

# Buona Quaresima Eco-teologica

2 Marzo-10 Aprile 2022

PRENDI PER MANO IL PIANETA  
PRENDI PER MANO IL PROSSIMO

...k, close by, or  
...way.  
...ey Longville.  
...ed car park (GR  
...with map, "GP"  
...ome of these and  
...hen ascend the  
...you meet a sign  
...ead, half right,  
...to (in quick  
...otpath and over  
...oint; do not cross;

...bridge. There is



*Circolo Laudato Si' nelle Selve - Roma*

Parrocchia Natività di Maria Santissima





# **QUARESIMA ECO-TEOLOGICA PRENDI PER MANO IL PIANETA - PRENDI PER MANO IL PROSSIMO**

IN QUESTA QUARESIMA, USIAMO LE NOSTRE MANI PER AIUTARE IL  
PIANETA E CHI HA BISOGNO DI NOI!

**UNA MANO = 5 DITA = 5 SETTIMANE PER IMPEGNARCI  
5 IMPEGNI A SETTIMANA**

CIASCUNO DI NOI PUÒ DARE UNA MANO!

CI ACCOMPAGNA LA PAROLA DI DIO, IL VANGELO, CHE TRACCIA LE NOSTRE  
STRADE E GUIDA LE NOSTRE MANI.

40 FRASI PER ACCOMPAGNARCI OGNI GIORNO.

**2 MARZO – 10 APRILE 2022**

**Circolo Laudato Si' nelle Selve - Roma**

# 40 frasi del Vangelo per accompagnarci ogni giorno e guidare le nostre mani e le nostre azioni

● Il Padre tuo che vede nel segreto ti ricompenserà - Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso - Quando lo sposo verrà loro tolto, allora digiuneranno - Lasciando tutto, si alzò e lo seguì - Fu condotto dallo Spirito nel deserto dove tu tentato dal diavolo - A uno di questi fratelli più piccoli, lo avete fatto a me - Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno - Vi è uno più grande di Giona - Chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto - Non ucciderai - Amate i vostri nemici - Questo è il Figlio mio, l'eletto, ascoltatelo - Una buona misura, pigiata, colma e traboccante - Chi si esalterà sarà umiliato - che cosa vuoi? - I cani venivano a leccare le piaghe di Lazzaro - Avranno rispetto del mio figlio - Devo occuparmi delle cose del Padre mio - Lascialo ancora quest'anno - Nessuno è profeta nella sua patria - Fino a settanta volte - Sono venuto a dare pieno compimento - Chi non è con me è contro di me - ecco la serva del Signore - Chi si umilierà sarà esaltato - Mangiamo a facciamo festa - Va', tuo figlio vive - Alzati, prendi la tua barella e cammina - Il Figlio da se stesso non può fare nulla - lo ho una testimonianza superiore - I capi hanno riconosciuto che egli è il Cristo - Mai un uomo ha parlato così - Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra - La mia testimonianza è vera - Egli parlava del Padre - Conoscerete la verità e la verità di farà liberi - Prima che Abramo fosse, io Sono - Quello che Giovanni ha detto di costui era vero - Se lo lasciamo continuare, tutti crederanno in lui - Questo è il mio corpo che è dato per voi - Lasciala fare - Uno di voi mi tradirà - Tu l'hai detto - Capite ciò che vi ho fatto - È compiuto - È risorto.



