Cor.15, 20-23*). Per approfondire potete cercare **il video su YouTube "Cosa significa Vangelo?"**, il link è presente sulla pagina dell'Ufficio catechistico diocesi Anagni-Alatri.

**La Resurrezione di Gesù è un fatto storico**, documentato dalla tomba rimasta vuota (*Gv.20,1-10*), dai testimoni oculari delle "apparizioni" di Gesù risorto, dal comportamento degli avversari di Gesù che non riescono a smentire il fatto con credibilità, e da fatti che non si spiegherebbero senza un evento straordinario che li ha originati; per es.: gli Apostoli, prima increduli e timorosi, d'improvviso diventano annunciatori coraggiosi, organizzano la Chiesa, ed affrontano il martirio per questa verità. (*Gv.20,11-29; Mt.28,9-10; Gv.21,1-19; Lc.24, 13-49; Mt.28,11-15*).

### ...E' salito al cielo e siede alla destra del Padre...

Dopo 40 giorni dalla Risurrezione Gesù "ascende al cielo" (*Lc.24,50-53; Atti 1,6-11*), cioè rientra nella dimensione divina e gloriosa che aveva prima di incarnarsi, anche con il corpo ormai "glorificato". La resurrezione infatti non va pensata come un semplice rianimarsi del corpo, ma è una completa trasformazione e una vita radicalmente nuova. (*1Cor.15,35-53*).

L'espressione "**sedere alla destra**" non va intesa letteralmente, ma vuol dire "**avere la stessa importanza e potestà**" (**del Padre**). E' ciò che si intende quando si afferma che Gesù è il Signore.

Gesù ha promesso di essere con noi tutti i giorni fino alla fine del mondo (*Mt. 28,16-20*), perciò è possibile farne esperienza attraverso i vari aspetti della vita ecclesiale (Parola, Sacramenti, Preghiera, Comunità...), fino a quando ritornerà nella gloria (*Mt.25,31-33; 26,63-64*). Nel frattempo l'atteggiamento fondamentale raccomandato da Gesù è la vigilanza (*Mt.24,22-25,30*).

### ... Per giudicare i vivi e i morti...

Alla fine della vita saremo giudicati sull'amore (*Mt.25,31-46*).

La strada per rimanere nell'amore è l'osservanza dei Comandamenti (*Gv.14 v.15 e 21; 16,9-14; Lc.18,18-20*).

**Il giudizio non va immaginato come una sentenza da tribunale, ma sarà un confronto in controluce delle nostre azioni con il valore di Cristo (Gv.12,46-49; 5,26-27).**

L'esito di una vita senza valore (perché conclusa nel male) sarà la perdita irreparabile di Dio e di conseguenza il fallimento e la disperazione eterna (Inferno). Chi al momento della morte si trova unito a Dio(perché in sintonia con lui nell'amore), potrà godere in eterno del Bene infinito che Lui è (Paradiso); di solito però, prima di potervi accedere, è necessario attraversare uno stato di purificazione(Purgatorio), dove l'ardente desiderio di Dio, dolorosamente bramato, compensa il vuoto dell'amore che non si è avuto in vita.

**Alla fine della vita, Dio dirà ad ognuno di noi: "Prendi quello che in vita ha voluto" Chi avrà cercato la luce, il bene, l'amore, avrà la Luce, il Bene, l'Amore ossia Dio, chi avrà preferito seguire gli inganni del male, preferendo alla Luce le tenebre, prenderà le tenebre dell'Inferno.**

**...e il suo regno non avrà fine...**

Il Regno di Dio (cioè la presenza attiva di Dio, il diffondersi del bene) è già in mezzo a noi, benché non ancora compiuto. Ciò accadrà quando Gesù si manifesterà nella pienezza della sua gloria. Nel frattempo ogni cristiano con le sue opere contribuisce alla edificazione del Regno, che non avrà mai fine.

**Perciò il bene che noi realizziamo ha un valore eterno.**

**... Lo Spirito Santo, che è Signore e dà la vita...**

terminata la missione terrena di Gesù, affinché il Regno di Dio giunga a compimento, interviene lo Spirito Santo. **E' Lui, per essenza artefice di comunione, che raduna la Chiesa in unità, la arricchisce di carismi**, la guida attraverso gli eventi della storia, la illumina per la conoscenza della verità (grazie all'assistenza dello Spirito, il Magistero della Chiesa in materia di fede e di morale è infallibile), e le dà la forza per la testimonianza del Vangelo .

**Dello Spirito Santo si parla spesso nell'Antico Testamento** come della presenza e azione potente di Dio in atto nella creazione (*Gen.1,1*), nella vita dei re, dei profeti e dei sacerdoti. Questi personaggi ricevevano la potenza dello Spirito di Dio attraverso l'unzione con olio e l'imposizione delle mani.

Per gli ultimi tempi era attesa una persona speciale che riuniva in sé le caratteristiche di re, sacerdote e profeta, e perciò veniva chiamato l'Unto del Signore (in ebraico "Messia").

Gesù definisce se stesso come l'Unto (in greco "Cristo") applicando a sé la profezia di Isaia 61,1-2 (*Lc.4,14-30*).

Tutto il suo ministero mostra come fosse pieno della potenza dello Spirito, e al termine di esso più volte Gesù promette di mandarlo alla sua Chiesa (*Gv.14,16-20; 15,26; 16,7-15; Lc.24,44-49*).

Ciò avviene il giorno della Pentecoste (*Atti 2,1-40*). **La Cresima è la nostra Pentecoste**, dove per ognuno si compie la profezia di Gioele 3,1-2.

I simboli usati nella S. Scrittura per parlare dello Spirito Santo rivelano molto della sua natura: per es. vento (da cui spiritus=soffio, alito di vita), fuoco, acqua, colomba, dicono divinità, libertà, creatività, purezza, vita, pace bontà, forza, amore, gioia...

Anche **i segni che si usano per comunicare lo Spirito sono** molto eloquenti: **- l'imposizione delle mani** (che già sono un mezzo di comunicazione): parla di un dono che si riceve dall'alto (cfr. l'aleggiare della colomba o della nube di Dio nel deserto: (*Mt. 3,16; Es.14,21-22*)).

**- L'unzione con l'olio**, che è segno di forza (medicina) e di gioia (profumo). Fatta sulla fronte richiama il centro decisionale della persona, che viene permeato dello Spirito.

**- Le parole della forma** ("ricevi il sigillo dello Spirito Santo che ti è dato in dono") ricordano che lo Spirito Santo porta una trasformazione permanente nella persona, perché Dio si dona in modo irrevocabile.

**- Il gesto di pace**: con la parola "pace" si riassumono tutti i beni che Dio dona a chi lo accoglie (Shalom).

**I doni dello Spirito Santo ricordati nell'A. T. sono sette**: Sapienza, Intelletto, Consiglio, Fortezza, Scienza, Pietà, Timor di Dio. Questo elenco vuole dirci che lo Spirito S. ci dà la capacità di comprendere le cose di Dio, di orientarci secondo il suo volere, di **avere un intenso rapporto con Lui**, e di superare tutte le difficoltà.

Insieme a questi doni ne riceviamo altri più comuni, come quelli elencati in Gal.5,22 e anche doni straordinari chiamati carismi (*es. 1Cor.12,7-10*).

**L'effetto specifico della Cresima è quello di renderci ancora più conformi all'immagine di Gesù** che è il Cristo, cioè l'Unto di Dio; perciò è il sacramento che ci porta alla maturità cristiana facendoci

**- Partecipare sempre meglio alla missione regale, sacerdotale e profetica di Gesù.**

**-Partecipare alla missione regale di Gesù** vuol dire non lasciarsi dominare dalle cose, ma tramite la propria attività sottometterle a Dio. In più vuol dire collaborare alla diffusione del regno di Dio combattendo il male e impegnandosi alla costruzione di un mondo secondo Dio, nella promozione degli autentici valori. A questo scopo è necessario portare il proprio contributo attivo all'opera della Chiesa.

**- Partecipare alla missione sacerdotale di Gesù** è unire alla sua offerta d'amore tutto il nostro essere e agire: ciò trova la sua conclusione nella partecipazione consapevole all'Eucaristia (*1Pt.2,4-5*).

- Partecipare alla missione profetica di Gesù vuol dire parlare e agire in suo nome, cioè dare testimonianza. (*Lc. 24,44-49; Mc. 16,14-20*).

A questo scopo è necessario fare esperienza vera di Gesù (non si trasmette ciò che non si ha), togliere da sé tutto ciò che impedisce di aderire pienamente a Lui, e spendersi per divenire "fermento di vita nuova" in tutti gli ambiti nei quali ci muoviamo, anche a prezzo del sacrificio di se stessi. (*Mc. 8,34-38*).

Tutto ciò diviene possibile grazie alla vittoria di Cristo (*Gv. 16,33; Col. 2,15*) e alla sua promessa di essere con noi per sempre (*Mt.28,20*).



# La Speranza



## Introduzione

Forse se si dovesse definire in poche parole **la vita spirituale**, potremmo dire che essa è **relazione d'amore tra Dio e l'uomo**, relazione viva, totalizzante, nella quale **la nostra miseria si consegna alla infinita Misericordia di Dio**. Per approfondire l'argomento potete vedere **il filmato su Youtube: "Non è la perfezione lo scopo della vita spirituale, ma che la miseria si consegna alla Misericordia"**, se volete potete trovare il link anche sulla pagina dell'Ufficio catechistico diocesi Anagni-Alatri.

