



Diocesi MASSA CARRARA-PONTREMOLI
Ufficio EVANGELIZZAZIONE E CATECHESI

QUARESIMA 2026 - ADULTI

Con il Mercoledì delle Ceneri si apre davanti a noi la Quaresima: un tempo di grazia che ci invita a rallentare, ad abitare il silenzio del cuore e a lasciarci incontrare dal Signore. È un cammino che ci conduce passo dopo passo alla luce della Pasqua, al mistero della morte e risurrezione di Cristo, sorgente e compimento della storia e della vita di ogni essere umano.

In questo tempo, la Chiesa richiama alla necessità di rinnovare il nostro cuore e le nostre opere, in modo da scoprire sempre meglio la centralità del mistero pasquale: metterci nelle mani di Dio per «crescere nella conoscenza del mistero di Cristo e testimoniare con una degna condotta di vita».

Papa Francesco diceva «La Quaresima è tempo favorevole di rinnovamento personale e comunitario che ci conduce alla Pasqua di Gesù Cristo morto e risorto»¹.

Tempo favorevole di rinnovamento personale e comunitario.

Infatti se vissuto nella reciprocità tra cammino personale e dinamica ecclesiale, allora è davvero un tempo che fa bene al cuore, alla persona e a tutta la Comunità Cristiana. Fa bene anche alle nostre relazioni, non solo all'interno della vita di fede di ciascuno; in famiglia, sul lavoro, tra amici...in ogni frammento di vita il cammino quaresimale può essere utile a vivere un percorso illuminati dal Vangelo, a contatto con il nostro vissuto interiore e le nostre domande.

In particolare infatti, in questa Quaresima, siamo invitati a riscoprire il significato più vero della parola **deserto**, compiendo un cammino, abitati dalle domande più profonde e radicali che coinvolgono l'esistenza, verso la Sua Luce.

Ecco che il tema scelto per questo anno ha come titolo: **“DAL NOSTRO DESERTO ALLA TUA LUCE”**.

È per questo che le commissioni dell'Ufficio Evangelizzazione e Catechesi che si occupano della Catechesi Adulti, dello 0-6 anni e dell'Inclusione, propongono cinque veglie, una per ogni settimana di Quaresima.

Come per l'itinerario proposto per i bambini e ragazzi dell'I.C. presenti nelle nostre comunità, sono stati individuati **5 segni**; ciascuno di essi trova corrispondenza nel Vangelo della domenica di riferimento e costituisce il tema di quella veglia.

¹ PAPA FRANCESCO, *Messaggio per la Quaresima 2022*.



Diocesi MASSA CARRARA-PONTREMOLI
Ufficio EVANGELIZZAZIONE e CATECHESI

SETTIMANA	PERIODO	VANGELO	SEGNO e PAROLA CHIAVE TEMA della VEGLIA
1° SETT.	23 — 28 FEBBRAIO	Le Tentazioni di Gesù nel deserto (Mt 4, 1-11)	BIBBIA «Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio»
2° SETT.	2 — 7 MARZO	La Trasfigurazione di Gesù (Mt 17, 1-9)	DRAPPO BIANCO «Signore, è bello per noi restare qui ...»
3° SETT.	9 — 14 MARZO	La Samaritana (Gv 4, 5-42)	BROCCA D'ACQUA «chi beve dell'acqua che lo gli darò, non avrà mai più sete»
4° SETT.	16 — 21 MARZO	Il Cieco Nato (Gv 9, 1-41)	LAMPADA «Io sono venuto in questo mondo perché coloro che non vedono vedano»
5° SETT.	23 — 28 MARZO	La Resurrezione di Lazzaro (Gv 11, 1-45)	PIETRA Disse Gesù: «Togliete la pietra!» ... «Non ti ho detto che, se credi, vedrai la gloria di Dio?»

Indicazioni per tutte le veglie:

- All'inizio di ciascuna veglia i partecipanti troveranno all'ingresso un contenitore con della **sabbia**, ne prenderanno ciascuno un pizzico e prima di sedersi al loro posto lo andranno a gettare nel "**deserto**" che è presente in chiesa, oppure se non fosse presente, lo getteranno in un contenitore ai piedi dell'altare che andrà riempiendosi di volta in volta come **gesto penitenziale**.
- Alla fine di ogni veglia verrà distribuito un foglietto con il simbolo di quella veglia specifica e la frase chiave.
- Tutti i canti e i salmi devono richiamare l'**aspetto penitenziale** della veglia o fare riferimento al brano del vangelo letto.
- Non è indispensabile la presenza di un celebrante che presieda la veglia.



La **struttura delle veglie** è la seguente:

- Canto iniziale di richiesta di perdono
- Breve introduzione alla veglia
- Momento di silenzio per disporsi in preghiera
- Invocazione allo Spirito Santo
- Lettura della Parola di Dio (Vangelo della domenica di riferimento)
- Canone per aiutare l'interiorizzazione
- Momento di riflessione sul Vangelo con domande che possano stimolare un esame di coscienza, intervallata da momenti di silenzio
- Silenzio prolungato [*come bisogno per un tu a tu con Dio*]
- Salmo penitenziale (tratti da *Salmi d'oggi* di Sergio Carrarini)
- Preghiere (tipo preghiere dei fedeli)
- Preghiera finale
- Canto finale
- Gesto: mentre si fa il canto finale ognuno prende un foglietto dove ci sarà il simbolo e la frase chiave di quella veglia specifica.

All'interno delle veglie abbiamo scelto di suggerire alcuni canti e canoni, ma ogni comunità è libera di scegliere i canti che più pensa adatti al momento.

Questa proposta vuole essere un semplice strumento a servizio delle parrocchie, segno di una Chiesa che cammina insieme verso la Santa Pasqua, ogni singola comunità e/o gruppo associativo potrà adattarlo ai percorsi già presenti o programmati.

I MEMBRI DELLE COMMISSIONI

AUGURANO A SACERDOTI E CATECHISTI

UN CAMMINO, ATTRAVERSO IL DESERTO,

CHE CI PORTI ALLA LUCE DEL RISORTO.

AUGURI DI UNA SANTA PASQUA DI RESURREZIONE !