



Quaresima 2026 in oratorio III settimana

Domenica di Abramo



Anche Abramo viene a far parte del cerchio di una comunità che si riunisce attorno al Crocifisso Risorto. Abramo ha visto il giorno di Dio, la sua presenza fattiva nel mondo, e il suo cuore si è riempito di gioia. È il Signore Gesù che oggi ci rivela che Lui è Dio. È questa la prima verità di cui siamo testimoni. “Io Sono”, dice di se stesso, attribuendo a sé il nome di Dio. E Abramo è un uomo che ha incontrato Dio e si è fidato di Lui. La sua fede gli ha dato giustizia. Abramo ha potuto operare la giustizia, fare il bene e realizzare la sua strada, proprio perché ha creduto nella verità che gli veniva rivelata: Dio è presente, ci ama e ci benedice.

Questa è la più grande verità che viene consegnata anche a noi. Ci viene trasmessa perché Dio ha parlato per mezzo del suo Figlio e noi, leggendo il Vangelo, possiamo venirne a conoscenza.

LASCIA CHE TI DICA LA VERITÀ

Questo è l’atteggiamento del “lasciare” che accompagna la Domenica di Abramo. Gesù nel Vangelo dice: «Se rimanete nella mia parola, siete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi».

La verità che Gesù ci dice non è una teoria. È una parola che illumina la vita. È la verità di Dio su di noi: siamo amati, siamo benedetti, siamo chiamati a vivere da figli liberi.



Abramo è l'uomo che si fida della parola di Dio. Ha creduto e per questo è diventato una benedizione per tutti i popoli. La sua fede ci ricorda che la Parola di Dio è una promessa: se la accogliamo, orienta la vita e la rende libera.

Gesù dice anche una cosa molto seria: quando la sua parola non trova ascolto, il cuore si chiude. Quando invece la accogliamo, scopriamo la verità che libera dal male e ci rende capaci di vivere secondo il bene.

Vuoi sapere la verità? Dio ti ama. E tu non sei destinato a restare schiavo del male.

La parola di Gesù cambia il cuore e apre una strada nuova. Per questo vale la pena ascoltarla, custodirla e lasciarsi guidare da essa.

Per vivere il Vangelo durante la settimana

Come aiutiamo i ragazzi ad ascoltare? Per molti il Vangelo è semplicemente sconosciuto, si possono anche conoscere le storie del Vangelo, ma finché quelle parole non parlano al cuore, il Vangelo non trasforma. Ora anche i ragazzi possono ascoltare in questo modo, lasciandosi trasformare, ma ci vogliono le occasioni e la volontà.

Proponiamo ai ragazzi l'impegno di **aprire il Vangelo** almeno una volta questa settimana, anche solo per leggere cinque righe.

Ma invitiamoli soprattutto a riconoscere il **senso di appartenenza che ci unisce al Signore Gesù come suoi discepoli**. Lui ci ha scelto ma non impone la sua scelta. La sua è una scelta di amore. L'ascolto è possibile solo se mi riconosco "da Dio". Gesù dice: "Chi è da Dio ascolta le parole di Dio". Si tratta di invitare i ragazzi a **dare fiducia a Dio**, così come ha fatto Abramo.

"Lascia che ti dica la verità" è dunque un invito a dare fiducia, ad avere fede in una Parola che ci viene affidata, che è frutto di amore e benedizione da parte del Padre.

Disarmiamo il linguaggio, proprio ora!

All'inizio di questa Quaresima il Papa ha ricordato una forma di digiuno molto concreta e spesso trascurata: il **digiuno dalle parole che feriscono**.

Siamo invitati a disarmare il linguaggio: rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente, alle calunnie.

Impariamo invece a misurare le parole e a **coltivare la gentilezza**: in famiglia, tra amici, nei gruppi, sui social, nelle comunità cristiane.

Quando le parole cambiano, cambia anche il clima delle relazioni.

Le parole di odio possono lasciare spazio a parole di speranza e di pace.