Non dimentichiamo che il nemico del genere umano, è il separatore, colui che vuole, con tutti i mezzi che ha a disposizione, dividerci da Dio (vedi Genesi: si potrebbe commentare il passo della tentazione dei Progenitori) instillando la sfiducia che egli sia Padre e Amore misericordioso; il demonio vuole farci credere che Dio sia nostro nemico, geloso dell'uomo, despota e non padre. Una volta riuscito nel suo intento, egli è l'accusatore: Satana, contrapposto allo Spirito Santo che invece è colui che viene in nostro soccorso, l'avvocato difensore. **Centro della vita spirituale non è il divenire perfetti, ma che si rimanga in continua relazione con Dio**. San Paolo dice "Non cessate mai di pregare". Il nostro Dio è L'Emanuele, il Dio con noi, è colui che ha detto **"Ecco sono con voi tutti i giorni fino alla fine del mondo"** (Mt 28,20). È colui che viene e che attendiamo invocandolo *Maranathà*, **"Vieni Signore"** (Apocalisse 22,20). È colui che rimane con noi anche se peccatori perché è Misericordia infinita *"Non voglio la morte del peccatore ma che si converta e viva!"* (Ez 33,11)

Ecco allora un piccolo spunto di riflessione:

in una società, dove correndo continuamente, facciamo esperienza di un tempo che ci divora, di un correre senza sapere verso cosa, nell'illusione di raggiungere la felicità, ci si trova sempre più spesso a sentirsi più poveri, più soli, più vuoti ( per fortuna non sempre ).

La causa? **Non abbiamo più tempo per stare in relazione con noi stessi, con la famiglia, con gli altri e con Dio.**

**Di relazioni abbiamo bisogno perché di amore, di darlo e riceverlo abbiamo bisogno.** Senza relazioni e senza tempo investito in esse non può esserci amore. Ecco perché i due comandamenti della fede, dice Gesù, sono: : **«Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.**

Questo è il grande e primo comandamento. Il secondo poi è simile a quello: **Amerai il tuo prossimo come te stesso».**

Amore verso Dio, il prossimo e verso noi stessi.

Amore= relazione= tempo da investirci.

Si potrebbe far vedere lo spezzone che troverete su **youtube** del discorso all'umanità del **film di Chaplin "Il grande dittatore"** nel quale sono in parte contenuti i concetti appena espressi.

**https://www.youtube.com/watch?v=6aXIjO4FP3s**

Anche Chaplin citando il Vangelo dice che **il Regno di Dio è dentro di noi**, nella nostra capacità di amare e dunque di investire tempo nella relazione con Dio con gli altri e con noi stessi.

Il tempo può divenire tempo di Grazia, di riflessione su quanto siamo fragili e sulla consapevolezza che tutto passa, solo Dio e l'amore restano.

**La vita spirituale cambia il tempo da Kronos, ossia un tempo che divora i suoi figli, a Kairos, ossia tempo di salvezza** dove, entrandovi Dio, iniziamo già da ora a vivere nella vita eterna che in questa vita albeggia, ma che risplenderà, piena di tutta la sua luce, nell'altra vita.

Dunque, il centro della fede cristiana è una relazione di amore (non di paura, non di convenienza) con Dio, per mezzo del Figlio suo Gesù con la forza dello Spirito Santo.

Risottolineamo che relazione= tempo da investirci= amore da costruire e dal quale partire= fiducia ossia Fede.

Non avviene così anche nelle relazioni di coppia o di amicizia? Allora **come vivere questa relazione?**

Punto di partenza è un piccolo schema che proponiamo.

Sebbene la vita di preghiera possa raggiungere vertici di profondità e di intensità che pochi conoscono, è **bene partire da cose semplici.**

Potremmo partire da questi 3 punti che analizzeremo insieme:

- 1) **Riempire la giornata di Dio** (vedremo che sono molti i modi per farlo)
- 2) **fare della preghiera vita e della vita preghiera**
- 3) **la costanza alla messa domenicale e alla confessione almeno mensile.**

Si può concludere in un modo un po' allegro con un video:

**"Mudù - C'è qualcuno?"** <https://youtu.be/Lt0EYxImhI8>



## UN PO' DI PRATICA

**Partiamo allora dal Primo punto:**

### **1) Riempire la giornata di Dio**

Iniziamo con una cosa che potrebbe sembrare banale: iniziare e finire la giornata con un **segno di croce**. Fatto non velocemente, non distrattamente, ma con consapevolezza e con fiducia.

Quale il senso? Non è un atto scaramantico, **ma desiderio di affidarci completamente a Dio**.

È dunque un affidare a Dio: i nostri pensieri (toccandoci la fronte), il nostro mondo interiore toccandoci il petto, tutto noi stessi (toccandoci da una spalla all'altra). È un voler affermare che tutto il nostro essere sia orientato verso la volontà di Dio ed è un chiedere a Lui aiuto affinché questo avvenga.

### **Al mattino**

Appena svegliati, prendersii almeno pochi minuti per stare con Dio a tu per tu facendosi un segno di croce e iniziando a pregare.

Forse alcuni hanno perso questa abitudine pensando sia infantile, ma non è così: è iniziare la giornata chiedendo a Dio di aiutarci a riempirla di amore, è chiedergli di sostenerci nel camminare con Fede durante tutti gli avvenimenti che vivremo, è chiedergli di accompagnarci per non stare mai soli. **Non è poco né infantile anzi, sono cose impegnative che chiedono tanta maturità.**

In realtà Dio è sempre con noi, ma noi non siamo sempre con Dio . Abbiamo bisogno di ricordarcelo e ricordarcelo. **Abbiamo bisogno di dirci** con consapevolezza e di dire a Dio: **“ Voglio camminare sotto lo sguardo di Dio”**.

Dopo il segno di croce e l'offerta della giornata, per chi è abituato si può recitare la preghiera delle lodi o altrimenti le preghiere conosciute, ad esempio un Padre Nostro, un Ave Maria, l'Angelo di Dio, La preghiera del mattino (Il Ti adoro mio Dio e ti amo con tutto il cuore,..)...

### **Alla sera**

La sera, prima di andare a dormire, è bene prendersi pochi minuti per stare soli con Dio, segnandosi con il segno di croce e rivedendo, stando alla Sua presenza, la giornata per:

**- ringraziarlo** per ciò che di bello è avvenuto e in cui abbiamo visto la Sua mano.

- **chiedergli perdono** per il male fatto e chiedergli come riparare (e deciderci di farlo)

- **chiedergli aiuto** per le cose che il giorno dopo dovremo affrontare, terminando la preghiera di richiesta con la frase detta con fiducia e con amore: **“Tuttavia sia fatta la Tua e non la mia volontà”**.

Si può concludere con la preghiera di Compieta o con le preghiere conosciute: il Padre Nostro, l’Ave Maria, l’Eterno riposo per i nostri cari defunti, la preghiera della sera (Ti adoro mio Dio e ti amo con tutto il cuore,...) ...

Malgrado la semplicità delle cose scritte, occorre ricordare che **i grandi viaggi iniziano facendo piccoli passi** e si giunge a destinazione facendo tanti piccoli passi.

È un iniziare a fare Alleanza con Dio ossia a farlo entrare con fiducia e amore nelle nostre vite.

Importante: **occorre la costanza**. Alle cose preziose occorre dare tempo.

Si è parlato della preghiera di inizio e fine giornata, scusate l’immagine:

**abbiamo preso 2 fette di pane, ora cosa ci mettiamo in mezzo? Come lo farciamo? Cosa fare da quando ci alziamo a quando andiamo a dormire?**

### **Durante il giorno**

Farsi il segno della croce nel combattere le tentazioni, nel sollevare la mente a Dio per ringraziarlo, per affidarci a Lui,...

**Possiamo pregare e pregare sempre**. Come sempre? direte voi. Ecco in che senso.

Pregare è vivere una relazione profonda con Dio per **fare così della preghiera vita e della vita preghiera**.

Ci sono molti modi per pregare e si può dire che si possono raggruppare in 2 categorie che potremmo spiegare con questo aneddoto:

Un giorno chiesero ad un uomo di Dio: “Padre, posso fumare mentre prego?”, e il padre rispose: “Certo che no figlio”, al che l’uomo subito fece un’altra domanda: “Padre, posso pregare mentre fumo?” Rispose il padre: “Certo che si figlio!” L’aneddoto vuole dirci che **occorre trovare dei momenti forti di preghiera nei quali dedicarsi tutti al Signore staccando ogni altra attività** (in relazione al proprio stato di vita e al tipo di impegni che si devono portare avanti durante la giornata), **ma è anche necessario far entrare Dio durante ogni attività che facciamo anche le più ordinarie sollevando spesso la mente e il cuore a Dio**. Occorre lavorare su entrambi i campi.

**Partiamo dal secondo tipo di preghiera:** ossia far entrare Dio durante ogni attività che facciamo anche le più ordinarie sollevando spesso la mente e il cuore a Lui.

Dicono alcuni autori spirituali che questo continuo sollevare la mente e il cuore a Dio è come uno scagliare frecce d'amore al cielo, mentre si lavora, mentre si è a scuola, mentre si è in famiglia, in palestra, tra amici,... **È fare tutto stando alla presenza di Dio o meglio con la consapevolezza confortante di essere sotto il suo sguardo** e di ricambiare il suo amore con il nostro, cercando in tutto di agire seguendo il bene che Dio ci indica.

In fondo chi ama pensa quasi continuamente all'amato/a.

**È evidente che per far questo occorre molta confidenza con Dio** che si matura con la prima categoria di preghiera: quella dei momenti forti della quale tratteremo a breve.

È come se ci fossero 3 livelli di preghiera legati a quanto siamo confidenti con Dio:

- 1) Chi non pensa mai a Lui**
- 2) Chi a Lui si rivolge solo nel momento del bisogno**
- 3) Chi a Lui si rivolge non solo nel momento del bisogno**

Chiedere a Lui aiuto è la più comune delle preghiere ma, se in una coppia, la moglie si rivolgesse al marito o viceversa solo per dirgli: ho bisogno, aiutami,... l'altro /a cosa penserebbe? Probabilmente "Ma allora non mi ama! Si rivolge a me solo per chiedere aiuto!". Invece un rapporto di vero amore si fonda prima di tutto sulla gioia di stare con l'altro e nel comunicarglielo, è un rendere grazie che l'altro /a esista e sia al proprio fianco.

