

COSTRUIAMO LA PACE: IL CANTIERE DELLA GIOIA

Il cammino del braccialetto



PACE



Costruire insieme, camminando insieme

La Quaresima

come cantiere di speranza e di pace

Come Ufficio catechistico diocesano sentiamo il desiderio, in questo tempo di Quaresima, di continuare a camminare insieme come comunità che si riconosce in un unico orizzonte di fede, pur nella ricchezza e nella diversità delle nostre parrocchie. Dopo alcuni anni, abbiamo scelto di riprendere un'esperienza che in passato ha accompagnato in modo semplice e fecondo il cammino dei tempi forti: la proposta di un percorso unitario, pensato come traccia comune da vivere nelle celebrazioni e nella vita delle comunità.

Questo itinerario nasce dal lavoro condiviso di un gruppo di catechiste provenienti da diverse realtà parrocchiali della diocesi. È frutto di ascolto, confronto e desiderio sincero di offrire uno strumento che possa sostenere il cammino quaresimale dei bambini, delle famiglie e dell'intera comunità. Non ha la pretesa di essere l'itinerario quaresimale della Chiesa di Gaeta, né di sostituirsi alla ricchezza delle tradizioni locali; vuole piuttosto essere una proposta, affidata con fiducia alla creatività, alla sensibilità pastorale e alla personalizzazione di ciascuna comunità.

Abbiamo immaginato questo cammino come un piccolo "cantiere", fatto di segni semplici, parole essenziali e gesti concreti, che possono aiutare a tradurre il Vangelo nella vita quotidiana. Un percorso che accompagna nel tempo, che coinvolge i più piccoli ma interpella tutti, e che invita a costruire giorno dopo giorno relazioni più vere, scelte più consapevoli, gesti di bene capaci di generare futuro.

Ci piace pensare che questo itinerario possa aiutarci a sentirci parte di un unico cammino diocesano, pur nelle nostre differenze, e a riconoscerci — come ci ha ricordato il nostro Arcivescovo nella Lettera pastorale — "case di futuro, di speranza e di pace". Case abitate dal Vangelo, aperte all'altro, capaci di custodire e generare vita nuova.

Affidiamo questo percorso alle comunità, ai parroci, ai catechisti e agli educatori, certi che sapranno farlo proprio, adattarlo e arricchirlo.

Che questo tempo di Quaresima sia per tutti noi un'occasione favorevole per tornare all'essenziale, lasciarci convertire dal Signore e prepararci, insieme, alla gioia della Pasqua.

Claudio di Perna
Direttore Ufficio catechistico diocesano

Cinque momenti per vivere insieme il cammino

Abbiamo pensato una struttura semplice per l'animazione della celebrazione.
Un percorso articolato in cinque tappe:

1. Introduzione

2. Segno

un simbolo concreto da consegnare o da utilizzare durante la celebrazione

3. Parola

un breve riferimento al Vangelo del giorno

4. Impegno

una piccola missione da vivere e portare a casa

5. Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Ogni parrocchia sceglierà autonomamente come organizzare l'animazione, che di domenica in domenica sarà arricchita dal segno e dalla Parola e, se lo si desidera, anche da un versetto del Vangelo come citazione.

Durante la celebrazione, all'inizio o prima dell'omelia, suggeriamo di leggere l'introduzione proposta, contemporaneamente i bambini e i ragazzi presenteranno il segno e la Parola. Se il parroco lo riterrà opportuno, al termine dell'omelia potrà essere affidato l'impegno ai ragazzi e all'intera comunità.

Si è inoltre pensato a un percorso che accompagni bambini e ragazzi nel tempo, permettendo loro di portare a casa un segno concreto che si arricchisca ogni domenica.

La proposta della realizzazione di un braccialetto

Inizialmente verrà consegnato solo il filo e, di domenica in domenica, saranno aggiunti dei ciondoli che potranno:

- comporre una parola (es. PACE o un'altra, scelta dalle catechiste);
- rappresentare valori come la pace, l'amore, la fede, ecc.

Nell'ultima domenica del percorso, i ragazzi avranno così un braccialetto completo, segno visibile e significativo del cammino vissuto durante la Quaresima.



