



VICARIATO DI ROMA

Roma, 15 febbraio 2021

### Lettera del Cardinale Vicario alle famiglie per la Quaresima 2021

“La Quaresima è un tempo per credere, ovvero per ricevere Dio nella nostra vita e consentirgli di *prendere dimora* presso di noi (Gv 14,23). Digiunare vuol dire liberare la nostra esistenza da quanto l’ingombra, per aprire le porte del nostro cuore a Colui che viene a noi povero di tutto, ma *pieno di grazia e di verità* (Gv 1,14)” (*Messaggio del Santo Padre Francesco per la Quaresima 2021*).

Carissime famiglie,

la Quaresima è un cammino spirituale di riscoperta del proprio battesimo, del nostro comune essere innestati nella morte e resurrezione di Gesù, partecipi in Lui della morte dell’uomo vecchio per rinascere in Lui come uomini e donne nuove. Ciò che ci è richiesto non è un atteggiamento “serio” o “dimesso”, ma la disponibilità fiduciosa di un bambino a lasciarsi prendere per mano dal Signore, la libertà di mettersi in discussione per ascoltare la voce di Colui che ci chiama a conversione e che ci invita a camminare dietro di Lui, attirati dal profumo del suo amore.

Al centro c’è l’ascolto della Parola di Dio. L’itinerario quaresimale, sia di domenica che nei giorni feriali, ci offre con grande ricchezza le pagine della Scrittura. È questo il cammino da fare, come singoli, come famiglie e come comunità cristiana, lasciandoci plasmare il cuore e la vita da ciò che ascolteremo.

In questo tempo così complicato, il Signore attraverso il cammino quaresimale di ascolto della Parola vuole arricchire i tre doni che ha seminato in noi nel battesimo e che vuole far crescere nella potenza dello Spirito: la fede, la speranza e la carità. Papa Francesco li descrive brevemente nel Messaggio per la Quaresima 2021, facendo riferimento alla situazione che stiamo vivendo in tempo di pandemia. Davvero ciò che chiediamo con tutto il cuore, gli uni per gli altri, è un di più di fede in Lui, una speranza che non si lascia tagliare le ali, una carità instancabile nel farsi prossimo e prendersi cura delle ferite degli altri.

Vi invito a leggere non solo il Messaggio del Papa per la Quaresima ma anche la bellissima lettera per l’anno di San Giuseppe, *Patris corde*. Magari la sera, prima di addormentarvi, voi papà e mamme potete lasciare che le parole del Papa, come sempre ricche di umanità e di Spirito Santo, tocchino e consolino il vostro cuore. Mai come in questo momento abbiamo tutti bisogno di sperimentare la tenerezza del Padre, quella tenerezza che Gesù ha imparato da San Giuseppe e da

Maria; la lettera del nostro Vescovo ci aiuterà, ne sono certo, a riscoprire la speranza che dà senso alle nostre fatiche quotidiane, con il suo stile semplice, autentico e profondo.

Vi inviamo inoltre un sussidio per vivere la Quaresima; esso vuole accompagnarvi per permettere al Signore di *prendere dimora* presso la vostra casa.

Tutto ciò che serve è un po' di coraggio, per trovare il tempo per ciò che davvero può aiutarci in questo periodo così difficile: mettere da parte quello che ognuno sta facendo per stare un po' insieme con gli altri membri della famiglia, condividere i propri stati d'animo e narrare agli altri ciò che si sta vivendo, ma soprattutto ascoltare la Parola di Dio e lasciarsi riempire il cuore dal Signore.

Le schede del sussidio sono cinque, una per ciascuna settimana di Quaresima, e sono volutamente semplici ed essenziali. Fanno riferimento al Vangelo della domenica, che vuole "prendere carne" nella nostra vita di tutti i giorni: per questo ci spinge ad interrogarci, ad ascoltarci reciprocamente, a convertirci. È il Signore che passa e si ferma a casa nostra.