Dunque **la prima preghiera è la lode, il ringraziamento**, il dire al Signore: "Ti amo".

Lodarlo per cosa? Quando si vede un tramonto, quando si contempla la natura, quando una situazione è andata bene e vi vediamo la mano di Dio, è ringraziarlo che anche nella prova ci sostiene, è ringraziarlo per i suoi doni che non meritiamo, per il suo amore gratuito non legato ai nostri meriti,... ma è specialmente lodarlo del suo amore manifestato in Cristo Gesù morto per noi e per il dono dello Spirito Santo (certo per ringraziare Dio di queste cose occorre imparare a farne esperienza, ossia imparare ad accogliere per apprezzare il dono del Figlio e dello Spirito che il Padre ci ha donato per e con

amore: occorre preghiera).

Si perché il cristiano pensa spesso alla Passione del Signore, non per contemplare il dolore ma l'amore che ci salva.

P. Pio diceva che un vero Cristiano (e lo è chi è innamorato di Cristo) non lascia passare un giorno senza che pensi alla Passione del Signore. Può sembrare eccessivo ma **chi ama pensa continuamente all'amato**.

Ma si loda Dio anche per le cose che non vanno, dicendo "Sia fatta la tua volontà, a Te mi affido, di Te mi fido, ma aiutami. Io so che tu sai trarre il bene anche dal male".

Pregare innalzando la mente a Dio avviene anche quando si incontra qualcuno in difficoltà e si prega per lui, ma è anche, nello stesso momento, chiedere a Dio di ispirarci e di darci la forza per aiutare il fratello chiedendo **"Cosa vuoi che io faccia per lui, cosa posso fare? Illuminami e sostienimi"**.

È pregare anche ripetere spesso a mente, per amore e non per dovere, brevi frasi tipo "Mio Dio e mio tutto", "Signore Gesù abbi pietà di me",... o una frase del Vangelo che ci ha colpito. Ognuno può scegliere secondo la sua sensibilità. Queste sono quelle che sono chiamate **giaculatorie**.

### **Momenti forti della preghiera.**

Come dicevamo precedentemente, al fianco della preghiera spontanea che si eleva a Dio durante il compimento delle attività ordinarie della giornata, occorre trovare dei momenti "forti" da dedicare solo alla nostra relazione con Lui. A quali momenti di preghiera mi riferisco? Il primo che vorrei evidenziare è **la meditazione della Parola di Dio**, il secondo è **l'Adorazione Eucaristica**, ma anche **la recita del Rosario**, **la lettura di qualche libro di spiritualità**, **la recita di qualche coroncina come quella della Divina Misericordia**, **la Via Crucis meditata**, **le letture delle vite dei santi**, ma anche **lo studio**, se fatto in spirito di preghiera, ossia con l'umiltà e il desiderio di conoscere e amare Dio.

**Essenziale è essere costanti** e darsi un tempo fisso giornaliero, tipo 15 o 30 minuti, al quale essere il più fedeli possibile.

**La perseveranza indica desiderio di e fiducia in Dio.** Perseverare è come tenere la mano tesa a Dio senza stancarsi. È umiltà perché è dire a Dio "Signore capirò quando tu vorrai, ma intanto sto qui" o è dire "Signore, sentirò gli effetti della mia preghiera, quando Tu vorrai", è Fede nel dire "Anche se ora non ne vedo o sento l'effetto, continuerò a pregare perché Tu Signore

mi inviti a farlo e io di Te mi fido” è amore perché sospendere tutto per dare tempo a Dio è dovuto al fatto che Lui ci interessa veramente.

Per pregare occorre almeno un po' di fede, di amore e di umiltà, occorrono e nella preghiera crescono per Grazia di Dio, la Fede, la Speranza e la Carità ossia le 3 virtù teologali.

**Chi prega mettendosi alla presenza di Dio è come chi al mare si mette al sole: piano piano si abbronzia.**

### **La preghiera si fonda sull'ascolto**

Il primo verbo della Fede è ascolta! Lo Shema Israel dice “Ascolta Israele il Signore è nostro Dio. Il Signore è uno” ad indicare che nel rapporto con Dio è fondamentale imparare a mettersi in ascolto.

La preghiera è entrare in relazione con Dio e ogni relazione presuppone l'ascolto dell'altro, **ma senza fare silenzio diviene impossibile ascoltare.**

Chi sa ascoltare esce da se stesso e incontra l'altro. Probabilmente tutti hanno fatto almeno una volta nella vita, la sgradevole esperienza di aver parlato con qualcuno che non abbia ascoltato. La sensazione vissuta sarà stata sicuramente quella di non aver dialogato, di non essere riusciti a creare relazione, di essere rimaste due solitudini separate.

Si dice che abbiamo 2 orecchie e una bocca perché dovremmo ascoltare il doppio di quanto parliamo.

**Chi ascolta esce dai propri schemi mentali**, dai propri pensieri per far posto all'altro. Chi ascolta Dio esce dalle false, umane se non demoniache immagini di Dio per aprirsi sempre più a vedere la sua Luce e il suo vero volto. E nella preghiera? Come si fa a fare posto a Dio?

Occorre abituarsi a fare silenzio, a un **silenzio esterno** (che spesso fa paura), ma soprattutto a un **silenzio interiore**.

**L'ascolto interiore che dispone alla preghiera prevede:**

- un **trovare tempi e spazi per stare soli a tu per tu con Dio**. Recita il Vangelo: “Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà” (Matteo 6,17)

- un **pacificarsi** che è un mettere da parte i pensieri delle cose da fare, degli impegni da sbrigare, sapendo che il mondo va avanti anche se noi ci fermiamo per 30 minuti.

- un **pacificarsi** che è anche legato al rimettere le nostre ansie e preoccupa-

zioni nelle mani di Dio, chiedendo aiuto e poi concludendo con un “Sia fatta la Tua volontà”.

**-un prendere contatto con i nostri sentimenti profondi** senza averne timore, senza paura di guardarci dentro e usando ciò che sentiamo come spunto per parlare con Dio e cercando di accordare il nostro mondo interiore con Lui, assecondando ciò che di buono sentiamo e non assecondando ciò che di cattivo proviamo.

Alla base di questo ascolto/ silenzio c'è il desiderio di stare con Dio, la fede che l'incontro con Lui sia più importante di ogni altra cosa da fare o da pensare .

**Concretamente che fare per vivere dei momenti forti di preghiera?**

- **Darsi un tempo** giornaliero di preghiera (15- 20- 30 minuti) per leggere il Vangelo o recitare il Rosario o entrambi,... E rimanere fedeli all'impegno.

- **mettere da parte preoccupazioni e pensieri** non lottando contro di essi ma semplicemente affidando tutto a Dio con molta serenità e senza forzare.

Un vecchio detto orientale dice: “se ti proporrai di non pensare alle scimmie, in breve verrai invaso dalle scimmie”. Questo significa che se le distrazioni ci assalgono, senza innervosirci, cerchiamo di riprendere la concentrazione non appena ce ne rendiamo conto. Le distrazioni si vincono più con la pace che con l'indispettirsi.

-**non cercare sensazioni particolari o rivelazioni**, ma accontentarsi di accettare ciò che Dio vorrà donarci.

- **infine chiedere a Dio, come dono, la capacità di fare silenzio.**



Sofferamoci ora su un momento forte di preghiera: **la meditazione del Vangelo.**

Incomincio domandandovi, **si può amare chi non si conosce? Ci si può fidare ed affidare ad uno sconosciuto?** Evidentemente no e lo stesso vale con Dio. Se Dio non lo si conosce (e intendo una conoscenza non intellettualistica, ma esperienziale) diventa impossibile amarlo e affidarsi a Lui e una fede di questo genere non è fede, è una cosa tutta umana fatta solo di tradizioni, regole, sensi di colpa, moralismi, bisogni di appartenenza a gruppi,...

**Solo chi ama e si affida a Dio vive da cristiano e solo chi lo conosce può vivere così.**

Ma se non si medita mai la Parola di Dio, se non le si dà la possibilità di entrare nel nostro cuore, quando mai potremo conoscere Dio? **Allora come meditare la Parola di Dio?**

Intanto consiglio di partire non dell'Antico Testamento, ma dal Vangelo in quanto Cristo è colui che ci permette di comprendere tutta la Scrittura Egli è apice e criterio di interpretazione dell'Antica Scrittura.

**Ecco alcune regole pratiche:**

- **Darsi un tempo** (15 o 20 o 30 minuti) e una cadenza (magari giornaliera) per meditare e esservi fedeli.

- **Iniziare a pregare pacificandosi**, facendo silenzio interiore e preparandosi a mettersi in ascolto di Dio (ma di questo ne abbiamo già parlato).

- Una volta trovato il luogo adatto per pregare e dopo essersi pacificati, consci di essere alla presenza di Dio, **chiedergli di illuminarci e di donarci il Suo Santo Spirito.**

Più il nostro desiderio di conoscere Dio sarà sincero più egli ci esaudirà. La veridicità del nostro desiderio è direttamente proporzionale al nostro perseverare nella preghiera.

Senza il dono dello Spirito Santo, il Vangelo rimane lettera morta, perché se lo Spirito Santo non illumina, non potremo che capirlo superficialmente o non capirlo affatto.

- **Infine invocare la Madonna** chiedendole di aiutarci, lei che generò nella carne il Cristo, ci ottenga il dono dello Spirito Santo affinché il Figlio di Dio sia generato nel nostro spirito.

**Quindi, concretamente come meditare?**

- **leggere i 4 Vangeli** dall'inizio con una lettura continua, un paragrafetto per ogni meditazione, senza correre e senza fretta di leggere tanto.

- **cercare di immaginare la scena descritta** ed entrarci dentro con l'immaginazione se sono scene che descrivono degli eventi della vita di Gesù.