Ed è questo di cui abbiamo bisogno in questi giorni in cui stanno parlando l'odio e la violenza delle bombe, suscitando nell'animo anche dei più giovani paura e sfiducia nei confronti di un altro mondo possibile.

Le parole possono ferire, ma possono anche benedire.



Abramo è stato un uomo benedetto da Dio e capace di portare benedizione intorno a sé.
Possiamo aiutare i ragazzi a fare lo stesso: invece di maledire, **imparare a dire bene degli altri**.
Dire la verità significa anche questo: parlare con rispetto, costruire relazioni buone, custodire il bene degli altri.

La verità di Dio su di noi è sempre una parola di benedizione.

Una parola che ci ha chiamati alla vita e ci invita a vivere con lo sguardo rivolto al cielo.

Preghiera della III domenica di Quaresima

Lascia che ti dica la verità

Hai girato il disco
e oggi è uscita questa frase
che segna questa domenica:
“Lascia che ti dica la verità.”

Gesù vuole dirti qualcosa
di molto importante:
Vuole dirti la verità.

È molto semplice ma cambia tutto.

Sai qual è?
È questa: Dio ti vuole bene.

Dio ama tutti,
anche quelli che sono suoi "nemici".

Abramo lo aveva capito.
Per questo si è fidato di Dio
e ha ascoltato la sua parola.

Gesù oggi ci dice:
se rimaniamo nella sua parola,
conosceremo la verità.
E la verità ci farà liberi.

Liberi davvero.

Liberi dal male
che a volte ci chiude il cuore.
Liberi dalle bugie
che ci fanno sbagliare strada.

Liberi di vivere da figli di Dio
e di costruire la pace intorno a noi.



Gesù ti conosce
meglio di chiunque altro.

Sa chi sei,
sa che cosa sogni,
sa quanto vali.

Per questo, puoi fidarti di lui.

E invocare il dono della pace
per te, per gli altri, per tutto il mondo.

Lascia Gesù ti dica la verità
sulla tua vita.

Lascia che la sua parola,
quella scritta nel Vangelo,
ti accompagni e ti mostri la strada.

Sei un costruttore di pace,
per te e per gli altri.

Oggi prega così:

**Signore Gesù,
tu sei la Verità.
Grazie perché parli
al mio cuore.
Aiutami ad ascoltare
la tua parola
e a fidarmi di te
come ha fatto Abramo.
Quando non capisco,
quando ho paura,
quando mi sento confuso,
resta vicino a me.
Insegnami a camminare con te
e a vivere da tuo amico.
Ti aiuterò a costruire la pace
quella che hai portato nel mondo
e c'è chi non sa ascoltare.
Gesù,
insegnami ad ascoltarti
rendimi libero dal male
e dalla paura.
Rendimi libero davvero.
Amen.**



Le preghiere del disco di Quaresima sono disponibili ogni giorno a questo link che si può ancora diffondere inoltrandolo ai genitori:

[Prega ogni giorno FATTI AVANTI INSIEME A ME](#)

Verso la giornata di preghiera e digiuno per la pace

Venerdì 13 marzo

I vescovi italiani invitano tutte le comunità cristiane a vivere una **giornata di preghiera e digiuno per la pace**. In questo tempo di guerre tra fratelli siamo chiamati a riscoprire il comandamento dell'amore, fondamento e radice della pace.

In questo senso anche noi in oratorio ci facciamo avanti!

Ci spingiamo fino ad annunciare ai ragazzi che la logica del Vangelo è quella di amare persino i propri nemici. Ed è così che possiamo esercitarci a fare, crescendo come costruttori di pace, nonostante tutto.

Per venerdì 13 marzo possiamo invitare anche i ragazzi e le ragazze degli oratori a dedicare un momento della giornata a pregare per la pace.

Di fronte alla possibilità di tragedie sempre più grandi, ripartiamo dalla preghiera e chiediamo al Re della Pace di salvare l'umanità dagli orrori e dalle lacrime dei conflitti.