Scegliete insieme il giorno e l'ora che meglio si adattano ai ritmi della vostra famiglia, ma è importante non avere fretta: un tempo prezioso per pregare intorno alla Parola, per offrire un approfondimento catechetico ai bambini e ai ragazzi, per scegliere di impegnarsi insieme in un'azione di carità. Il sussidio tiene conto non solo delle famiglie con i bambini piccoli, ma anche di quelle con figli adolescenti.

Aiuterà senz'altro a vivere questo itinerario quaresimale la visione settimanale di cinque video, che potete scaricare cliccando sul link del sito della Diocesi di Roma. Don Dario Gervasi, Vescovo ausiliare delegato per la pastorale familiare, e una famiglia ogni volta diversa, commentano insieme il Vangelo facendo riferimento all'esperienza quotidiana di ciascuno, dei bambini, dei ragazzi, dei genitori, dei nonni, nelle sue luci e nei suoi passaggi faticosi.

Se davvero ci lasceremo guidare dalla Parola, la Settimana Santa, con i suoi riti in parrocchia e in casa, produrrà i suoi frutti di rigenerazione: un aumento di fede, speranza e carità, come ci augura il nostro Vescovo Papa Francesco nel messaggio per la Quaresima 2021. Anche per la Settimana Santa abbiamo pensato ad una ripresa del sussidio preparato l'anno scorso per la preghiera e la liturgia in famiglia, con qualche significativa variazione.

Un'ultima cosa: il 19 marzo inizierà l'anno che il Papa ha voluto dedicare a San Giuseppe e che si concluderà nel giugno 2022, con la celebrazione a Roma dell'Incontro Mondiale delle Famiglie. Meditare la sua figura e il suo ruolo nel Vangelo, come il Papa fa nella bellissima lettera *Patris corde*, ci farà bene e ci permetterà di contemplare da una prospettiva nuova, quella della paternità umana e divina, il mistero della salvezza.

Con affetto, vostro

*Angelo Card. De Donatis*  
Angelo Card. De Donatis  
Vicario Generale di Sua Santità  
per la Diocesi di Roma



## Prima di iniziare...

- \* Preparare una candela che sarà adoperata solo per questi momenti.
- \* Scegliere un'ora adatta per tutti; spegnere le fonti di distrazione come il telefonino.
- \* Scegliere un luogo della casa in cui sia possibile stare seduti in cerchio e guardarsi, per esempio attorno a un tavolo o sui divani in cerchio, personalizzando l'ambiente di modo che ci sia un'atmosfera raccolta e calda.
- \* Si può mettere un segno della fede, come una Bibbia o un'icona o un crocifisso, e si possono disporre dei fiori o qualche altro abbellimento.

## 1. Inizio

- a. Si accende la candela al centro.
- b. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: *"Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen"*.

## 2. Condivisione

- a. Si condivide un sentimento positivo della settimana (introduce brevemente il momento uno dei genitori). Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: *"Questa settimana sono stato contento quando... un momento bello è stato quando... ho provato gioia/serenità/speranza quando..."*.
- b. Si condivide un sentimento negativo della settimana. Per primi condividono i genitori, poi i figli. La condivisione ha questo stile: *"Questa settimana sono stato triste quando... un momento brutto è stato quando... ho provato paura/ansia/rabbia quando..."*.

### 3. Ascolto

- a. Si legge il brano proposto (può farlo un figlio in grado di leggere scorrevolmente).
- b. Si risponde uno per volta alla domanda. Per primi condividono i genitori, poi i figli.
- c. Nel caso in cui in famiglia siano presenti anche dei giovani si possono condividere le domande riportate nello "Spazio per gli adolescenti".

### 4. Preghiera

- a. Un genitore introduce un breve momento di preghiera silenziosa che ciascuno farà per sé: *"Facciamo un momento di silenzio, nel quale preghiamo gli uni per gli altri e per..."*.
- b. Al termine del silenzio, il genitore inizia: *"Padre Nostro..."* e tutti pregano il Padre Nostro.
- c. Dopo il *Padre Nostro*, insieme si recita la preghiera della settimana che si trova nello spazio **"per Pregare"**.