- se non sono scene immaginabili perché ad esempio si stanno leggendo delle massime, **riflettere su di esse.**

- se il brano non dice nulla, o non risulta comprensibile, non fa nulla, **rimanere lì in preghiera in silenzio e senza ansie**, tendendo la mano a Dio, non pretendendo di dover capire tutto o di dover fare un'esperienza forte, ma accontentandosi di essere sotto lo sguardo di Dio dicendogli: "Quel che tu mi doni va bene" dunque perseverare .

- **Fatto questo, passato il tempo stabilito per la meditazione vedere cosa il brano dice alla nostra mente e al nostro cuore. Come?**

Partendo da questi punti:

- **mettere da parte i dubbi** di fede e dare per certi i fatti raccontati.

- date per certe le cose raccontate, domandarsi: "**ma se le cose stanno realmente così, questo cosa dice alla mia vita?** Cosa mi invita a credere? Cosa mi invita a sperare? Cosa mi invita a fare?"

- **i dubbi di fede potranno essere chiariti successivamente** confrontandosi con una persona esperta della quale ci si fida.

- **soffermarsi sui pensieri maturati, ma soprattutto sui sentimenti** identificabili dando loro un nome (gioia, ansia, paura, stupore,...) e dialogare con Dio a partire da questi.

- finito il tempo stabilito, **ringraziare Dio** e uscire dalla preghiera dopo aver deciso come concretamente vivere ciò che nella preghiera il Signore ha suggerito di fare (ad esempio perdonare una persona, vivere nella sincerità, cambiare il modo di lavorare,...)

Nel caso si avessero cose da approfondire, dubbi da chiarire, come già accennato, è bene umilmente ricorrere a una persona di fiducia esperta di vita spirituale e interna alla Chiesa per confrontarsi.

È bene anche risottolineare la distinzione tra meditazione e contemplazione. In entrambi i casi siamo invitati a vedere cosa la Parola di Dio ci invita a credere, cosa a sperare e a fare .

Se la scena letta è un racconto ricostruibile con la forza della immaginazione (per intenderci facendo come un film mentale) tipo un miracolo o un fatto della vita di Gesù, allora faremo una contemplazione se invece non è imma-

ginabile (ad esempio perché sono una serie di massime) allora faremo una meditazione.

**Nel caso della meditazione fare questi 3 passaggi** dopo essere entrati in preghiera nel modo che vi descrivevo la scorsa volta:

1) **cosa il brano dice in sé** (cerco dunque di capirlo nel suo senso letterale)

magari facendomi aiutare da un commentario se qualche cosa è oscura

2) **cosa il brano dice a me** (cosa mi invita a credere, cosa mi invita a sperare, cosa mi invita a fare

3) **quali sentimenti mi suscita**

Ma dei sentimenti ne parleremo successivamente.

**Se invece il brano è contemplabile**, fare questi 3 passaggi:

1) **immaginare la scena raccontata**, i luoghi descritti, le persone, i loro stati d'animo, le loro espressioni, i toni delle voci, gli stati psicologici. Se la scena cattura possiamo entrarvi e parteciparvi.

2) **domandarci quali sentimenti suscita** e cosa li suscita della lettura.

3) **vedere cosa il brano ci invita a credere, cosa ci invita a sperare, cosa ci invita a fare.**

In entrambi i casi finita la contemplazione o la meditazione per il tempo stabilito, prendersi un tempo per dialogare con Dio sapendo che **Egli è presente** e parlargli esprimendogli ciò che sentiamo.

Infine salutare e ringraziare il Signore.

Per approfondire l'argomento **potete vedere il filmato su Youtube: "Puoi amare chi non conosci? Come meditare il Vangelo"** in due versioni una estesa e una più breve, se volete potete trovare il link anche sulla pagina dell'Ufficio catechistico diocesi Anagni-Alatri.

## **Emozioni e sentimenti**

Ritorniamo e soffermiamoci su quanto dicevamo riguardo alle emozioni e ai sentimenti per sottolineare quanto sia importante prendere contatto con il nostro mondo interiore attraverso il quale Dio si esprime. Perché **Dio è più intimo del nostro stesso intimo.**

Spesso risulta difficile prendere contatto con le nostre emozioni e i nostri sentimenti sia per mancanza di abitudine nel soffermarsi a decifrare ciò che

proviamo, sia per una sorta di “pudore” (solitamente è più facile esprimere i propri ragionamenti piuttosto che le proprie emozioni), sia per paura (esprimere e prendere contatto con le nostre emozioni ci mette a nudo).

Spesso si vive un analfabetismo affettivo (soprattutto i giovani) ossia un’incapacità nel prendere contatto con la parte più profonda di noi stessi e di decifrare ciò che si agita nel nostro cuore, rischiando di vivere una vita grigia (mentre le emozioni danno colore alla vita) o rischiando di essere dominati da quelle stesse emozioni che, non riuscendo a riconoscerle, prendono il sopravvento.

In generale è bene abituarsi a **prendere contatto con la propria interiorità** e dirsi cosa si sta provando e **dare un nome a quella sensazione/emozione**: curiosità, ansia, paura, gelosia, gratitudine, stupore, odio, noia, entusiasmo, nostalgia, invidia,...

Rispetto alla meditazione/contemplazione della Parola di Dio, essa può modificarci e toccarci profondamente solo se la lasciamo interagire con le nostre emozioni e sentimenti...

Ecco dunque **3 livelli nei quali la Parola di Dio può operare**:

- **un livello superficiale** quando si legge la Parola di Dio e ci si ferma a una comprensione lontana dalla mente e dal cuore.
- **un livello intermedio** che ci porta solo a fare ragionamenti e a formulare regole morali.
- **un livello più profondo** che si integra con i primi due e che avviene quando ci lasciamo coinvolgere a livello di sentimenti ed emozioni.

Occorre allora fare in modo che la Parola ci tocchi nei sentimenti:

- desiderando ciò
- meditando e contemplando nelle modalità sopraindicate
- imparando a vedersi dentro domandandosi: 1) cosa mi ha colpito?
- 2) come mi ha colpito, suscitando quale sentimento?

Ordinatamente quando già si cammina verso il Signore, se la sensazione è positiva vuol dire che siamo in sintonia con la Parola di Dio e le intuizioni e i pensieri che sorgono sulla base di questi sentimenti, probabilmente sono da Dio ispirati e vanno seguiti.

Invece se la reazione affettiva è poco piacevole, vuol dire che siamo chiamati a convertire la nostra mentalità in maniera conforme a ciò che la Parola dice.

Il discorso è più articolato e consigliamo per chi volesse approfondirlo un

commentario alle riflessioni di Santi Ignazio sull'argomento: **Silvano Fausti**  
: “ **Occasione o tentazione arte di discernere e decidere**” casa editrice  
Ancora, specialmente il capitolo 3.

**Concludendo, alla fine fare della preghiera vita:** ossia seguire i pensieri, le  
intuizioni che la Parola ha fatto nascere in noi.



## IL ROSARIO

La Chiesa Cattolica raccomanda la devozione alla Madonna e il porsi alla sua scuola, ma perché?

Senza la pretesa di essere esaustivi, anzi, rischiando di semplificare troppo, vogliamo solo sottolineare alcune cose: la prima è che **il desiderio più grande di Maria è quello di condurci al figlio suo Gesù**. La seconda è che **come Ella generò il Cristo nella carne per opera dello Spirito Santo, così vuole generalo in noi in forza del dono dello Spirito Santo**.

Se la Chiesa ha sempre raccomandato la preghiera del Rosario e se la Madonna stessa nelle sue varie apparizioni (si pensi a Fatima) ha sottolineato il grande valore di questa preghiera, più di qualche motivo ci sarà.

Il Rosario potrebbe sembrare difficile e noioso da praticare, impossibile da recitare senza distrarsi. Non vi preoccupate, **l'importante è recitarlo con fiducia, costanza, desiderio di Dio** e ogni volta che ci si accorge di essersi distratti, molto serenamente riconcentrarsi nella preghiera.

Potremmo dire che **2 sono gli elementi fondamentali** del Rosario:

- **contemplare i misteri** (ossia gli eventi principali) della vita di Gesù
- **affidarsi a Maria perché ci conduca a Gesù**, lo faccia nascere in noi ossia affinché Cristo divenga il centro della nostra vita, la Verità da seguire, il nostro Salvatore.

La ripetizione delle Ave Marie potrebbe sembrare noiosa ma in realtà è come un "Mantra" orientale che abitua alla costanza e a pacificarsi.

Molti dicono per esperienza, che proprio la struttura del Rosario così ripetitiva e ritmica insieme alla Grazia legata alle invocazioni della Madre di Dio, aiutano a pacificarsi, a uscire dalle ansie della vita. Questo chiaramente avviene se nel recitarlo ci si abitua a rimettere tutta la propria vita nelle mani di Dio come ha fatto Maria ossia se si impara a dire a Dio "Signore sono Tuo servo, avvenga di me secondo la Tua Volontà"

Riguardo ai misteri da contemplare sono: 5 della gloria 5 della gioia 5 del dolore e 5 della luce.

La struttura è facilmente rintracciabile anche su internet per imparare a recitarlo.

L'ultima indicazione per non cessare mai di pregare è: **"fare della preghiera vita e della vita preghiera"**, ossia le illuminazioni ricevute nella preghiera

guidino e orientino la nostra vita (fare della preghiera vita); nelle scelte di ogni momento della vita, decidersi e agire secondo quanto sappiamo essere la volontà di Dio conosciuta attraverso la preghiera (fare della vita preghiera).