MERCOLEDÌ DELLE CENERI

18 febbraio 2026 Matteo 6,1-6. 16-18

Introduzione

Inizia oggi il cammino verso la Pasqua, un tempo favorevole che la Chiesa ci dona per tornare all'essenziale. Con il segno umile delle ceneri sul nostro capo riconosciamo la nostra fragilità, ma allo stesso tempo professiamo una grande speranza: possiamo sempre ricominciare. Nulla è così perduto da impedire a Dio di rialzarci.

Le ceneri ci ricordano che siamo polvere, ma una polvere amata, nelle mani di un Padre che non si stanca mai di perdonare. Esse non sono un segno di sconfitta, ma un invito alla Conversione, a cambiare direzione, a rientrare nel cuore e lasciare che Dio lo rinnovi. Cambiare il nostro cuore significa passare dall'apparenza alla verità.

Segno

CIOTOLA CON LE CENERI (si può aggiungere un cuore o incenso)

Parola

CONVERSIONE

Impegno

Fare un piccolo gesto di bontà ogni giorno, da custodire nel segreto.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare le preghiere.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Per ciascuno di noi: perché questo tempo di Quaresima ci aiuti a cambiare il cuore, a perdonare di più e a seguire Gesù con sincerità. Preghiamo.

Preghiera finale

Signore Gesù,

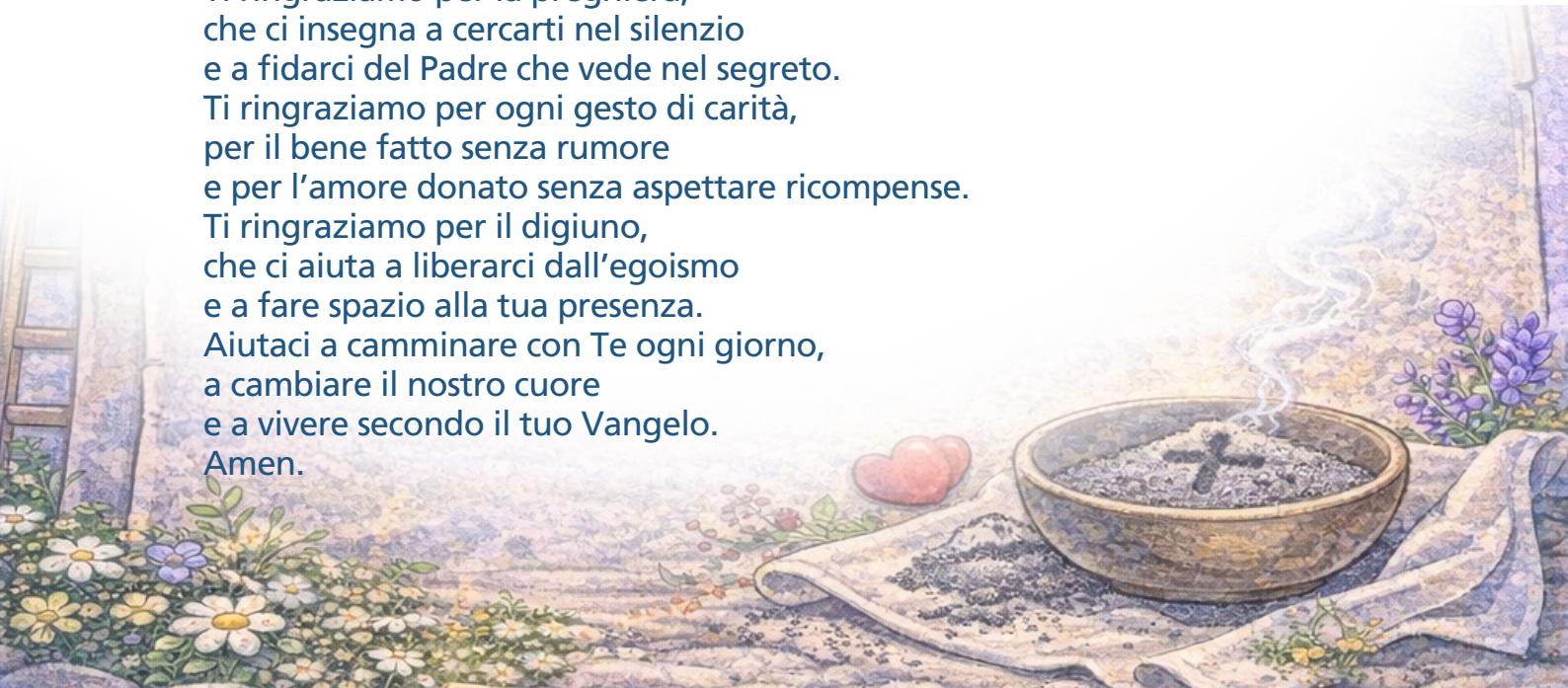
ti ringraziamo perché ci chiami a vivere la Quaresima
con un cuore sincero e semplice.