### 5. Conclusione

- a. Si fa tutti insieme il segno della croce dicendo: *"Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo. Amen"*.
- b. Poi un genitore fa un piccolo segno di croce sulla fronte degli altri membri della famiglia, dicendo: *"Dio ti benedica"*.
- c. Si spegne la candela.

### 6. Il segno

La scheda propone infine un segno concreto di carità (che si trova nello spazio **"per Servire"**) come risonanza del momento di preghiera vissuto.

N.B. È importante che la condivisione sia fatta sempre prima dai genitori e in modo autentico e personale, non concentrandosi tanto sulle idee (“io penso che...”), ma piuttosto sulle emozioni (“mi sono sentito così...”) e i vissuti che le hanno generate (“... quando mi è successo questo”). La condivisione dei genitori dà il tono a quella dei figli, che la imitano, senza bisogno di spiegare prima come si fa. Non è quindi un momento “per i figli” ma per tutta la famiglia. Nella condivisione è essenziale provare ad ascoltare quello che l’altro vuole dire, accogliendolo con semplicità, senza sminuirlo né enfatizzarlo, senza criticare né replicare.



## LA SOLITUDINE DEL DESERTO

### la Parola...

**I**n quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni Battista fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

(Marco 1,12-15)

### per Meditare...

*La tentazione è il momento in cui il pensiero di fare una cosa cattiva si fa strada dentro di noi, quando sentiamo il desiderio di fare o di dire qualcosa di male.*

*È importante **saper riconoscere** alcuni pensieri e alcuni desideri come tentazioni, cioè pensieri e desideri che ci portano al male, a soffrire e a far soffrire gli altri. Una delle tentazioni che si vivono in famiglia è quella del "DESERTO", cioè di isolarsi, di non parlare, di chiudersi in un proprio mondo, nei propri pensieri, senza condividere con gli altri. Per resistere alla tentazione chiediamo a Dio di non abbandonarci.*

### per Condividere...

\* *Mi capita di chiudermi nel mio mondo? Cosa mi aiuta a uscire dal deserto?*

## per Servire...

Prova a **CERCARE** nel tuo palazzo o tra i tuoi vicini una persona che stia attraversando un momento di **DESERTO**.

Avvicinala e fatti raccontare cosa sta provando.

### **Prova a stare nel deserto con lei!**

Sapevi, ad esempio, che tra i giovani è diffuso un fenomeno per cui molti si rifugiano in un isolamento fisico estremo, restando nella loro stanza e rifiutando il contatto con i propri familiari ed il mondo esterno?

Guarda la testimonianza su

[www.caritasroma.it/quaresima-2021/](http://www.caritasroma.it/quaresima-2021/)



## uno Spazio per gli adolescenti

Nel **mondo degli adolescenti** è bene considerare gli effetti di un isolamento dovuto alle aspettative e alle pressioni degli adulti.

- \* Quali sono le principali cause del tuo isolamento?
- \* Ti sei mai confrontato con il fenomeno degli **HIKIKOMORI?**

## per Pregare...

Donami, Signore, di **amare senza misura**.  
Fa' che io sappia mettermi in ascolto  
della tua **PAROLA** e della voce e di chiunque  
tu mi doni di incontrare,  
perché io possa sempre uscire dal mio mondo,  
**FUORI DA QUEL RECINTO** dove per troppo tempo  
mi sono rifugiato per paura di amare.  
Fa' che non desideri altro che donarmi a tutti  
superando l'orgoglio, quando non so chiedere scusa,  
il risentimento, quando non so dire "**Ti perdono**",  
l'egoismo quando le mie mani  
sono pronte solo a ricevere.  
Signore, soffia il tuo spirito di vita nel mio cuore  
e donami di **amare senza misura**.