## La confessione

Soffermiamoci un po' su questo sacramento, incominciando a domandarci, **perché confessarsi?** Molti pensano che sia sufficiente domandare perdono dei propri peccati da soli a tu per tu con Dio (cosa che di per sé va fatta in attesa di potersi confessare), la Chiesa insegna invece la necessità di ricorrere a questo sacramento, potremmo dire **per due ordini di motivi**, alcuni di tipo umano, altri direi divini, proviamo a spiegarci senza la pretesa di essere esaustivi:

- **di ordine umano:** il peccato, ancor prima che trasgressione di una legge, è fallimento di ciò per cui siamo fatti: ossia amare. Di per sé è sempre legato all'orgoglio, all'egocentrismo, per cui confessarsi ad un uomo peccatore come il penitente è **un atto di umiltà salutare**; secondo, confrontarsi con un'altra persona permette di non "rigirare la frittata" e di non cadere in facili autoassoluzioni, infine il confronto apre a prospettive che da soli non si riuscirebbero a vedere. Questa dimensione umana è particolarmente legata alle capacità del sacerdote, quanto più è spiritualmente e umanamente maturo, tanto più potrà aiutare il penitente, al contrario quanto meno lo sarà, tanto meno potrà aiutare, anzi. C'è da dire che questa dimensione umana, sebbene presente nel sacramento della Confessione, è maggiormente presente durante **l'accompagnamento spirituale** che prevede un tempo più disteso tra guida e penitente, mentre la confessione di per sé dovrebbe essere più centrata nel definire i peccati commessi circostanziandoli il necessario e permettendo al sacerdote di dare poche indicazioni. **L'atto di umiltà del penitente ad ogni modo è sempre salutare, a prescindere dalle capacità del sacerdote.**

- **di ordine divino:** nella confessione, sacramento della Chiesa di Cristo, il peccato viene rimesso e vinto per Grazia dell'amore di Cristo vissuto nella sua Passione. Proviamo a spiegare: il peccato è egoismo, e l'egoismo porta con sé morte. **L'unico modo per vincere l'egoismo e passare da morte a vita è l'amore.** Questo lo si vede anche nelle relazioni ad esempio di coppia. Un litigio legato agli egoismi della coppia, può portare alla morte del rapporto, perché il rapporto rinasca, occorre che ognuno, nella coppia decida di amar-

si ossia, riconoscendo la preziosità dell'altro, decida di tornare sui propri passi e di riavvicinarsi, chiedendo perdono, testimoniando quanto l'altro sia importante,... ossia deve amare, senza amore il rapporto muore. **Solo l'amore porta vita.** Con i nostri peccati similmente noi causiamo morte intorno e dentro di noi: morte fisica (spaccio di droga, aborti, guerre,...) morte sociale (il male che creiamo intorno a noi ad esempio la corruzione, gli atteggiamenti di furbizia,...) morte delle relazioni,... **Ora nessuno di noi ha un amore così puro da riparare tutto il proprio male, ma c'è qualcuno che lo ha già fatto per noi, l'unico giusto senza peccato, colui che è stato solo amore, colui che ha scelto con amore e per amore di vincere il male con un amore totale: il Figlio di Dio fatto uomo.** Quando ci si confessa dunque rimettiamo le nostre miserie nell'amore di Cristo e dunque **l'atteggiamento** che viviamo deve essere prima di tutto quello **della lode, del ringraziamento** perché malgrado il nostro peccato, Cristo ci ha amati ed ha pagato Lui per noi. Stando così le cose, nella confessione **anche il peggior prete di questo mondo può assolvere, perché l'assoluzione non dipende da lui, ma dai meriti di Cristo e dalla giusta disposizione d'animo del penitente.**

Quanto ora definito, non vuole assolutamente essere esaustivo, ma dare solo qualche spunto di riflessione, la necessità di creare un documento agile non ci permette di approfondire ulteriormente. **Per approfondire l'argomento potete vedere i filmati su Youtube:**

- **Perché confessarsi?**
- **Peccato e morte**
- **Che cos'è il peccato?**
- **Cristo Re e Salvatore**

potete trovare il link anche sulla pagina dell'Ufficio catechistico diocesi Anagni-Alatri.

**Soffermiamoci a vedere allora quale sia la giusta disposizione d'animo del penitente:**

1. **la coscientizzazione dei peccati commessi:** a tal fine occorre prepararsi con un esame di coscienza attraverso il quale, alla luce di Dio vedere quando si è mancato nell'amore verso Dio, il prossimo e noi stessi, in pensieri, parole opere e omissioni (ossia azioni di amore non compiute). **Vedere esame di coscienza allegato nella pagina seguente.**

2. **il dolore del proprio peccato,** ossia il dispiacere di essersi allontanati da

Dio nella forma più alta, ma è sufficiente anche il semplice dolore / timore legato alla consapevolezza che il male fa male.

3. **il desiderio di tagliare con tutti i peccati**, con tutto il male, pur consapevoli della propria debolezza, ma nello stesso tempo decisi di non voler ripetere le cadute (che non significa avere la certezza di non cadere, ma desiderare fermamente di non farlo).

4. **riparare il male fatto nei limiti del possibile** ( hai rubato? Restituisci. Hai offeso? Chiedi perdono,...) in base a quanto il sacerdote deciderà nel dare la penitenza.





«Ti sono perdonati  
i tuoi peccati.  
Va' in pace» (cf. Lc 7,48-50)

Per celebrare il sacramento della riconciliazione



Dio ci ama  
e ci vuole liberi dal male.  
Per questo ha inviato  
nel mondo Gesù Cristo  
a prendere su di sé  
i nostri peccati  
e donarci lo Spirito Santo  
per essere suoi figli.  
**Fratello, sorella,**  
riconosci dunque  
con umiltà  
i tuoi peccati  
e accogli con fiducia  
il suo perdono.

*Preghiera*

O Dio nostra salvezza, che con la Croce del tuo Figlio  
hai spezzato il giogo del peccato, aiutami a sentire il  
peso delle mie colpe e a confessarle con umiltà. Ren-  
dimi la gioia di essere salvato per lodare la tua mise-  
ricordia e vivere nella tua pace. Amen.

PER UNA BUONA CONFESSIONE  
si richiede:

- **Esame di coscienza**  
dall'ultima confessione.
- **Dolore** dei peccati commessi.
- **Proposito** di evitarli.
- **Accusa dei peccati**  
umilmente fatta al confessore.
- **Penitenza**  
suggerita dal confessore come riparazione  
del male compiuto e impegno di vita cristiana.

#### RICHIESTA DI PERDONO

Signore Gesù, che sanavi gli infermi e aprivi gli occhi  
ai ciechi, tu che assolvesti la donna peccatrice e  
confermasti Pietro nel tuo amore, perdona tutti i  
miei peccati, e crea in me un cuore nuovo, perché  
io possa vivere in perfetta unione con i fratelli e  
annunziare a tutti la salvezza.

#### Il sacerdote dà l'assoluzione:

Sac.: E io ti assolvo dai tuoi peccati nel nome del  
Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.

A cura dei Frati Minori della Porziuncola

## ESAME DI COSCENZA

Ecco uno schema guida per l'esame di coscienza alla luce dei 10 Comandamenti e delle Beatitudini

### AMORE VERSO DIO

“Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente” (Mt 22.37)

#### **1. IO SONO IL TUO UNICO SIGNORE.**

##### **NON AVRAI ALTRO DIO ALL'INFUORI DI ME.**

La tua vita è tutta orientata verso il Padre, mettendo in pratica, con l'aiuto dello Spirito, il Vangelo di Gesù? Mediti ogni giorno la Parola di Dio?

Conosci e credi tutte le verità di fede? Hai fiducia nel Signore? Lo ami al di sopra di tutto e di tutti? Compi con amore la sua volontà?

Quanto e come preghi il Signore personalmente, nella tua famiglia, nella comunità cristiana?

Come reagisci a discorsi e comportamenti antievangeli-lici? Sei superstizioso? Frequenti maghi?

#### **2. NON NOMINARE IL NOME DI DIO INVANO.**

##### ***Ricordati che Dio è Padre.***

Bestemmi? Invochi con amore il Signore, la Madonna, i Santi, oppure nelle difficoltà usi parole e gesti volgari? Riconosci nelle sofferenze che Dio è Padre, vuole il tuo bene, ti aiuta e non permette che sia provato oltre le forze? Sai portare la tua croce benedicendo il Padre, così da sperimentare la beatitudine promessa da Gesù?

#### **3. RICORDATI DI SANTIFICARE LE FESTE.**

##### ***La Domenica è il giorno del Signore.***

Partecipi attivamente, con tutta la tua famiglia, alla Messa la domenica e le altre feste di precetto, possibilmente nella tua parrocchia? Sai lodare il Signore per ogni creatura?

Lavori anche nei giorni festivi? Fai lavorare altri? Sai riposare e divertirti cristianamente, oppure in maniera esagerata ed egoista fai solo quel che ti piace?

Dedichi tempo alla famiglia, alla parrocchia, alle opere di misericordia?

## AMORE VERSO IL PROSSIMO

“Amerai il tuo prossimo come te stesso” (Mt. 22,39)

#### 4. ONORA IL PADRE E LA MADRE.

Contribuisci a rafforzare l'unità e la comunione della famiglia con l'umiltà, il rispetto, il servizio, il dialogo?

Sei grato e obbediente verso i genitori? Li aiuti, specie se sono malati?

Educhi con amore i figli ai valori umani e cristiani, evitando l'autoritarismo, il disinteresse e il possessivismo?

#### 5. NON UCCIDERE.

*Beati i miti, i misericordiosi, gli operatori di pace.*

Rispetti il valore della vita umana, dal suo concepimento fino al suo tramonto naturale? Hai procurato o consigliato l'aborto, l'eutanasia?

Aiuti con amore paziente le persone malate, nel disagio, nel bisogno? Hai più cura degli animali che degli uomini?

Gesù ha detto di non giudicare, non condannare, non crederci migliori degli altri. Secondo Gesù si può uccidere anche dicendo “stupido”. Si può fare del male con pregiudizi, con gesti di disprezzo, con parole offensive, con disattenzioni.

Porti odio a qualcuno? Gesù non ti può perdonare se non sei disposto a perdonare le offese. Preghi per le persone che ti sono antipatiche o nemiche? Cerchi di “porgere l'altra guancia”, ossia di vincere il male col bene?