Ti ringraziamo per la preghiera,
che ci insegna a cercarti nel silenzio
e a fidarci del Padre che vede nel segreto.

Ti ringraziamo per ogni gesto di carità,
per il bene fatto senza rumore
e per l'amore donato senza aspettare ricompense.

Ti ringraziamo per il digiuno,
che ci aiuta a liberarci dall'egoismo
e a fare spazio alla tua presenza.

Aiutaci a camminare con Te ogni giorno,
a cambiare il nostro cuore
e a vivere secondo il tuo Vangelo.
Amen.



PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA

22 febbraio 2026 Matteo 4, 1-11

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci racconta un momento speciale della vita di Gesù. Gesù si trova nel deserto, un luogo di silenzio e solitudine, dove è stanco e ha fame. Proprio lì viene messo alla prova, ma sceglie di fidarsi di Dio e non del male. Davanti a proposte facili — potere e successo — Gesù fa una scelta chiara: ascoltare il Padre e seguire la sua Parola. Portiamo come segno un sasso, che ci ricorda la prima tentazione di Gesù: trasformarlo in pane.

È l'immagine di tutte quelle soluzioni veloci che sembrano risolvere subito i problemi, ma che in realtà non donano la vera felicità.

Gesù ci insegna che ciò che è facile non è sempre giusto.

Segno

SASSO

Parola

SCELTA (SCEGLIERE)

Impegno

Scegliere ogni giorno di dire una parola gentile o di fare un gesto buono.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Chiediamo al Signore che, nella vita di ogni giorno, ci aiuti a riconoscere le scelte che abbiamo davanti; ci doni un cuore capace di fare il bene anche quando è più difficile, di non scegliere la strada più comoda, ma di fidarci di Lui e non solo di noi stessi. Preghiamo.

Preghiera finale

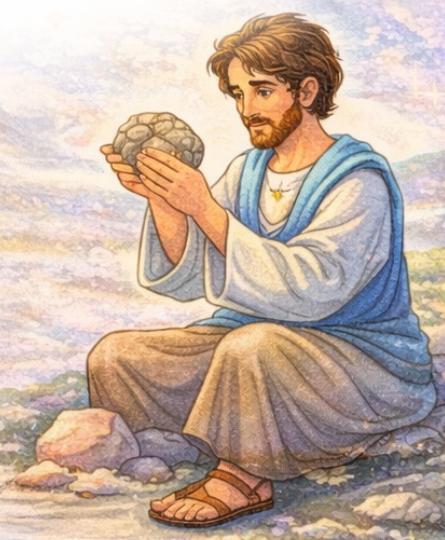
Signore Gesù,

ti ringraziamo perché ci mostri come affrontare le tentazioni con la forza della Parola di Dio.

Donaci il coraggio di scegliere il bene,
di fidarci del Padre
e di adorare solo Lui.

Accompagnaci nel cammino della Quaresima,
perché, come Te, impariamo a dire no al male
e sì al tuo amore.

Amen.



SECONDA DOMENICA DI QUARESIMA

1 marzo 2026 Matteo 17, 1-9

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci porta su un monte speciale. Qui Gesù si trasfigura davanti ai suoi amici: il suo volto diventa luminoso e le sue vesti splendono.

Gesù mostra la luce dell'amore di Dio. I discepoli restano stupiti e anche un po' spaventati, ma Gesù si avvicina a loro, li tocca e dice: «Non abbiate paura».

Quella luce non rimane solo su quel monte. Gesù la regala anche a noi. Ogni volta che lo ascoltiamo e scegliamo di amare, di aiutare e di perdonare, anche quando sbagliamo o ci sentiamo tristi, possiamo ricominciare e divenire luce per gli altri.