(cfr. da una preghiera di Oscar Arnulfo Romero)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,  
come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, insegnami ad amare come te;  
donami di amare senza misura».**



## UNA LUCE NASCOSTA

### la Parola...

**I**n quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!».

(Marco 9,2-7)

### per Meditare...

In ogni persona c'è una **LUCE**, una bellezza particolare, perché siamo figli di Dio, **unici e irripetibili**. A volte la luce si vede chiaramente, a volte invece è nascosta, come se mettessimo una lampada accesa sotto una coperta. Ma se per un momento solleviamo la coperta, ecco che vediamo **la luce nascosta**. Quando Gesù porta i suoi discepoli sul monte succede una cosa del genere: per un attimo egli mostra la luce che ha dentro, la luce di Dio.

### per Condividere...

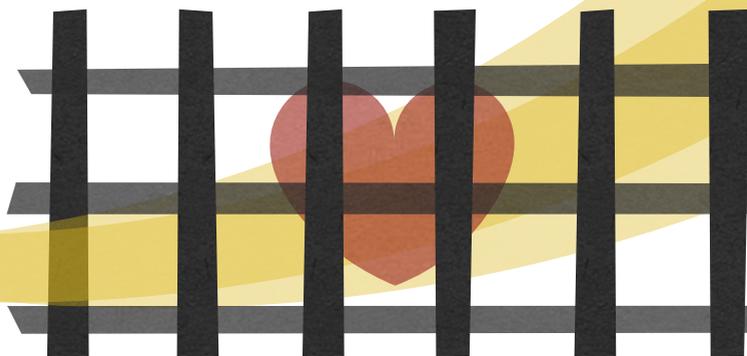
\* Qual è la bellezza della nostra famiglia? Quali sono i momenti in cui è nascosta?

## per Servire...

Hai pensato mai alla possibilità di scovare una **LUCE NASCOSTA** nelle situazioni in cui sembra non esserci speranza? Alcune persone che hanno commesso errori, anche molto gravi, e che adesso stanno scontando i loro errori nei penitenziari, spesso sono considerate **"inesistenti"**, quasi murate vive. Destinate a scontare il reato commesso a volte senza che nessuno si occupi di loro. Ci sono anche delle mamme con i propri bambini che vivono dentro il carcere. Risulta difficile in queste situazioni scorgere quella "luce nascosta" che anche loro, certamente, custodiscono. Ascoltiamo la testimonianza al link

[www.caritasroma.it/quaresima-2021/](http://www.caritasroma.it/quaresima-2021/)

e come segno di vicinanza, possiamo portare in parrocchia biancheria intima nuova da uomo e da donna, da destinare ai carcerati.



## uno Spazio per gli adolescenti

Il mondo della famiglia e il **confronto con gli adulti** può essere il punto di forza ma anche il punto di debolezza di alcune relazioni con gli adolescenti.

- \* Quali i momenti di ombra hai notato in questo periodo nella relazione con le figure genitoriali della tua famiglia?
- \* C'è stata di recente un'occasione di dialogo su questo?

## per Pregare...

Fa', o Signore,  
che io possa **VEDERMI COME TU MI VEDI**,  
per superare la tentazione  
di ripiegarmi su me stesso  
e voler essere diverso  
da quello che tu vuoi da me;  
**donami la grazia di amarmi**  
come tu mi hai creato  
e riconoscere che sono tuo figlio,  
“**un prodigio**” fatto dalle tue mani.

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,  
come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, che io possa vedermi  
come tu mi vedi:  
un prodigio, fatto dalle tue mani».**



## LA CASA DEL PADRE

### la Parola...

**G**esù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!».

(Giovanni 2,13-16)

### per Meditare...

*In casa ogni cosa ha il suo posto e ogni stanza ha la sua funzione. Se le cose sono lasciate nel posto sbagliato, allora c'è disordine. Il Tempio di Gerusalemme è il luogo della presenza di Dio e Gesù lo chiama "LA CASA DEL PADRE MIO". Ma il Tempio di Gerusalemme è pieno di cose che dovrebbero essere fuori. Invece di un Tempio, sembra un mercato! Gesù ama quel luogo e per questo scaccia tutti i mercanti: non perché tenga molto all'ordine in sé, ma perché vuole dare il giusto senso alle cose, e vuole che il luogo di Dio non sia occupato da altro.*

### per Condividere...

- \* C'è qualcosa a cui tengo e che mi piace che sia al suo posto? Qual è il posto di Dio nella mia famiglia e nella mia casa?