Maltratti o usi gli altri per interesse? Sei violento? Dai scandalo? Usi droghe? Abusi di cibo, alcool, fumo? Guidi in modo pericoloso?

#### 6. NON COMMITTERE ATTI IMPURI.

Vivi positivamente la sessualità nell'amore evangelico corrispondente al tuo stato: celibe, sposato, consacrato? Come vivi la paternità e la maternità responsabile?

#### 7. NON RUBARE.

**8. NON DIRE FALSA TESTIMONIANZA.**

*Il vostro parlare sia: sì, sì, no, no.*

I peccati provengono dal cuore perverso. Il buon comportamento nasce dal cuore buono. Com'è il tuo cuore? Sei sincero nelle parole e retto nell'agire, oppure ricorri a bugie, imbrogli, raggiri? Sei ipocrita e tieni alle apparenze, al successo ad ogni costo?

Rispetti la buona reputazione e l'onore del prossimo, oppure ti lasci andare alla critica, alla maldicenza e persino alla calunnia?

Hai il coraggio di testimoniare la verità umana e cristiana anche quando è scomoda, oppure ti fai condizionare dall'opinione dominante?

**9. NON DESIDERARE LA DONNA D'ALTRI.**

*Beati i puri di cuore.*

Controlli l'istinto sessuale o ne sei schiavo? Il tuo amore è puro e fedele, oppure cedi all'abuso sessuale: masturbazione, rapporti prematrimoniali ed extraconiugali, omosessualità, uso di anticoncezionali?

Sei prudente e vigilante nelle letture, negli spettacoli, nell'uso TV e Internet, nelle relazioni, nei pensieri? Hai il senso del pudore?

**10. NON DESIDERARE LA ROBA D'ALTRI.**

*C'è più gioia nel dare che nel ricevere.*

Sei giusto con i tuoi colleghi, con i dipendenti o con il datore di lavoro? Sei onesto nel commercio? Paghi le tasse?

Sai ringraziare la provvidenza per quello che ti dona ogni giorno? Oppure non ti accontenti mai, invidi e rubi cose altrui?

Senza la giustizia e la carità non possiamo entrare nel Regno di Dio. Il consumismo, lo spreco, l'accumulo egoistico sono un furto nei confronti di quelli che non hanno da vivere. Sei avaro ed egoista? Sai vedere nel povero la presenza di Gesù e lo aiuti?

**"AMATEVI COME IO VI HO AMATO" (Gv 13,34)**

È il testamento di Gesù che riassume tutto il Vangelo. Comprendi e apprezzi l'Amore Misericordioso di Gesù che è venuto a lavarti con il suo sangue, a darti la sua amicizia, a farsi pane?

Il tuo amore è gratuito, generoso, misericordioso? Sei mite e umile di cuore, disponibile a servire? Stai imparando ad amare come Gesù ti ama?

## La Messa

Forniamo qualche semplice spiegazione delle diverse parti della messa con qualche spunto per **aiutare il fedele a viverla come momento di preghiera partecipata e non subita**. Per approfondire si può ricorrere all'Ordinamento generale del Messale romano.

Nella celebrazione del sacrificio eucaristico **facciamo memoriale e non memoria** (ossia semplice ricordo) della Passione, morte e resurrezione del Signore, ma lo riviviamo in modo misterioso, ossia attraverso la celebrazione, Cristo rivive la sua Passione morte e Resurrezione tanto che il pane e il vino consacrati divengono reale presenza di Cristo, non simbolo, ribadiamo: reale presenza. Possono aiutare a capirlo i **miracoli eucaristici** che sebbene la nostra fede non poggi su di essi, sono un aiuto per in parte comprendere cosa significhi reale presenza del Signore, pertanto possono essere raccontati con tale finalità.

La messa si compone di 4 parti: **riti di introduzione, liturgia della Parola, liturgia Eucaristica e riti di conclusione**.

Vediamo alcuni momenti:

### Nei riti di introduzione:

**Il canto di ingresso** o in sua mancanza, tutta l'assemblea proclama l'**antifona di ingresso**. Il canto corale o la recita corale dell'antifona hanno la finalità di far entrare ogni fedele in un tipo di preghiera oltre ad essere un dialogo personale con il Signore, è allo stesso tempo una preghiera corale e comunitaria, dove siamo chiamati a pregare insieme e per i fratelli, formando un cuor solo e un'anima sola. Più in generale è bene partecipare ai canti, sia perché è un modo per unirsi in una preghiera corale, sia perché cantare rende la preghiera più partecipata (diceva sant'Agostino *"chi canta, prega due volte"*). Il non cantare troppo forte se si è stonati, il seguire il tempo dell'assemblea,... indicano un'attenzione anche ai fratelli che spinge a non rinchiudersi in una preghiera solipsista, ma attenta anche agli altri. **Nella messa è dunque, importante riuscire a vivere un rapporto intimo e personale con il Signore e nello stesso tempo una preghiera comunitaria e non isolata.**

**Il saluto iniziale:** non è solo un momento di "buona educazione" ma è co-scientizzazione di ciò che stiamo vivendo. Nelle diverse lingue, diversi sono i saluti che vengono riportati nei messali. Molto spesso nella liturgia si vorreb-

be vivere più di una dimensione, ma questo non è possibile, per cui vengono fatte delle scelte che per forza di cose non permettono di esprimere tutto. Per intenderci, potremmo fare questo esempio: tra i saluti proposti dal Messale italiano, è presente la formula: “Il Signore sia con voi” il senso potrebbe essere: “preparatevi ad accoglierlo, predisponete i vostri cuori, perché **se i cuori non si aprono, Egli non può far nulla**”. È un sottolineare la nostra libertà. In Brasile Il saluto previsto recita: “Il Signore sia con voi” e la comunità risponde: “Egli è già con noi” in questo caso invece si sta sottolineando che **a prescindere dai nostri meriti, Egli è sempre presente e attivo con la sua azione di salvezza.**

**L’atto penitenziale:** iniziare riconoscendo i nostri peccati, non è un dire che non valiamo nulla, è invece riconoscere che siamo peccatori per decidere nuovamente con fermezza che vogliamo camminare verso la luce di Dio, ma è anche una atto di sana umiltà ossia è riconoscere che siamo poveri e bisognosi dell’amore salvifico di Dio: “Beati i poveri in Spirito perché di essi è il Regno dei Cieli”.

**Il gloria:** è un inno che andrebbe sempre cantato, è un’acclamazione di gioia e di lode a Dio Trinità per le meraviglia che ha operato e opera.

**La preghiera di colletta:** introduce la parte della liturgia della Parola, alcune preghiere di colletta cominciano con lo spiegare di cosa tratteranno le letture che si andranno ad ascoltare. Riguardo a questo aspetto vi sono due scuole di pensiero: alcuni sottolineano che sia meglio non anticipare il senso delle scritture, lasciando che esse parlino direttamente ai fedeli, altri invece pensano che non essendo sempre di facile comprensione, sia meglio aiutare i fedeli a fornire una chiave di lettura per meglio comprendere. Sulla base anche di questa considerazione il celebrante sceglie quale delle due preghiere di colletta proposte utilizzare.

Il celebrante invita a pregare, poi lascia qualche istante di silenzio, per prendere coscienza di essere alla presenza di Dio e per poter formulare nel cuore la preghiera personale. **La preghiera si dice “Colletta” perché “raccolge” le preghiere di tutti.**

### **Nella liturgia della Parola:**

La domenica e durante le Solennità si proclamano 2 letture e tra l’una e l’altra il salmo, per finire con il Vangelo. Solitamente la Prima lettura è tratta dall’Antico Testamento la seconda dal Nuovo. In tempo di Pasqua la prima

viene tratta dagli Atti degli Apostoli. **Le domeniche sono divise in tre cicli: anno A B e C** divisi in modo tale da leggere ogni anno con preminenza uno dei tre Evangelisti Sinottici, invece il Vangelo secondo Giovanni viene letto in determinati periodi di ogni anno. Sulla base di questo schema il ciclo si conclude dopo 3 anni.

Solitamente la prima lettura ha un richiamo al Vangelo piuttosto chiaro, più della seconda.

**L'omelia** che sembrerebbe a molti essere la parte più importante della messa, tanto da concentrare le critiche o i plausi delle persone, in realtà ha solo la finalità di facilitare la comprensione delle letture e di invitare i fedeli alla preghiera a partire da esse.

**Il credo** è quanto abbiamo in comune (salvo qualche piccola variazione) con i cristiani di tutte le confessioni. Nato con i concili di Nicea Costantinopoli (anche se il credo Apostolico potrebbe essere precedente) è un proclamare le verità fondamentali della nostra Fede.

Interessante notare l'ancoraggio storico di quello che crediamo: “sotto Ponzio Pilato”, **la nostra fede dice che non siamo coloro che seguono semplicemente valori o regole morali, ma poniamo la nostra attenzione su di un evento storico:** l'esperienza terrena del Signore Gesù dalla quale traiamo valori, morale, senso e orientamento della vita. Spesso la recita rischia di divenire meccanica per cui non sarebbe male cercare di approfondire quanto proclamiamo; qualche tempo fa fecero un esperimento: chiesero ai fedeli all'uscita della messa cosa significasse generato e non creato, molti non seppero cosa rispondere.

**La preghiera dei fedeli** ha la funzione di “rispondere” alla Parola di Dio che è stata precedentemente proclamata (sono dunque legate alla Parola proclamata), e dà la possibilità ad ogni fedele di **esprimere il proprio sacerdozio battesimale elevando a Dio preghiere di intercessione per la salvezza di tutti.**

C'è tendenzialmente un ordine nel quale le preghiere vengono formulate: la prima è per la Chiesa universale, la seconda per i governati e la salvezza del mondo, la terza per coloro che si trovano in difficoltà, la quarta per la comunità locale. È bene che siano sobrie e brevi. Il rischio a volte può essere quello di una risposta meccanica dell'assemblea che “cullata” dalla risposta corale non si renda conto di cosa sta chiedendo, questo è spesso causato da un linguaggio non sempre semplice con il quale vengono formulate, ma anche dalla necessi-

tà di aver un po' di tempo per coscientizzare cosa si sta chiedendo al Signore.  
Per ovviare sarebbe opportuno leggerle prima dell'inizio della celebrazione.