Segno

LUCE (LAMPADA, LANTERNA, TORCIA)

Parola

RICOMINCIARE

Impegno

Portare un sorriso a chi è triste o solo.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Chiediamo a Gesù di riempire il nostro cuore della Sua luce e di accompagnarci ogni giorno, perché possiamo portarla a casa, a scuola e tra gli amici, rendendo il mondo un po' più luminoso con i nostri gesti di bene. Preghiamo.

Preghiera finale

Signore Gesù,
ti ringraziamo perché ci mostri la tua luce
e ci fai intravedere la gioia del tuo Regno.
Ti ringraziamo perché ci inviti ad ascoltarti
e a fidarci della tua Parola.
Quando abbiamo paura o siamo stanchi,
resta con noi e toccaci con il tuo amore.
Aiutaci a scendere dal monte della preghiera
per seguirti ogni giorno,
con cuore rinnovato e pieno di speranza.
Amen.



TERZA DOMENICA DI QUARESIMA

8 marzo 2026 *Giovanni 4,5-15, 19b-26. 39a.40-42*

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci parla dell'incontro tra Gesù e una donna samaritana vicino a un pozzo. Gesù è stanco e ha sete, ma da quel momento nasce un dialogo che cambia la vita di quella donna. Gesù le dona l'acqua viva: un'acqua speciale che non disseta solo il corpo, ma riempie il cuore di amore, gioia e speranza. Con questo incontro Gesù ci insegna anche a condividere. Lui dona il suo tempo, la sua attenzione, la sua amicizia e l'amore di Dio, senza fare differenze. L'acqua diventa così un segno di tutto ciò che anche noi possiamo condividere: un sorriso, una parola gentile, un aiuto a chi ne ha bisogno.

Segno

BROCCA D'ACQUA

Parola

CONDIVIDERE

Impegno

Condividere qualcosa di proprio con chi ne ha bisogno.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Gesù, ti chiediamo di donarci la tua acqua viva, perché impariamo a condividere ciò che riceviamo da Te e a diventare sorgenti di bene per tutte le persone che incontriamo ogni giorno.
Preghiamo.

Preghiera finale

Signore Gesù,

ti ringraziamo perché vieni a incontrarci anche quando siamo stanchi e ci doni l'acqua viva che disseta il cuore e dà vita nuova.

Aiutaci a riconoscerti ogni giorno

e a essere testimoni del tuo amore per tutti,
come la Samaritana che ha portato agli altri la gioia del tuo incontro.

Rinnova la nostra comunità, Signore,

perché impariamo ad adorarti in Spirito e verità
e a diffondere la tua luce nel mondo.

Amen.



QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA

15 marzo 2026 *Giovanni 9,1-41*

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci racconta l'incontro di Gesù con un uomo cieco dalla nascita. Gesù lo guarisce e gli dona la vista, mostrando che Lui è la luce che illumina la nostra vita. Non apre solo gli occhi del corpo, ma anche quelli del cuore.

Questo Vangelo ci invita a riflettere: a fermarci e a chiederci se sappiamo davvero vedere ciò che è importante. A volte abbiamo gli occhi aperti, ma non riusciamo a riconoscere il bene, l'amicizia e l'amore di Dio. Gli occhiali diventano allora il segno di oggi: ci ricordano che, con Gesù, possiamo guardare il mondo in modo nuovo, più vero e più luminoso.

Segno

OCCIALI

Parola

RIFLETTERE

Impegno

Guardare gli altri con bontà e cercare il bello in ogni persona.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Gesù, aiutaci a riflettere, a togliere tutto ciò che ci impedisce di vedere bene e a indossare gli "occhiali del cuore", per riconoscere il bene, scegliere l'amore e seguire la tua luce ogni giorno.

Preghiamo.

