

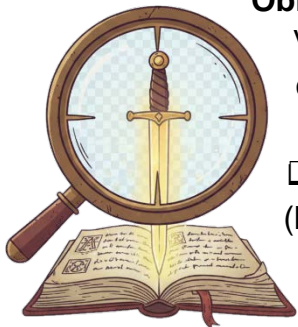


# QUARESIMA 2026



# La Spada della Parola ✂ TAGLIA LE MENZOGNE

**Focus: Matteo 4,1-11 |**



**Obiettivo:** Imparare a usare il Vangelo per distinguere ciò che è vero da ciò che ci inganna.

☐ 1. **ASCOLTA:** Il brano (Mt 4,1-11)

Leggete insieme il brano dal Vangelo. Immaginate la scena come un duello: da una parte il Tentatore che usa l'inganno, dall'altra Gesù che usa la Scrittura.

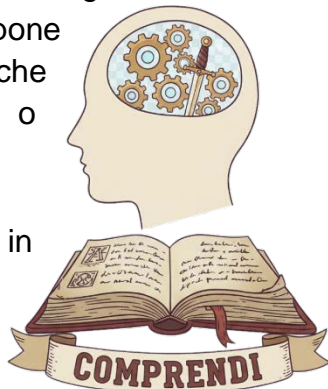
**Punto chiave:** Gesù non "discute" con il diavolo. Non usa i suoi ragionamenti, ma risponde citando la Parola di Dio: "Sta scritto...".

Q 2. **COMPRENDI:** Le tre bugie "truccate"

Il tentatore non propone cose orribili, ma cose che sembrano giuste o vantaggiose.

Analizziamole:

"Trasforma le pietre in pane": L'inganno di credere che conti solo soddisfare i bisogni immediati (avere tutto subito). *Gesù risponde: Non di solo pane vive l'uomo. C'è una fame più profonda di senso e di amore.*



✂ 4.

**ATTIVITÀ: La Parola che Libera**

**Materiale:** Strisce di carta, forbici, un Vangelo. Scrivi su una striscia di carta una "bugia" che senti spesso (es: "non sono abbastanza bravo", "devo piacere a tutti"). Cerca con l'aiuto dei catechisti un versetto del Vangelo che risponda a quella bugia.

**Il gesto:** Pronuncia la Parola di Dio e "taglia" fisicamente la striscia della menzogna con le forbici.

🙏 5. **PREGHIERA FINALE**

Signore Gesù, donaci la tua Parola. Insegnaci a usarla come una luce per vedere i tranelli del male e come una forza per scegliere la verità. Aiutaci a ricordare che non siamo mai soli nelle tentazioni, perché Tu hai già vinto per noi. Amen.

🚩 **Challenge della settimana**

Scegli un versetto del Vangelo (es: "Io sono con voi tutti i giorni") e scrivilo

"Buttati dal tempio": L'inganno di usare Dio per il proprio successo o per essere "speciali" agli occhi degli altri. *Gesù risponde: Non tentare il Signore. Dio non è un "mago" al nostro servizio.*

"Ti darò tutto il potere": L'inganno che il successo e il controllo sugli altri portino la felicità. *Gesù risponde: Solo al Signore ci si prostra. La vera libertà è non essere schiavi del potere.*

💡 3. **RIFLETTI:**

Le menzogne di oggi

Attività di gruppo o individuale:  
Quali sono le "pietre" che il mondo ci dice di trasformare in pane?

Menzogna: "Se non hai l'ultimo modello di smartphone/vestito, non vali nulla."

La Verità (Taglia la bugia): Il tuo valore dipende da chi sei, non da ciò che hai.

Menzogna: "Fai quello che ti pare, l'importante è che ti piaccia."

La Verità (Taglia la bugia): La vera libertà è saper scegliere il bene, non seguire ogni impulso.

Menzogna: "Se sbagli, sei un fallito."

La Verità (Taglia la bugia): Dio ti ama sempre e ti dà sempre la possibilità di ricominciare



come sfondo del tuo cellulare o sul diario. Ogni volta che senti un pensiero negativo o una "bugia" su te stesso, leggilo per "tagliare" l'inganno.

## EFFETTO TRASFIGURAZIONE



**Riferimento:** Matteo 17, 1-9

**Focus:** Ascolto, profondità, cambiamento

### 1. ATTIVAZIONE: Il "Filtro" della Realtà

**Dinamica:** Osserviamo un paesaggio comune o un volto prima e dopo l'applicazione di un filtro fotografico che ne esalta la luce.

**Riflessione:** Cos'è cambiato? La persona è la stessa, ma ora brilla di una luce diversa. La preghiera e l'ascolto sono il "filtro di Dio" che ci fa vedere le cose come sono davvero: preziose e luminose.