### Nella liturgia Eucaristica:

**Offertorio:** all'offerta del pane e del vino che il sacerdote pone sulla mensa, ogni fedele può partecipare vivendo il suo sacerdozio battesimale, offrendo in quel momento a Dio le gioie e i dolori della sua vita, le sue preghiere offrendo così insieme al pane e al vino che il celebrante solleva, anche se stesso.

**Prefazio:** inizia con la preghiera "Il Signore sia con voi", è una preghiera di lode che allo stesso tempo riassume il tema di fondo della celebrazione: la festa o la solennità liturgica celebrata, la vita del santo del giorno, il tempo liturgico che si sta vivendo,...si è dunque invitati a lodare il Signore per le meraviglie che il suo amore ha operato e continuamente opera.



**La preghiera Eucaristica:** il momento in cui il sacerdote impone le mani e invoca lo Spirito Santo sul pane e sul vino perché diventino il Corpo e il Sangue di Cristo e si ricordano i gesti e le parole di Gesù durante l'ultima cena è la parte culminante della preghiera eucaristica. Il sacerdote pronuncia le parole e compie i gesti a nome di Gesù presiedendo la preghiera di tutta l'assemblea. **Ognuno è chiamato a partecipare con intensità a questo momento centrale nella celebrazione dell'eucarestia.** Vari gesti possono aiutare il fedele a partecipare con Fede e intensità questo momento: mettersi in ginocchio può esprimere adorazione e può favorire il raccoglimento: non è gesto consueto e può accompagnare bene l'evento straordinario che sta accadendo. Qualcuno trova utile abbassare il capo e chiudere gli occhi, magari mettendo il volto tra le mani in modo da ascoltare con più attenzione e immaginare quanto raccontato dalle parole. Altri invece trovano più di aiuto guardare i gesti del sacerdote che ripete le azioni e le parole di Gesù. In ogni caso è opportuno guardare verso l'altare al momento in cui vengono elevate l'ostia ed il calice.

Qualcuno esprime la propria adorazione con un inchino al momento in cui il sacerdote genuflette o ripetendo la professione di fede di S. Tommaso: "Mio Signore e mio Dio".

C'è anche chi sottolinea la grandezza del mistero della fede celebrato facendosi il segno di croce alla fine della consacrazione. Insomma tutti questi sono suggerimenti per partecipare più pienamente e attivamente alla celebrazione: **vanno tenuti nella misura in cui aiutano a vivere con devozione questo momento.**

**l'anamnesi:** l'assemblea dopo le parole della consacrazione dice l'acclamazione "Annunziamo la tua morte, Signore..." e si proclama così riconoscente al suo Signore e alle sue opere salvifiche. Non è dunque una semplice e meccanica risposta, è un **ringraziamento sentito** per il dono ricevuto da Dio in Cristo Gesù per opera dello Spirito Santo.

**l'offerta del sacrificio** si riferisce innanzitutto all'unico sacrificio di Cristo. La Chiesa, come corpo mistico di Cristo, si unisce intimamente alla dedizione di Cristo, mentre associa l'offerta di se stessa a Dio al sacrificio di Cristo. Il tema dell'offerta di sé da parte della Chiesa è già risuonato nella preparazione dei doni, ma qui diventa particolarmente attuale.

La Chiesa desidera che i fedeli non solo offrano la vittima immacolata, ma imparino anche ad offrire se stessi.

**l'epiclesi postconsacratoria** in essa si prega anche per l'unità dei fedeli, che

viene riconosciuta come opera particolare dello Spirito Santo. È dunque un chiedere e un desiderare che la Chiesa viva nell'unità dell'amore con Dio e i fratelli, superando le divisioni.

**le intercessioni** sono per tutta la Chiesa, per i suoi capi, per l'assemblea riunita, per i defunti,...

**la grande Dossologia:** “Per Cristo, con Cristo e in Cristo, a te, Dio Padre onnipotente, nell'unità dello Spirito Santo, ogni onore e gloria nei secoli dei secoli”. È un acclamare e un offrire in Cristo tutta la nostra vita a Dio Padre in ardente attesa della glorificazione totale di Dio della fine dei tempi, quando Cristo consegnerà al Padre ogni cosa e Dio sarà “tutto in tutti”. All'acclamazione del sacerdote, tutta l'assemblea risponde (o dovrebbe rispondere) con un forte e deciso AMEN! **Amen significa:** “è realmente così” o anche “sì, avvenga così” è dunque una manifestazione di fede dell'assemblea o di desiderio che quanto celebrato e richiesto nella preghiera si realizzi.

**Il Padre Nostro:** con la preghiera che Gesù ci ha insegnato invochiamo forte il Padre perché compia il suo disegno di amore.

**Rito della Pace:** implora la pace e l'unità per la Chiesa e il mondo. Lo scambio di pace vuole far esprimere ai partecipanti l'amore vicendevole e il perdono reciproco facendo ricordare quanto Gesù ha detto: “se ti presenti all'altare e ti ricordi che tuo fratello ha qualcosa contro di te(...) va prima a riconciliarti con Lui”. In questo momento **è bene non distrarsi**, non è infatti opportuno scambiare al pace **girando per la chiesa, basta un gesto sobrio** con i propri vicini, in modo da prepararsi ad acclamare il Signore riconosciuto come Agnello di Dio.

**Frazione del pane:** nella frazione del pane ricordiamo che attraverso la comunione noi, pur essendo molti, diventiamo un corpo solo in Cristo: è dunque un riaffermare che pur nelle nostre specificità siamo tutti tra noi legati e uniti.

**Agnello di Dio:** è un acclamare il Salvatore nel suo sacrificio d'amore, viene detto “**che toglie i peccati del mondo**” ma potrebbe essere tradotto anche “che porti”, questo indica che Lui si è caricato del nostro male, e lo ha vinto nel suo sacrificio di amore. È ricordare che non l'uomo rende un servizio a Dio, ma Dio nel suo infinito amore si fa servo dell'uomo nel senso che non l'uomo può donare a Dio (che non ha bisogno di nulla), ma Dio solo può donare all'uomo la cosa che più desidera: la salvezza ossia la vita eterna nell'amore di Dio.

**Comunione:** chi è in comunione con Cristo non solo può, ma è invitato cal-

damente da Cristo stesso a mangiare l'Eucaristia è accogliere il Signore che ha promesso di essere con noi tutti i giorni fino alla fine del mondo

**Silenzio di ringraziamento:** ognuno nel silenzio del suo cuore “**fa festa**” a Cristo che è venuto in lui, lo adora come proprio Dio e si intrattiene a dialogare con lui.

### Nei Riti di Conclusione

**Saluto del celebrante:** annuncia la presenza di Cristo nell'assemblea che si disperde per le vie del mondo è dunque un ripartire ricaricati della forza della Grazia del Cristo.

**Benedizione:** viene chiesto a Dio di donare la sua fecondità nella nostra vita di cristiani per poter vivere così ciò che si è celebrato.

**Congedo,** si scioglie l'assemblea, non perché sia finito tutto, ma perché viene l'ora di portare frutto nel mondo, attraverso una presenza santa, come testimoni e annunciatori di Cristo risorto.



Qui di seguito proponiamo un piccolo excursus su quelli che sono i modi principali di pregare del cristiano e alcuni temi sulla preghiera collegandoli ad alcuni passi biblici

## LA PREGHIERA

Gli esseri umani vivono in Dio come i pesci nel mare. Egli è sempre in noi e intorno a noi, anche se non lo vediamo. Pregare è umano, gli animali non pregano.

Pregare significa rivolgere il cuore a Dio.

Pregare significa fare silenzio e ascoltare Dio. *1Re, 9-18; sal 65*

Pregare significa crescere nella fede. *Gen 15, 1-6*

Pregare significa lodare Dio. *Mt 11, 25; At 16, 25* (contesto)

Pregare significa ringraziare Dio. *Sal 65, 66, 67*

Pregare significa chiedere perdono a Dio. *sal 51, 130*

Pregare significa fare delle richieste a Dio. *Lc 11, 5-13*

Pregare significa accettare anche ciò che ci fa soffrire. *Mt 26, 36-42; 2cor 12, 7-10*

## La Preghiera nell'Antico Testamento

Abramo modello di preghiera *Gen 15: 18, 17-33; 22, 1-18*

Mosè parla con Dio da vicino *Es 3, 1-14; 32, 7-14*

La preghiera dei Re e dei Profeti *2Sam 7, 18-29; 1Re 3, 4-15; 8, 22-53; Sap 9 1Re 18, 37; 1Re 19, 9-18*

Pregare con i Salmi. *Mt 26, 30; sal 136*

## Tutta la vita di Gesù è una preghiera.

Gesù pregava quando ...di notte *Lc 6, 12*; all'alba *Mc 1, 35; Lc 6, 12* prima di scegliere i discepoli, per discernere la volontà del Padre *Mt 14, 23*; nella gioia rende grazie *Lc 10, 21*

Gesù ci insegna a pregare *Mt 6, 5-8; Lc 11, 1-5*

La preghiera perfetta: Padre Nostro *Mt 6, 9*

## La preghiera di Maria. *Lc 1, 29, 42*

Preghiamo con Maria.

Il Santo Rosario.

## **Lo Spirito Santo nella preghiera della Chiesa Rom 8, 15-16, 23-27**

Eucarestia della Domenicale e delle Feste liturgiche

Adorazione Eucaristica

Preghiera Litanica. *Sal 136*

Preghiera di Benedizione

Preghiera Comunitaria *At 2, 42-47*

Liturgia delle Ore *At 2, 46; 3, 1*

## **Pregare con la Bibbia**

La Meditazione

La Contemplazione

L'Orazione

La Preghiera prima di mangiare

La Preghiera del Mattino e della Sera

L'Esame di Coscienza

L'Angelo di Dio

Il Gloria Padre

L'Eterno Riposo

## **Le Giaculatorie**

### **Anche il corpo prega:**

Posso pregare in piedi.