Pregheremo per il Medio Oriente, per l'Ucraina e per tutti i luoghi della terra dove i popoli conoscono divisione, distruzione e morte.

Come ricorda sant'Agostino, la pace può moltiplicarsi nel mondo come il pane del miracolo che cresceva nelle mani dei discepoli mentre lo spezzavano e lo distribuivano.

Anche i ragazzi possono dunque essere coinvolti, caratterizzando in primo luogo i momenti legati alla celebrazione della Via Crucis con i ragazzi.

Possiamo aggiungere questo gesto alla celebrazione:

- Scrivere o disegnare su un foglio una parola di pace (amicizia, perdono, gentilezza, aiuto...).
- Mettere questi fogli ai piedi della croce.
- Spiegare ai bambini che anche le parole possono costruire la pace.

Come impegno possiamo chiedere:

un "digiuno dalle parole che feriscono" durante la giornata.

Chiediamo esplicitamente tramite un messaggio che arrivi direttamente dagli educatori:

«Prova oggi a evitare giudizi, prese in giro, parole cattive o pettegolezzi. Impara invece a dire parole di incoraggiamento e rispetto.

La pace comincia anche dal modo in cui parliamo».

In **gruppo** possiamo lavorare sul tema della riconciliazione, confrontandoci sulla nostra capacità di chiedere scusa o su come si affrontano i conflitti costruendo possibilità di pace o come possiamo fare dei passi concreti "in avanti" per incontrare qualcuno che è distante o si è allontanato o abbiamo allontanato.



La frase del disco sarà:

“Dalla Croce ti ama.”

Gesù dalla croce ci mostra fino a dove arriva l'amore di Dio.

Se Dio ama me e ama anche te, allora non siamo fatti per la guerra.

Siamo fatti per la pace.

La croce ci ricorda che l'amore può cambiare il cuore delle persone e aprire strade nuove.

E forse la domanda più importante diventa questa:

Se Dio ci ama tutti,

perché continuiamo a farci la guerra?

E allora la risposta può diventare un **impegno**:

fare un passo avanti per la pace,

imparare a perdonare,

costruire relazioni vere.

La pace comincia sempre da qualcuno che decide di farsi avanti.

Proposta di preghiera con i ragazzi

per venerdì 13 marzo

“Dalla croce ti ama.”

Guarda il crocifisso.

Gesù ha le braccia aperte.

È così che ha deciso di abbracciare il mondo.

Dalla croce Gesù dice a tutti la stessa cosa:

ti voglio bene.

Ama te, ama i tuoi amici,

ama anche chi è diverso da te.

Ama tutti.

Per questo Gesù ha accettato la croce:

per mostrare al mondo che l'amore è più forte dell'odio.

Oggi nel mondo ci sono guerre

che ci fanno paura.

Qualcuno crede addirittura

che siano la soluzione ai problemi.

Ma Gesù ci insegna

una strada diversa:

la strada della pace.

Chi guarda la croce

impara ad amare, a perdonare

e a fare il primo passo.



Anche tu puoi farlo.

Sforzati di trovare sempre una parola buona,
e di compiere un gesto di amicizia.

E non dimenticarti di pregare per la pace.

Per questo possiamo pregare così:

**Signore Gesù,
dalla croce tu ci ami davvero.
Grazie perché hai dato la tua vita per noi.
Insegnami a voler bene anche quando è difficile.
Fa' che nel mondo finiscano le guerre.
Proteggi gli indifesi e stai vicino a chi ha paura.
Rendici tutti costruttori di pace.
Gesù, Signore,
con te voglio fare un passo avanti
per amore,
perché dalla croce tu ci ami
e cambi il mondo.
Fa' di noi degli strumenti del tuo amore.
Amen.**

Rendiamo evidente tutto quello che faremo venerdì 13 marzo in oratorio per la pace in oratorio, tramite messaggi, cartelli, interventi e iniziative. Documentiamo tutto anche sulle pagine social delle nostre comunità e oratori. Usiamo per questo tutta la creatività degli adolescenti e dei loro educatori.