Quaresima Eco-teologica



ak: close by, or  
way.  
y Longville  
d car park (GR  
with map. "GIP  
one of these and  
hen ascend the  
you meet a sign  
end, half right  
, to (in quick  
otpath and over  
oint; do not cross

utbridge. There i  
his southern bank



# Quaresima Ecologica 2022

1 mano = 5 dita = 5 temi settimanali




1. La giusta misura

2. Un cuore aperto e generoso

3. Amicizie verdi

4. La ricerca della sobrietà  
che ci rende felici


5. Desiderosi di  
cambiare strada





# Quaresima Ecologica

1° domenica 06.03.22 - VANGELO



1 Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano e fu condotto dallo Spirito nel deserto 2 dove, per quaranta giorni, fu tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni; ma quando furono terminati ebbe fame. 3 Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». 4 Gesù gli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo». 5 Il diavolo lo condusse in alto e, mostrandogli in un istante tutti i regni della terra, gli disse: 6 «Ti darò tutta questa potenza e la gloria di questi regni, perché è stata messa nelle mie mani e io la do a chi voglio. 7 Se ti prostri dinanzi a me tutto sarà tuo». 8 Gesù gli rispose: «Sta scritto: Solo al Signore Dio tuo ti prostrerai, lui solo adorerai». 9 Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, buttati giù; 10 sta scritto infatti:

Ai suoi angeli darà ordine per te, perché essi ti custodiscano;

11 e anche: essi ti sosterranno con le mani, perché il tuo piede non inciampi in una pietra». 12 Gesù gli rispose: «È stato detto: Non tenterai il Signore Dio tuo».

13 Dopo aver esaurito ogni specie di tentazione, il diavolo si allontanò da lui per ritornare al tempo fissato.

Lc 4, 1-13





Quaresima Ecologica

1° domenica 06.03.22

COMMENTO

La giusta misura

## LA GIUSTA MISURA

La prima domenica di Quaresima ci conduce nel deserto per essere tentati. Le tentazioni si insinuano tra i bisogni e i desideri. Nascono dal nostro corpo e dalla sua debolezza. La fame è un bisogno ma è anche un desiderio e, nel pensare alla sua missione, Gesù si imbatte nei diversi tipi di fame: il pane, tutti i regni, il tempio. La fame se diventa desiderio non smette mai di alimentare se stessa. Possiamo trovare rifugio nella Scrittura per fissare i giusti limiti e per trovare dentro di noi la giusta misura!





Quaresima Ecologica

1° Settimana

# La giusta misura

1-Cucino il giusto, senza eccedere nelle quantità, non butto cibo.

2-Acquisto cibo biologico, non confezionato, privo di plastica  
Mangio più verdure e meno carne, soprattutto evitando allevamenti intensivi.

3-Porto del cibo a chi non ne ha (anche attraverso la caritas parrocchiale)

4-Usò le mie ricchezze a vantaggio dei poveri?

5-Usò il mio potere per fare il Bene?





# Quaresima Ecologica

2° domenica 13.03.22 VANGELO

28 Circa otto giorni dopo questi discorsi, prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. 29 E, mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. 30 Ed ecco due uomini parlavano con lui: erano Mosè ed Elia, 31 apparsi nella loro gloria, e parlavano della sua dipartita che avrebbe portato a compimento a Gerusalemme. 32 Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; tuttavia restarono svegli e videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui. 33 Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi stare qui. Facciamo tre tende, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quel che diceva. 34 Mentre parlava così, venne una nube e li avvolse; all'entrare in quella nube, ebbero paura. 35 E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo». 36 Appena la voce cessò, Gesù restò solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

Lc 9, 28-36







Quaresima Ecologica

2° domenica 13.03.22

COMMENTO

## UN CUORE APERTO E GENEROSO

La seconda domenica di Quaresima ci conduce sul monte per essere trasfigurati. La fame del regno e del tempo, come accaduto al maestro, ora colpiscono i discepoli. Essi non conoscono né la scrittura né il Padre ed ecco che sul monte viene data loro la rivelazione. Prima Mosè ed Elia, poi il Padre e l'amore per il Figlio. Ora potranno iniziare a nutrire la fame dei loro cuori induriti con l'amore che genera un cuore aperto e generoso!

Un cuore aperto e generoso



Quaresima Ecologica

2° Settimana

# Un cuore aperto e generoso

1-Condivido con gli amici qualcosa di bello che mi è accaduto, o che ho conquistato con fatica.