Preghiera finale

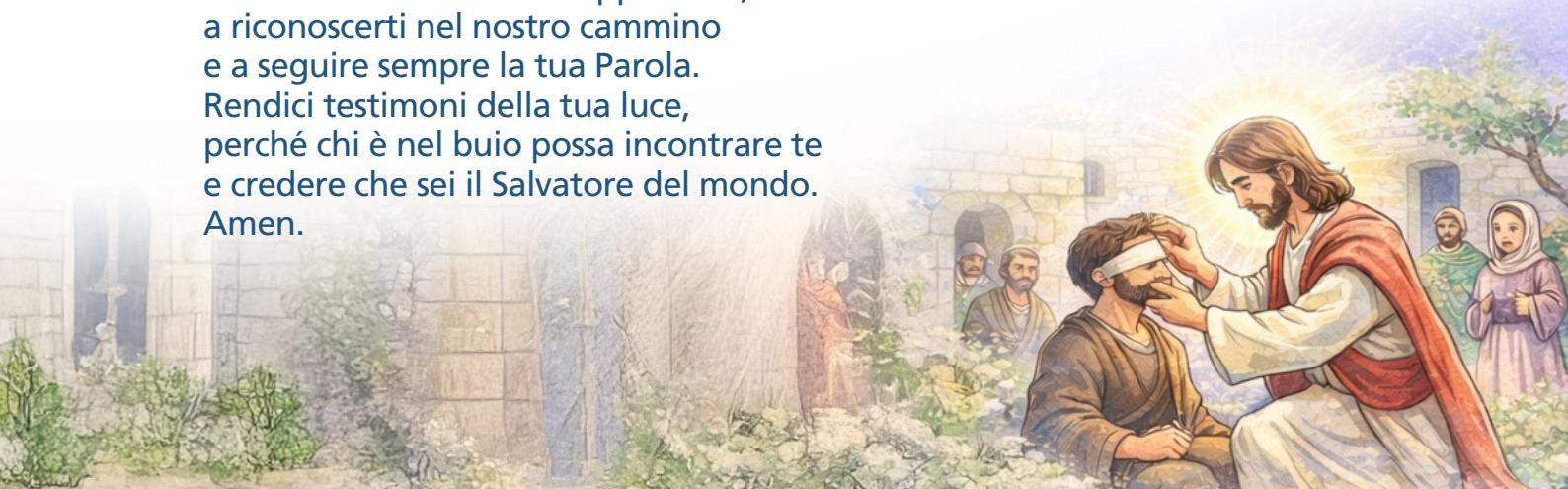
Signore Gesù,

ti ringraziamo perché ci doni la luce
e ci apri gli occhi alla verità e all'amore di Dio.

Aiutaci a vedere oltre le apparenze,
a riconoscerti nel nostro cammino
e a seguire sempre la tua Parola.

Rendici testimoni della tua luce,
perché chi è nel buio possa incontrare te
e credere che sei il Salvatore del mondo.

Amen.



QUINTA DOMENICA DI QUARESIMA

22 marzo 2026

Giovanni 11,3-7.17.20-27.33b-45

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci racconta la storia di Lazzaro, amico di Gesù, che stava molto male. Quando Gesù arriva, Lazzaro è già morto, ma non si scoraggia: con il suo amore e il suo potere lo fa risorgere.

Questa storia ci parla di speranza. Anche nei momenti difficili, o quando tutto sembra perduto, Gesù ci ricorda che c'è sempre la possibilità di una vita nuova. La speranza ci fa credere che, anche quando siamo tristi o impauriti, Dio può portare luce e vita nelle nostre vite.

Come segno di questa speranza possiamo pensare a una pianta o a un fiore: anche se il seme sembra morto sotto terra, con l'acqua, il sole e le cure, invece, cresce e fiorisce. Allo stesso modo, con Gesù, anche la nostra vita può sempre rifiorire.

Segno

FOIRE - PIANTA

Parola

SPERANZA

Impegno

Portare un messaggio di incoraggiamento a qualcuno che è triste.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Chiediamo a Gesù di riempire i nostri cuori di speranza, perché possiamo affrontare le difficoltà, sostenere chi ci sta accanto e diventare segno di vita nuova per gli altri. Preghiamo.

Preghiera finale

Signore Gesù,

ti ringraziamo perché sei la Risurrezione e la Vita,
e chi crede in Te non morirà mai veramente.

Rinnova la nostra fede,
aiutaci a confidare nella tua Parola
anche davanti alla morte e alle difficoltà.

Fa' che, come Lazzaro, possiamo vivere liberati
dal peccato e dalla paura,

e diventare testimoni della tua gloria e del tuo amore.

Amen.



DOMENICA DELLE PALME

29 marzo 2026 Matteo 21,1-11

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci racconta l'ingresso di Gesù a Gerusalemme. La folla lo accoglie con gioia, stendendo mantelli e rami sulla strada e gridando «Osanna!». Gesù entra come un re speciale: non con armi o potere, ma con amore e dolcezza.