### 2. ASCOLTA (Mt 17, 1-9)

*(Leggere il brano lentamente, magari proiettando un'immagine artistica della Trasfigurazione)*

**Punti chiave da sottolineare:**

Salire sul monte: Uscire dalla routine, fare fatica per arrivare in alto.

### 4. ATTIVITÀ PRATICA: "Playlist dell'Ascolto"

Ricevete un foglio a forma di smartphone o di cuore diviso in due colonne:

**Rumore:** Scrivi le voci che ti confondono o ti fanno sentire "spento" (giudizi, offese sui social, insicurezze).

**Parola che Trasfigura:** Scrivi una frase del Vangelo o un valore (es. "Sei prezioso", "Non temere", "Perdona") che vorresti "ascoltare" di più per splendere.

### 5. PREGHIERA FINALE

*Signore Gesù, portaci con Te sul monte.*

*Insegnaci a fare silenzio per sentire la voce del Padre.*

*Il Tuo volto luminoso ci dia speranza  
quando ci sentiamo inadeguati o tristi.*

*Aiutaci ad ascoltarti per trasformare le nostre ombre in luce. Amen.*

Il volto come il sole: Gesù non cambia natura, rivela chi è veramente.  
La Voce del Padre: Non dice "Guardatelo", ma "Ascoltatelo". **L'ascolto è la chiave della trasformazione.**

### 3. PENETRA NEL PROFONDO

A 11-13 anni si vive il cambiamento del corpo e delle emozioni. Spesso ci si sente "oscuri" o inadeguati.

**Domanda Guida:** Quando ascolti un consiglio di un amico vero o una parola del Vangelo che ti tocca, non ti senti "diverso"?

**Concetto:** La voce di Dio non entra nelle orecchie, ma nel cuore. Se ascolti Gesù, il tuo modo di guardare i compagni, i professori e i genitori cambia. Diventi luminoso perché rifletti la Sua luce.



**🔗 Challenge della settimana:** La Parola vissuta trasfigura il quotidiano.

Scegli una situazione "buia" (un litigio, una materia scolastica difficile, un compagno isolato, prova a portarci un po' della luce di Gesù al roverso, un gesto collettivo di gentilezza).

## "SETE O MIRAGGIO? IMPARARE A SCEGLIERE"



**Riferimento**

(Gesù)

**Obiettivo**

distinguere

(che lasciano vuoti)

profondi (che danno vita).

*Suggerimento per l'animatore: Per rendere l'incontro più dinamico, puoi utilizzare strumenti digitali per creare un "cloud di parole" (es. Mentimeter) chiedendo ai ragazzi: "Qual è la parola che vorresti sentirti dire da Dio oggi?"*

### 1. ASCOLTO DELLA PAROLA (Gv 4, 5-15)

Lettura dinamica: un narratore, un ragazzo (Gesù), una ragazza (Samaritana).

**Punti di riflessione sul testo:**

**Il Pozzo:** Rappresenta le nostre abitudini. La donna ci va ogni giorno, ma deve sempre tornare. È la "sete apparente".

**La Distinzione di Gesù:** Gesù non critica la donna perché ha sete, ma le dice: "Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete". Egli separa ciò che è temporaneo da ciò che è eterno.

### 2. LA PAROLA CHE DISCERNE

Gesù non dà alla donna dell'acqua fisica, ma le dà una Parola di Verità. Le dice la verità sulla sua vita.

Il discernimento: È la capacità di dire "Sì" a

ciò che mi fa crescere e

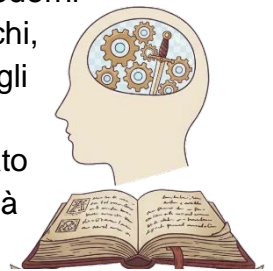
"No" a ciò che mi spegne. La Parola di Dio



rappresentano "dissetati" moderni (social media, videogiochi, shopping, approvazione degli amici, sport).

**Domanda:** "Dopo aver usato queste cose, la 'sete' di felicità passa o torna subito dopo?"

**Concetto Chiave:** Spesso confondiamo ciò che ci attira con ciò che ci nutre.



### 4. APPROFONDIMENTO: Dividere la Confusione

In questa fascia d'età (11-13 anni), la confusione è

massima. La Parola di Dio agisce come un setaccio.