## per Servire...

In questa settimana **FERMIAMOCI** con la nostra famiglia a riflettere sulle occasioni in cui abbiamo dato vita a momenti di **accoglienza o condivisione** di una famiglia meno fortunata della nostra.

Guardiamo la testimonianza al link

[www.caritasroma.it/quaresima-2021/](http://www.caritasroma.it/quaresima-2021/)

e proviamo ad immaginare come la nostra famiglia potrebbe diventare concretamente "**CASA DEL PADRE**", in cui le persone possano sperimentare la bellezza dello stare insieme, accogliendo qualcuno in difficoltà, anche solo per un caffè o un pranzo "in sicurezza" se possibile...



## uno Spazio per gli adolescenti

**Casa** è una parola che richiama calore, affetto, familiarità anche se tante volte sorge anche il desiderio di scappare di casa.

- \* Cosa ti fa sentire a casa nella tua casa?
- \* Cosa invece senti come estraneo?

per Pregare...

Signore,

**vieni ad abitare nella mia casa.**

Guidami nel mio cammino.

Correggi la mia rotta  
quando mi perdo tra le tempeste.

Sii tu la strada, la bussola  
e il vento forte sulle vele.

Sii tu la **direzione** e la **destinazione**.

Sii tu l'orefice

e io l'oro che si lascia modellare.

“Signore,

**DAMMI TUTTO CIÒ CHE MI PORTA A TE**

e toglimi ciò che mi allontana da te”.

(cfr. da una preghiera di Santa Teresa Benedetta della Croce)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,  
come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore,  
dammi tutto ciò che mi porta a Te  
e toglimi ciò che mi allontana da Te».**



## L'AMORE DI DIO

### la Parola...

**I**n quel tempo, Gesù disse: «Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui è salvato».

(Giovanni 3,16-18)

### per Meditare...

Quando amiamo qualcuno **desideriamo stare con lui** e aiutarlo in ogni circostanza. Se ha bisogno di qualcosa, facciamo di tutto per lui. Se è in difficoltà o in pericolo, vogliamo salvarlo e impedire che soffra. Se ha sbagliato e ci ha fatto del male, cerchiamo di perdonarlo per tornare a stare insieme. **Gesù è l'amore di Dio verso di noi.** In lui c'è tutto questo: è la presenza di Dio con noi, è l'aiuto, è la salvezza, è il perdono. È molto bello quando lo guardiamo e ci sentiamo amati.

### per Condividere...

\* Nella nostra famiglia, qual è per me il segno dell'amore? Ho provato la gioia di essere perdonato?

## per Servire...

Quando si sbaglia verso qualcuno, o si subisce un torto, il primo passo è quello più difficile. Può essere fatto su due binari:

- \* **PREGARE** per il bene della persona,
- \* prendere l'iniziativa del chiarimento, **abbassando il dito puntato**.

Questa potrebbe essere la "settimana del primo passo", per ciascun membro della nostra famiglia. Possiamo compierlo in diversi modi, avvicinando le persone con le quali non siamo in pace e armonia, o "condonando", anche solo in parte, un debito materiale a qualcuno: l'inquilino della casa, coloro a cui abbiamo fatto un prestito, etc.



## uno Spazio per gli adolescenti

**L'amore è l'esperienza fondamentale** della nostra vita umana e cristiana. Spesso constatiamo da parte degli adolescenti una difficoltà ad esprimere la propria affettività.

- \* *Credi che sia possibile il perdono soprattutto nella tua famiglia?*
- \* *L'hai sperimentato qualche volta in questo periodo?*

per Pregare...

Concedimi, o Cristo,  
un costante **desiderio di imitarti**.  
Illumina il mio spirito,  
perché, contemplando i tuoi esempi,  
impari a vivere **COME TU HAI VISSUTO**.  
Fa' che io ti serva,  
con **amore puro e integro**,  
senza aspettare in contraccambio  
successi o felicità.