Un ritiro con i preadolescenti

Consigliato nel weekend del 14-15 marzo – Domenica del Cieco

Suggeriamo di partire dalla lettura del vangelo del Cieco

Lo schema del ritiro potrebbe essere il seguente:

- ritrovo
- momento informale di accoglienza
- momento di lettura del brano e piccola riflessione
- attività-momento di stacco (gioco / cortile)
- messa prefestiva
- oppure
- messa d'orario
- ripresa del vangelo
- attività
- pranzo insieme e giochi in cortile



Per la lettura del brano:

invitiamo i ragazzi a mettersi comodi, a trovare il loro spazio, a creare il clima di silenzio e a leggere il brano con calma.

Possiamo accompagnare i ragazzi nella lettura del brano con il *metodo della penna 4 colori*, secondo le indicazioni riportate anche nel sussidio “Ora andiamo”.

Oppure possiamo scegliere di far entrare i ragazzi nel brano attraverso una lettura più esperienziale, che si può dividere nel momento in cui si lasciano loro alcuni spunti (stile lectio) e in un momento più laboratoriale in cui sono chiamati a sperimentare in prima persona ciò che hanno vissuto i personaggi del vangelo.

La parte della lectio:

- aiutiamo i ragazzi a immaginare la scena, a immaginare i personaggi, a provare a sentire i rumori... il cieco non vede, quindi tutta la sua attenzione è catturata proprio dai rumori. Mentre è nel buio.

- provare a immedesimarsi nel cieco e nei suoi sentimenti, in particolare:

- quando Gesù gli mette il fango sugli occhi
- quando va fino alla fontana
- quando viene interrogato più volte sulla sua identità
- quando difende Gesù, nonostante non lo conosca e nonostante venga abbandonato dai suoi genitori

- riflettiamo sull'importanza della vista, del vedere per riconoscere le persone che stanno attorno a noi. Il cieco non può riconoscere Gesù una volta che lo incontra, perché non lo ha mai visto.

La parte esperienziale:

- facciamo sperimentare ai ragazzi la differenza tra buio e luce, tra vedere e non vedere. Quante cose diventano quasi impossibili se all'improvviso non possiamo più affidarci alla vista? Si può proporre un semplice percorso bendati, oppure altre attività che aiutano a immedesimarsi nella condizione del cieco.

- com'è essere messi continuamente alla prova perché gli altri non ci riconoscono? dover difendere la nostra identità, ma anche la verità. Il cieco difende la verità nonostante le conseguenze. Si può proporre un'attività a partire dai social e dalle immagini di sé: come ci presentiamo agli altri? Che cosa facciamo vedere di noi? Ciò che mostriamo siamo noi o ciò che gli altri vogliono vedere?

- il cieco vive anche l'esperienza dell'essere escluso, cacciato fuori.

Si può proporre un'attività a tema inclusione, oppure il seguente gioco.

I ragazzi si siedono formando un cerchio, lasciando tra l'uno e l'altro circa un metro sia a destra che a sinistra. I ragazzi sono tutti bendati. Per il gioco serve una palla, chi lo ha può usare un pallone sonoro, altrimenti si può usare una palla normale. Lo scopo del gioco è passarsi la palla senza farla uscire dal cerchio. I giocatori devono rimanere seduti ma possono allungarsi quando sentono arrivare la palla. Chi deve lanciare la palla chiama il nome di chi la deve ricevere; chi deve ricevere la palla batte le mani per indirizzare chi lancia. Il lancio è sempre rasoterra. Quando la palla esce dal cerchio, il giocatore a cui era indirizzata viene eliminato. Chi viene eliminato è come il cieco che viene cacciato fuori dai capi.

Per restare aggiornati sui testi e i materiali di animazione segui il [canale PG FOM Milano su WhatsApp](#) o il canale Telegram [@pgfom](#)