Ciò che Svuota (Sete Apparente)/ Ciò che Nutre (Sete Vera)

Fare le cose per "essere visto"/ Fare le cose perché mi rendono migliore

Riempire il tempo con il "rumore"/ Cercare momenti di silenzio e ascolto

Cercare amici che mi usano/ Coltivare amicizie che mi sostengono

L'egoismo (tutto per me/ Il servizio (donare un po' di tempo)

**ATTIVITÀ CREATIVA: "Il Pozzo dei Desideri"** Hai un foglietto a forma di Goccia e uno a forma di Sasso. **Sul Sasso**, scrivi una cosa che ti "appesantisce" o una "falsa sete" (es. l'ansia da Like). **Sulla Goccia**, scrivi un desiderio vero che senti nel cuore (es. essere capito, voler bene). **Gesto simbolico:** I sassi vengono lasciati in una cesta (il pozzo vecchio), le gocce vengono attaccate su un cartellone con l'immagine di una sorgente.

## . PREGHIERA FINALE

Signore Gesù, spesso corriamo dietro a miraggi che ci lasciano il cuore secco. Insegnaci a fermarci al tuo pozzo. Donaci la tua Parola che divide la luce dalle tenebre, perché possiamo scegliere non ciò che ci attira per un attimo, ma ciò che ci dà gioia per sempre. Amen.

**"APRI I MIEI OCCHI!"**



Si consiglia  
 brano di Giovanni 9, 1-41  
 dividendo i ruoli:

*Narratore, Gesù, Il Cieco, I Farisei, I Genitori.*

**Il punto centrale:** Gesù non guarisce solo un paio di occhi, ma cambia il modo di "vedere" il mondo di un uomo. Mentre il cieco inizia a vedere la luce, chi credeva di vederci benissimo (i farisei) sprofonda nel buio del proprio orgoglio.

### 3. LA PAROLA CHE ILLUMINA

Gesù dice: "Io sono la luce del mondo". La fede non è una regola, è una vista nuova: Credere significa vedere la bellezza dove gli altri vedono solo problemi. La gioia è contagiosa: Il cieco non riesce a stare zitto! Nonostante le minacce dei farisei, lui testimonia con coraggio. **La Parola di Dio infonde una forza che vince la paura.**

*Suggerimento per l'animatore: Puoi scaricare il testo completo del Vangelo e commenti aggiuntivi sul sito ufficiale della Chiesa Cattolica Italiana*

	INCONTRO CON GESU'	CAMBIAMENTO	RISULTATO
	Si fida, si lava nella piscina di Siloe (Inviato).	Riconosce Gesù prima come uomo, poi profeta, infine come Signore.	Gioia, coraggio e una vita nuova.
		Diventano "ciechi" spirituali perché rifiutano la novità.	Rabbia, odio e buio.

### 4. ATTIVITÀ: "Il visore della Fede"

**Riflessione di gruppo:** Spesso guardiamo gli altri attraverso dei "filtri" (pregiudizi, invidia, bullismo, indifferenza). Questi sono i nostri momenti di cecità.

**Dinamica:** disegna su un cartoncino degli occhiali. Su una lente scrivi una situazione "buia" che vivi a scuola o con gli amici (es. "escludere qualcuno"). Sull'altra lente, come la Parola di Dio "illumina" quella situazione (es. "accogliere con gioia").

### 5. PREGHIERA FINALE

Signore Gesù, a volte il mio cuore è come quello del cieco: chiuso nel buio della noia, della rabbia o della pigrizia.



Tu sei la Luce che fende l'oscurità.

Donami il tuo Spirito per "vederti" presente

nei miei compagni, nella mia famiglia e nei miei sogni.

Aiutami a non essere come i falsi chiusi nelle proprie tristezze  
ma a lasciarmi sempre stupire dalla Tua Parola che dona vita e gioia vera. Amen.

## "VIENI FUORI! LIBERA LA VITA"



*Suggerimento per il catechista: Per approfondire la figura del "cieco che vede", puoi mostrare ai ragazzi un'immagine dell'opera La guarigione del cieco nato di El Greco per commentare insieme come la luce del dipinto si concentra proprio sull'incontro tra le mani di Gesù e gli occhi dell'uomo.*

**Attività rompighiaccio:**

Ogni ragazzo ha un pezzetto di stoffa bianca (una "benda"). Ci scrive sopra, in modo anonimo, una parola che rappresenta una "prigione" o una paura che a volte li blocca (es. il giudizio degli altri, la pigrizia, la solitudine, un segreto che pesa).

**2. ASCOLTO DELLA PAROLA** (Gv 11, 1-45)

**Suggerimento metodologico:** Non leggere tutto il testo in una volta. Dividere la lettura in tre momenti:

**L'attesa e il pianto:** Gesù soffre per l'amico. Dio non è distante dal nostro dolore.

**Il comando:** "Togliete la pietra!". Gesù chiede la nostra collaborazione.

**Il grido:** "Lazzaro, vieni fuori!". La Parola che rompe il silenzio della morte.

**4. ATTIVITÀ: "Dalla Tomba alla Luce"**

**Dinamica delle bende:** Riprendere le bende scritte all'inizio. Metterle tutte insieme in una scatola (la "tomba").

**Il gesto:** A turno, ogni ragazzo estrae una benda (non la propria), legge la paura scritta e, insieme al catechista, la attacca su una croce di legno o su un cartellone luminoso con la scritta "VIENI FUORI".