Posso pregare seduto.

Posso pregare inginocchio.

Posso pregare con le mani giunte.

Posso pregare camminando

Posso pregare con le braccia aperte.

Posso pregare disteso per terra.

## **Fare esperienza di preghiera in Case di Spiritualità e nei Monasteri**

Giornate di Deserto.

Esercizi Spirituali.

Pregare con i Monaci e con le Monache.





**La Carità**

## Introduzione

Si diceva nel progetto guida, che “il catecumenato non è semplicemente un cammino d’istruzione, ma un percorso di conversione”. In questo itinerario di conversione, un punto di arrivo fondamentale e decisivo è sicuramente quello di **trasformare il nostro “cuore di pietra” in un “cuore di carne”** che sappia amare.

Dio infatti dice nella Scrittura: “cambierò il tuo cuore di pietra e ti darò un cuore di carne” (*Ez. 11.19*). Ora, con il battesimo, il catecumeno è stato elevato allo stato soprannaturale, ma tale stato deve essere maturato, e tutta la vita ci è data per tale maturazione. È la “Carità”, cioè l’amore di Dio che ci trasforma, al punto che San Paolo arriva a dire che “Se non ho la carità non sono nulla” (*1 Cor. 13,2*).

Tutti noi siamo consapevoli che non è semplice amare con un cuore fatto come il nostro. La realtà di ogni giorno sta a dimostrarlo: basta leggere il bollettino di donne uccise “per amore”.

**E’ veramente difficile amare, il più delle volte ciò che noi crediamo atti di amore, sono solo puro egoismo, ripiegamento su di noi stessi e ricerca di piacere personale.**

Ebbene, è proprio in questa nostra miseria che si innesta la grazia divina.

**Dio solo è capace di cambiare il nostro cuore di pietra e ci può insegnare il vero amore.**

Ma qui c’è la grande novità del cristianesimo: il nostro Dio non è un Dio solo, ma un Dio trino, come dicevamo appunto all’inizio del progetto guida. Quindi la vera novità è l’amore trinitario di Dio in noi, che è la perfetta maniera di amare. L’eros quindi si trasforma in agape, la coppia si trasforma in famiglia, l’amico si trasforma in comunità.

Solo questo nuovo modo di amare, ci libera dall’egoismo nel senso di voler possedere qualcuno o qualcosa, e vivere così il dono di sé, o la rinuncia come testimonianza di amore veramente autentico **“nessuno ha amore più grande di colui che sacrifica la propria vita per i suoi amici”** (*Gv. 15,13*).

La carità, quindi, che è il modo di amare di Dio corregge il nostro modo di amare, non è più un modo di amare a due, sposo con la sposa, fratello col fratello, amico con l’amico che può diventare possessivo, interessato, esclusivo, ma l’amore di Dio esige generosità, gratuità, dono di se che è appunto il modo proprio di Dio di amare.

Solo questo amore autentico genera vera generosità e vita, infatti “il figlio” è proprio segno e frutto del vero amore. L’amore tra l’uomo e la donna che rischia di ripiegarsi su se stesso, trova infatti nel figlio quella piena realizzazione ed immagine dell’amore divino: e questo vale per tutti i rapporti umani. Dicevamo all’inizio che un obiettivo fondamentale del cammino catecumenale è trasformare il nostro cuore. Ora la rivoluzione del cuore sta tutta qui: il cuore dell’uomo deve diventare il cuore di Cristo. **L’amore deve diventare carità. Ecco perché San Paolo dice che non basta l’amore, e che se non c’è la carità non siamo nulla.**

**Per approfondire suggeriamo una lettura commentata dell’Inno alla Carità di san Paolo (1Cor. 13).**

Alla domanda di **quali siano i comandamenti principali** Gesù non risponde i 10 Comandamenti ma i due comandamenti dell’amore che in sé riassumono i 10 e meglio ancora sono ciò da cui dipende tutta la Legge e i Profeti.

**Per approfondire potrete vedere il video su youtube: “Quanti sono i comandamenti fondamentali della fede cristiana?”.** Troverete il link anche sul sito dell’Ufficio catechistico

**Dopo una parte teorica e di premessa, sarà bene far fare esperienza al catecumeno di carità,** in due modi, da una parte suggerirgli piccole azioni concrete di carità che possano riempire la sua giornata, dall’altra preparare degli incontri con qualche testimone della carità.

**Possibili spunti da suggerire al catecumeno:**

- Rispondere al male con il bene sul posto di lavoro e in famiglia.
- Imparare a non assecondare i moti del cuore negativi e rendersi conto che il non assecondarli non significa divenire persone false, ma persone che vogliono seguire Cristo perché di Lui si fidano.
- Distinguere il peccato dal peccatore e imparare a vedere che chi compie il male è più misero dei miseri.
- Pregare per i propri nemici.
- Visitare qualche persona sola o meglio ancora prendersi a cuore chi vive nella solitudine.
- Concentrarsi nel fare il bene senza aspettarsi ringraziamenti, ma rimettendo tutto nelle mani di Dio.

- Imparare a fare il bene secondo l'adagio “ non sappia la tua destra cosa fa la tua sinistra”.
- Più in generale si potrebbe partire dalle opere di misericordia corporale e spirituale per trarre qualche spunto.
- Evidenziare che anche l'umile servizio nella comunità parrocchiale (pulizia della chiesa, sistemazione dei fiori, cura degli arredi sacri, partecipazione al coro,...) rientra negli atti di carità.



**Ecco alcune esperienze che si possono fare in diocesi e in parrocchia visitando e collaborando con i diversi Centri e Associazioni di Solidarietà qui sotto indicati:**

- **A.N.C.D.A.**

Associazione Nazionale Contro il Disagio e l'Alcolismo  
 Responsabile Dott. Vito Grazioli  
 Villaggio dell' "Ottavo Giorno" località Colle Stefano – Fiuggi  
 Tel. 0775.505254

- **A.R.V.A.S.**

Associazione Regionale Volontari Assistenza Sanitaria  
 Responsabile Maria Minotti  
 Tel. 347.9288375  
 e-mail: maria.minotti@gmail.com

- **ASSOCIAZIONE "NOI PER GLI ALTRI"**

Responsabile Giovanni Straccamore - Alatri  
 Tel. 0775.407733 - Cell. 329.6604543

- **ASSOCIAZIONE "NUOVI ORIZZONTE"**

SEGRETERIA GENERALE  
 via T. Landolfi, 300 03100 Frosinone (FR)  
 TEL +39 0775 502353  
 (lun./ven. 9.30-13.00 14.30-18.00)  
 CF 96218850582  
 E-MAIL info@nuoviorizzonti.org

- **ASSOCIAZIONE PAPA GIOVANNI XIII**

Casa Famiglia "S. Francesco"  
 Responsabile Domenico Pascaretta e Francesca Cuozzo  
 Via Portella, 9 – Morolo  
 Tel. 0775.228213

- **CASA DI FRATERNITÀ “MADONNA DEL ROSARIO”**

Responsabile Lucia Ruscio  
 Casa parrocchiale Maria SS. Regina  
 Contrada Castello – Alatri  
 Tel. 339.2666061

- **UFFICIO CARITAS**

Responsabile Don Rosario Vitagliano  
 Vincenzo Piccolo - Cell. 331.9043071  
 Tel. 0775.514214  
 e-mail: caritas@diocesianagnialatri.it

- **COMUNITÀ IN DIALOGO**

Responsabile P. Matteo Tagliaferri  
 Via S. Rocco – Trivigliano  
 Tel. 0775.520236 – Cell. 335.5605585

- **CROCE ROSSA ITALIANA**

Presidente Pia Cigliana  
 Piazza Dante, 3 Anagni  
 Tel. 0775.854646

- **PICCOLA CASA DELLA MISERICORDIA**

Responsabili: Marzia La Guardia - Cell. 320.0778348  
 Ilenia Scerrato - Cell. 338.9552065  
 Via Madonna del Popolo, 12 Anagni  
 Tel. 0775.726211

- **UNITALSI**

Sottosezione diocesana  
 Presidente Piergiorgio Ballini  
 Tel. 0775.547043 – Cell. 331.8723255

- **UFFICIO MIGRAZIONI**

Responsabile Sabrina Atturro

Cell. 348.7726198

e-mail: [migrazioni@diocesianagnialatri.it](mailto:migrazioni@diocesianagnialatri.it)

- **UFFICIO MISSIONARIO**

e-mail: [missioni@diocesianagnialatri.it](mailto:missioni@diocesianagnialatri.it)

- **CASA DI RIPOSO LEONE XIII**

Religiose del SS. Sacramento

Piazza S. Pietro, 4 Carpineto Romano

Tel. 06.97189013

- **CENTRO AIUTO PER LA VITA**

Responsabile Antonella Bevere

Cell. 339.1584367

- **PROTEZIONE CIVILE**

- **CARCERE**

- **MENSE CARITAS ( Roma)**

- **ANZIANI DELLA CITTA'**

Per concludere, **uno speciale ringraziamento** a tutti i componenti dell'Equipe dell'Ufficio catechistico diocesano che hanno collaborato nel preparare la redazione di questo testo guida e un ringraziamento particolare ai sacerdoti Don Bruno Durante, Don Virginio De Rocchis e Don Onofrio Cannato per la loro preziosa collaborazione.

**UFFICIO CATECHISTICO**

Diocesi Anagni-Alatri

Direttore *Don Gianluigi Corriere*

tel. 348.7933762

Segretaria *Teresa Carboni*

tel. 338.1849654

e-mail: [catechesi@diocesianagnialatri.it](mailto:catechesi@diocesianagnialatri.it)