

**V settimana  
di Quaresima  
Padre nostro**

# Ciao,

questa è l'ultima settimana prima della Settimana Santa.

Ti viene chiesto un ultimo sforzo in questa Quaresima per prepararti ai giorni più importanti dell'anno. Non è uno sforzo pesante: è solo un impegno a essere sempre più amico di Gesù nella preghiera quotidiana. Standogli vicino, un poco di più ogni giorno, e seguendo la sua strada, potrai crescere nel bene, essere una persona migliore, capire tantissime cose della vita ed essere felice!

In questa quinta settimana di Quaresima, grazie alla GEMMA che ti viene consegnata, puoi addirittura esercitarti a essere come Gesù!

In tutta la sua vita, Gesù, il Figlio di Dio, si è affidato a suo Padre, proprio come un figlio piccolo si affida al suo papà che gli vuole bene.

Se vuoi essere come Gesù, prega anche tu come Lui ha pregato e ci ha insegnato a pregare. Di' tante volte: Padre! Chiama Dio con il nome di Padre, Rivolgiti a Dio per qualsiasi cosa, come un figlio, così come ha fatto Gesù: di' anche tu "Padre!", anzi "Padre nostro!".

La GEMMA che ti è stata consegnata è la GEMMA DELL'AFFIDAMENTO, una gemma bianca che ti ricorda come nel Battesimo sei diventato figlio di Dio, proprio come Gesù, e, per tutta la vita, puoi *affidarti a Dio per qualsiasi cosa*, chiamandolo: "Padre!"

Che bello! Questo è uno dei doni della Pasqua: ricordarci che siamo tutti figli dello stesso Padre che è nei cieli... che Dio non è lontano da noi, è vicino, anzi vicinissimo... è vivo e *ci ascolta!*

**Affidati a Dio! Ogni giorno chiamalo: Padre nostro!**

Prega ogni giorno e, questa settimana, resta costante. All'ora stabilita leggi la **preghiera del giorno** (ti ci vorrà meno di un minuto al giorno).

## Cerca ogni giorno la data e leggi.

Mettiti o mettetevi davanti alla Croce della Preghiera per pregare ogni giorno.

### **Attenzione!**

Puoi pregare anche durante altri momenti della giornata scegliendo una delle preghiere che trovi sul retro del cartoncino della Croce della Preghiera.

Ma ricorda: questa è la settimana in cui dire tante volte:

*Padre nostro...*

### **Nota bene:**

Continua a pregare con la tua famiglia ogni giorno con l'Arcivescovo Mario Delpini.

Rimanete costanti nei tre minuti da dedicare a questo momento di preghiera insieme. Andate sul canale Youtube [Chiesadimilano.it](https://www.youtube.com/channel/UCk1m1m1m1m1m1m1m1m1m1m1) e cercate la preghiera del "Kyrie, Signore" del giorno. Potete cercare anche su Google digitando: Kyrie, Signore.

Sapete che potete partecipare guardando in televisione su Telenova, tutti i giorni alle ore 7.55, prima di andare a scuola, e la domenica alle ore 9.25, sempre su Telenova, prima di andare a Messa.

# **Domenica 26 marzo 2023**

## **Domenica di Lazzaro**

Mia forza e mio canto è il Signore.

Gesù fa togliere la pietra dal sepolcro di Lazzaro che è morto da quattro giorni... davanti alla tomba Gesù prega così: **«Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto...»** e poi grida con forza: **«Lazzaro, vieni fuori!»**. E il morto uscì, non più morto ma vivo!

Il Figlio di Dio sa che il Padre gli dà ascolto, sempre, come il più buono dei papà. La stessa cosa vale per ciascuno di noi: affidiamoci a Dio e chiamiamolo "Padre!". Lui ci ascolta!

*Prega così:*

***Mia forza e mio canto è il Signore.***

**Ti dico il mio grazie, Dio,  
perché tu sei sempre con me.**

**Anche quando tutto sembra perduto,  
posso contare sul tuo amore.**

**In ogni momento,  
mi doni la forza che viene dal tuo Spirito,  
grazie al quale sono tuo figlio,  
grazie al quale posso chiamarti "Padre".**

**E allora alzo gli occhi e ti prego,  
sapendo che sempre mi dai ascolto.**

**Grazie, Padre.**

**N.B.:** rivolgiti a Dio, chiamandolo "Padre".

Non solo nel "Padre nostro" ma anche in quelle preghiere che ti nascono dal cuore. Che ne dici di provarci sempre più spesso ad alzare gli occhi e a dire: "Padre..."?!

# Lunedì 27 marzo 2023

All'inizio di questa settimana affida a Dio quello che hai nel cuore.

Che cosa vuoi consegnargli?

Per quale persona o situazione vuoi pregare?

Decidi per chi o per cosa pregare.

Cerca di dirlo con parole tue:

**«Padre, oggi voglio pregarti per...».**

*Dopo, prega così:*

**Padre nostro, ti affido quello che ho nel mio cuore**

**e le mie intenzioni di preghiera,**

**ti affido la mia vita**

**e quella delle persone per cui ti prego.**

**Tu che ascolti sempre, tu che sai tutto,**

**prima ancora che ti venga chiesto,**

**fai come a te sembra più giusto,**

**perché tu vuoi il bene di tutti!**

**Solo fammi comprendere la tua volontà,**

**perché io ti segua con gioia e con fiducia,**

**anche io contribuisca a costruire il tuo Regno sulla Terra**

**e continui a crescere alla tua presenza. Amen**

**Grazie, Padre nostro, lo so che mi dai ascolto!**

# Martedì 28 marzo 2023

In ogni situazione puoi affidarti a Dio.  
Se c'è qualcosa che non va puoi sempre contare su di Lui, perché Dio è come il migliore dei papà che ci sono nel mondo, anche di più e soprattutto ti è vicino, sempre.