**L'impegno:** Cosa posso fare questa settimana per "sciogliere" un amico che vedo triste o isolato?



A questa età, i ragazzi iniziano a costruire la propria identità.

Spesso si sentono "imbalsamati" dalle aspettative dei genitori, dei professori o dei social.

**La Pietra:** È tutto ciò che ci impedisce di sperare. Qual è la pietra che oggi ti impedisce di uscire?

**Le Bende:** Lazzaro esce vivo, ma è ancora legato. Gesù dice ai presenti: "Scioglietelo e lasciatelo andare".

**Significato:** La comunità (gli amici, la Chiesa) ha il compito di aiutarci a togliere le bende. Non ci si salva da soli.

**Dignità:** Gesù non vuole solo che Lazzaro "respiri", vuole che cammini libero. La fede restituisce dignità: non sei un "morto che cammina", sei un figlio amato.



**5. PREGHIERA FINALE**

"Signore Gesù, Tu che hai pianto per l'amico Lazzaro, conosci le nostre tristezze e le nostre chiusure. Quando ci sentiamo bloccati dalla paura o dal giudizio,

facci sentire il Tuo grido: 'Vieni fuori!'.  
Aiutaci a togliere le pietre dal cuore degli altri

## “SOTTO LA MASCHERA: IL CUORE SVELATO”

! *Consigli per il catechista: Linguaggio: Usa verbi d'azione (alzarsi, uscire, slegare). Approfondimento: Se il gruppo è maturo, sottolinea il versetto 35 ("Gesù scoppiò in pianto"). È importante mostrare l'umanità di Gesù che condivide le nostre emozioni..*



trend sui social o a scuola e... i problemi...  
perché lo facevano tutti, per poi  
cambiare idea il giorno dopo?

A Gerusalemme succede esattamente questo. La stessa folla che oggi grida "Osanna" (Salvaci!), tra pochi giorni griderà "Crocifiggilo". La Parola di Dio non racconta solo un fatto storico, ma funziona come un RX (radiografia) del nostro cuore.

### 2. LETTURA DEL TESTO (Mt 21,1-11)

(Leggere il brano insieme, sottolineando i gesti della folla: stendere i mantelli, tagliare rami, gridare a gran voce).

### 4. ATTIVITÀ DINAMICA: "Il Post e il Retro-Post"

**Materiale:** Un foglio diviso in due o un cartoncino a forma di smartphone.

**Lato A** (L'Acclamazione): Scrivi o disegna come ti mostri agli altri quando vuoi essere accettato (i tuoi "Osanna" pubblici, i tuoi filtri).

**Lato B** (Il Tradimento/La Paura): Scrivi cosa provi quando hai paura di testimoniare la tua fede o i tuoi valori davanti agli amici (i tuoi silenzi, i tuoi "Giuda" interiori).

**Riflessione:** Gesù entra a Gerusalemme sapendo già che sarà tradito. Lui non cerca il nostro "like" perfetto, ma il nostro cuore vero, anche se fragile.

### 5. CONCLUSIONE: Chi siamo davvero?

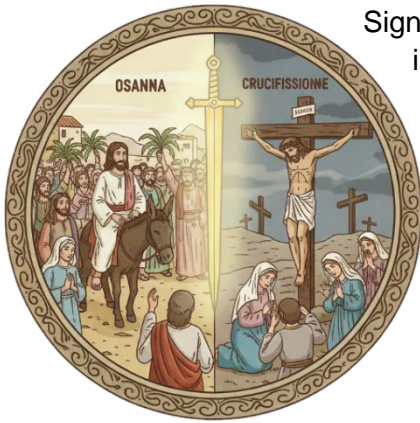
La Parola di oggi ci dice che siamo capaci di grandi slanci e di tristi cadute. Ma la buona notizia è che Gesù non entra in città per la folla perfetta, ma per salvare quella folla che sta per tradirlo.

#### Impegno della settimana:

Scegli un momento della giornata in cui "togliere la maschera". Invece di fare ciò che dicono tutti, prova a fare una scelta basata su ciò che Gesù farebbe al tuo posto.



### 6. PREGHIERA FINALE



Signore Gesù, spesso il mio cuore è come quella folla: un momento Ti lodo e il momento dopo Ti dimentico.

Aiutami a non aver paura della verità.

Insegnami a seguirti non solo quando tutti applaudono, ma anche quando restare Tuo amico costa fatica.

Svela il mio cuore, guariscilo e rendilo capace di un "Sì" che duri per sempre. Amen.