(cfr. da una preghiera di San Giovanni della Croce)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,  
come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, fa' che io ti serva  
e impari a vivere come tu hai vissuto».**



## IL CHICCO DI GRANO PORTA FRUTTO

### la Parola...

**I**n quel tempo, Gesù disse: «In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Adesso l'anima mia è turbata; che cosa dirò? Padre, salvami dalla morte? Ma proprio per questo sono giunto fin qui! Padre, glorifica il tuo nome». Venne allora una voce dal cielo: «L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!».

(Giovanni 12,24-28)

### per Meditare...

Quando un seme di grano che è sottoterra germoglia, il guscio che ha intorno si rompe e ne esce la piantina, che poi cresce e diventa una spiga. In un certo senso il seme muore, perché quando c'è la piantina il seme non c'è più, **si è trasformato**. Se invece il guscio del seme non si rompesse, non nascerebbe nulla. Non ci sarebbe la spiga di grano, e quindi poi non ci sarebbero la farina né il pane. Gesù usa questa immagine per parlare della propria morte sulla croce: "io sono come il seme, muoio per far nascere qualcos'altro; ho paura di morire, ma ho più amore che paura, e **l'amore mi spinge ad andare fino in fondo**".

### per Condividere...

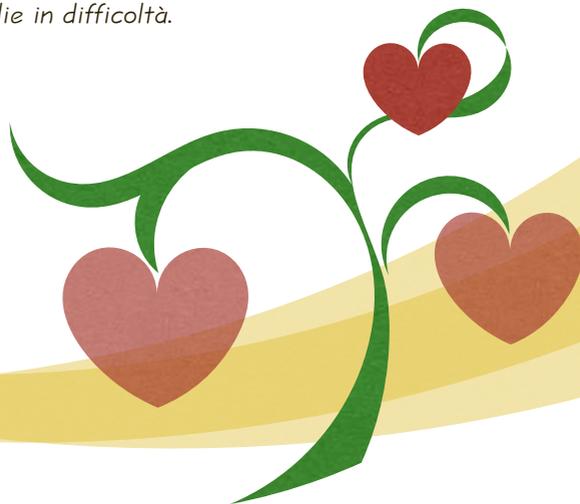
- \* Ho visto qualcuno che per me ha fatto qualcosa di difficile o di faticoso? Io ho mai fatto come il chicco di grano, sacrificandomi per qualcun altro?

## per Servire...

In questa settimana proviamo, come famiglia, ad **APRIRCI** con generosità alle difficoltà di coloro che a causa della pandemia fanno fatica a vivere il quotidiano.

Proviamo a far morire un po' del nostro egoismo e del nostro amor proprio, perché **nasca un maggior desiderio di condivisione** in noi e attraverso di noi.

Prolunghiamo per tutta la settimana l'impegno per una raccolta di generi alimentari non deperibili da destinare in parrocchia per le famiglie in difficoltà.



## uno Spazio per gli adolescenti

Il tema del **sacrificio** sicuramente è ostico per molti adolescenti, eppure si riscontra in molti tra loro un certo senso eroico del **dono di sé**.

\* Per chi "daresti la vita"?

## per Pregare...

Signore,  
fammi **buon amico** di tutti,  
anche di chi cerca luce lontano da te.  
Aiutami,  
perché io non passi **accanto** a nessuno  
con il volto indifferente,  
con il cuore chiuso,  
con il passo affrettato.  
Ricordami che non c'è amore più grande  
di chi **DÀ LA VITA PER GLI AMICI**,  
e che non c'è nulla di più appagante al mondo  
che **amare e lasciarsi amare**.  
Signore, che io ti possa servire,  
che io ti possa amare,  
che io ti possa ascoltare  
**IN OGNI FRATELLO** che mi fai incontrare.

(cfr. da una preghiera di San Vincenzo de' Paoli)

*Ogni giorno ripeti spesso questa preghiera,  
come se fosse il ritornello del tuo respiro:*

**«Signore, fa' che io ami e mi lasci amare  
e che la tua vita porti frutto in me».**