Questo Vangelo ci invita ad accogliere Gesù nella nostra vita, proprio come fece la folla. Accoglierlo significa aprire il cuore, ascoltarlo, seguirlo e lasciarsi guidare dal suo amore.

Come segno possiamo pensare alla palma: così come la folla stese rami e palme per Gesù, anche noi possiamo aprire le mani e il cuore per accoglierlo e portare la sua gioia agli altri.

Segno

RAMETTO D'ULIVO O FOGLIA VERDE

Parola

ACCOGLIERE

Impegno

Accogliere con un sorriso chi incontriamo, senza escludere nessuno.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Signore Gesù, aiutaci ad accoglierti ogni giorno nella nostra vita. Fa' che impariamo a vederti negli occhi di chi ci sta accanto, nei gesti di chi ha bisogno e nelle persone che incontriamo. Rendi il nostro cuore capace di amare come Tu ami, e fa' che ogni nostro gesto diventi un piccolo segno della tua presenza e del tuo amore nel mondo. Preghiamo.

Preghiera finale

Signore Gesù,
ti accogliamo come nostro Re e Salvatore,
con gioia e gratitudine nel cuore.
Aiutaci a seguirti con fede,
a stendere sulla nostra strada gesti di amore,
accoglienza e bontà verso tutti.
Rendici testimoni del tuo Vangelo,
perché, come la folla di allora, possiamo proclamare:
Benedetto colui che viene nel nome del Signore!
Amen.



DOMENICA DI PASQUA

5 aprile 2026 *Giovanni 13,1-15*

Introduzione

Il Vangelo di oggi ci racconta un momento speciale: durante l'Ultima Cena, Gesù lava i piedi ai suoi amici. Anche se è il Maestro, si abbassa per servire gli altri con amore. Gesù ci insegna la vera pace: non solo l'assenza di litigi, ma l'amore, il servizio e il perdono. La pace nasce quando ci prendiamo cura degli altri e li aiutiamo. Come segno della pace possiamo pensare a una colomba o a una veste bianca: la colomba porta pace e la veste bianca ricorda chi ama e perdonava come Gesù.

Segno

FIORE, VESTE BIANCA O COLOMBA (simbolo di pace e vita nuova)

Parola

PACE

Impegno

Essere portatori di pace in famiglia, a scuola e con gli amici.

Preghiera dei fedeli e preghiera finale

Chi anima può insieme al gruppo formulare la preghiera.

Proposte

Preghiera dei fedeli: Signore Gesù, aiutaci a vivere la pace ogni giorno, in famiglia, a scuola e con gli amici. Insegnaci ad amare, a perdonare e a fare il bene con gioia. Fa' che i nostri gesti portino pace e speranza a tutte le persone che incontriamo. Preghiamo.

Preghiera finale

Signore Gesù,

ti ringraziamo perché ci hai insegnato che la grandezza non sta nel potere, ma nell'amore e nel servizio.

Aiutaci a seguire il tuo esempio ogni giorno:
a chinare il nostro cuore verso chi è solo o sofferente,
a perdonare chi ci ha ferito,
a donare il nostro tempo e le nostre energie per il bene degli altri.

Rinnova la nostra comunità con il tuo Spirito,
perché i nostri gesti di umiltà e di servizio diventino
luce per chi ci sta accanto,
segno della tua presenza
e del tuo amore infinito
nel mondo.

Amen.



Un sincero grazie a tutti i **sacerdoti, religiose e religiosi, catechisti ed educatori della diocesi** che quotidianamente mettono al servizio dei più piccoli e delle loro famiglie, con passione e creatività, il loro essere testimoni credibili nel cammino di crescita nella fede dei ragazzi loro affidati.

Itinerario realizzato dall'Ufficio Catechistico dell'Arcidiocesi di Gaeta.
Ringraziamo in modo speciale il **gruppo di catechiste delle diverse comunità parrocchiali** che, con generosità e passione, si sono dedicate alla scrittura e all'elaborazione delle attività e delle preghiere proposte.

Il progetto grafico, le immagini e le illustrazioni sono state realizzate da **Mauro Cima**, con l'ausilio degli strumenti AI.
Lo ringraziamo per la passione e la generosa disponibilità.