*Conosci il Salmo 22? È una delle preghiere più belle di sempre. Piacerà sicuramente a Dio sentirlo pronunciare anche da te. Prega con una di questo Salmo:*

**Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.  
Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.  
Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.**

*Continua così:*  
**Sì, tu sei con me e mi sei sempre vicino.  
Padre, affido a te la mia vita.**

# Mercoledì 29 marzo 2023

Che bello rivolgersi a Dio chiamandolo Padre!  
Ti stai esercitando a farlo ogni giorno?  
Basta dire un Padre nostro...  
è la preghiera che ci ha insegnato Gesù.

*Prega così:*

**Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male. Amen.**

*Durante il giorno, ripeti anche solo una delle frasi del Padre nostro,  
quella che vuoi, ma ripetila tutte le volte che puoi... mentre cammini,  
prima di fare una cosa importante, prima di iniziare un'attività...  
Ricordati!*

*Ad esempio puoi dire:*

**Padre nostro, venga il tuo regno.**

**Padre nostro, sia fatta la tua volontà.**

**Padre nostro, dacci oggi il nostro pane quotidiano.**

**Padre nostro, liberaci dal male.**

**Ricordati, che Dio ti ascolta e ti è vicino,  
sempre!**

# Giovedì 30 marzo 2023

Oggi preghiamo per qualcosa di davvero importante: affidiamo a Dio il nostro mondo perché ci sia la pace.

Senza la guerra tutto sarebbe diverso!

Noi insistiamo nella nostra preghiera per la pace, sapendo che il male non ha l'ultima parola, ne siamo certi!

*Oggi prega con così, con tutti quelli che in questo stesso giorno, pregheranno allo stesso modo:*

**Padre del Signore nostro Gesù Cristo, Padre nostro,  
vieni in aiuto alla nostra debolezza,  
manda il tuo Spirito di pace  
in noi, nei potenti della terra, in tutti.  
Dona a tutti il tuo Spirito,  
perché converta i cuori, susciti i santi  
e convinca uomini e donne a farsi avanti  
per essere costruttori di pace, figli tuoi.**

Il Padre ci ascolta, con pazienza e fiducia ci affidiamo a Lui. Il male non ha l'ultima parola, mai, mai più!



# Venerdì 31 marzo 2023

## quinto venerdì di Quaresima

Oggi troviamo il tempo di stare,  
anche solo un attimo,  
davanti alla Croce e diciamo:

**Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo.  
Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.**

Nell'orto degli ulivi, dopo l'ultima cena e prima di venire arrestato, Gesù ha pregato intensamente il Padre (lo chiamava *abbà* che significa *papà*) per affrontare la prova che stava per compiere, portando la croce e morendo sulla croce! Diceva così: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu» (Mc 14, 36).

Anche noi dovrebbe imparare ancora una volta a pregare come Gesù...

*Ripeti anche tu la sua preghiera:*

**Padre! Tutto è possibile a te...**

**Non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu!**

Affidati a Dio! Il Padre vuole il tuo bene sempre, non temere, non avere paura. Continua solo ad avere fede!

*Papa Francesco ha insegnato una semplice preghiera.*

*Ripetila spesso.*

*Pregala ora:*

**Signore, quello che tu vuoi,  
quando tu vuoi e come tu vuoi!**

*Imparala e ripetila ancora una volta davanti alla Croce di Gesù!*

# Sabato 1° aprile 2023

## Sabato in traditione Symboli

Questo è un giorno speciale che richiede da te una promessa!

Si chiama «Sabato in traditione Symboli» che significa «nella consegna del Credo». Fin dai tempi di sant’Ambrogio, nella nostra Chiesa ambrosiana, oggi viene consegnato il Credo alle persone, giovani e adulti, che hanno chiesto di ricevere il Battesimo (si chiamano catecumeni), perché possano impararlo a memoria ed essere pronti a diventare testimoni della fede.

Questo giorno ci introduce alla settimana più importante dell’anno: la Settimana Santa o Settimana Autentica.

La promessa che puoi fare è di stare concentrato su Gesù in questi giorni, per vivere con Lui i giorni della sua Passione, Morte e Risurrezione!

Tu credi in Lui e come Lui  
affidi la tua vita al Padre nostro che è nei cieli!

*Prega così:*

**Io credo in te, Dio Padre onnipotente,  
Padre nostro che sei nei cieli  
e a te affido la mia vita  
perché si compia in me la tua volontà.  
Io credo in te, Signore Gesù, mio maestro e mio amico,  
compagno di viaggio  
che mi indichi la via per la vita eterna.  
Io credo in te, Spirito Santo, mia forza  
e mio sostegno nelle prove,  
tu mi dai il coraggio  
e mi rendi capace di amare e di perdonare,  
come Dio ama e perdona.  
Io credo nella fraternità,  
perché abbiamo un solo Padre di tutti,  
che si prende cura di ciascuno.  
Io credo nella risurrezione,  
quella di Gesù e quella della mia carne alla fine dei tempi.  
Amen.**