2-Usò le parole: Grazie, Per favore e Scusa, anche quando mi viene difficile.

3-Apro il mio cuore o la mia casa a chi sento distante da me.

4-Vado a visitare un ammalato.

5-Vedo Gesù nei più poveri?



# Quaresima Ecologica

3° domenica 20.03.22 VANGELO

1 In quello stesso tempo si presentarono alcuni a riferirgli circa quei Galilei, il cui sangue Pilato aveva mescolato con quello dei loro sacrifici. 2 Prendendo la parola, Gesù rispose: «Credete che quei Galilei fossero più peccatori di tutti i Galilei, per aver subito tale sorte? 3 No, vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo. 4 O quei diciotto, sopra i quali rovinò la torre di Siloe e li uccise, credete che fossero più colpevoli di tutti gli abitanti di Gerusalemme? 5 No, vi dico, ma se non vi convertite, perirete tutti allo stesso modo». 6 Disse anche questa parabola: «Un tale aveva un fico piantato nella vigna e venne a cercarvi frutti, ma non ne trovò. 7 Allora disse al vignaiolo: Ecco, son tre anni che vengo a cercare frutti su questo fico, ma non ne trovo. Taglialo. Perché deve sfruttare il terreno? 8 Ma quegli rispose: Padrone, lascialo ancora quest'anno finché io gli zappi attorno e vi metta il concime 9 e vedremo se porterà frutto per l'avvenire; se no, lo taglierai».

Lc 13, 1-9





# Quaresima Ecologica

3° domenica 20.03.22

## COMMENTO

### AMICIZIE VERDI

La terza domenica di Quaresima ci conduce nel cuore di una piccola parabola per ricordarci comel'urgenza della conversione si unisca alla paziente attesa di un Dio allenato ai tempi della sua Creazione. La nostra fame e il bisogno impellente di consumo ci trasforma in padroni violenti. Dio veste i panni del paziente vignaiolo per ricordarci la pazienza dell'attesa. La lontananza dal creato genera violenza sul creato. Torniamo ad imparare, torniamo a costruire amicizie verdi!

Amicizie verdi



Quaresima Ecologica

3° Settimana

## Amicizie verdi

1-Mi accosto alle piante, imparo a conoscerle e a contemplarle.

2-Pianto un seme, un nocciolo d'oliva, una mandorla, e attendo che germogli.

3-Mi prendo cura del verde pubblico, faccio una passeggiata e osservo la natura del mio quartiere.

4-Porto l'acqua agli alberi del parco vicino casa che non ne hanno.

5-Mi prendo cura di una nuova pianta o di un alberello sul mio balcone/giardino.



# Quaresima Ecologica

4° domenica 27.03.22 VANGELO

1 Si avvicinavano a lui tutti i pubblicani e i peccatori per ascoltarlo. 2 I farisei e gli scribi mormoravano: «Costui riceve i peccatori e mangia con loro». 3 Allora egli disse loro questa parabola: 4 Disse ancora: «Un uomo aveva due figli. 12 Il più giovane disse al padre: Padre, dammi la parte del patrimonio che mi spetta. E il padre divise tra loro le sostanze. 13 Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò le sue sostanze vivendo da dissoluto. 14 Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. 15 Allora andò e si mise a servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei campi a pascolare i porci. 16 Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci; ma nessuno gliene dava. 17 Allora rientrò in se stesso e disse: Quanti salariati in casa di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! 18 Mi leverò e andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; 19 non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni. 20 Partì e si incamminò verso suo padre. 21 Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. 22 Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. 23 Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo, mettetegli l'anello al dito e i calzari ai piedi. 24 Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, 24 perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa. 25 Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; 26 chiamò un servo e gli domandò che cosa fosse tutto ciò. 27 Il servo gli rispose: È tornato tuo fratello e il padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo. 28 Egli si arrabbiò, e non voleva entrare. Il padre allora uscì a pregarlo. 29 Ma lui rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai trasgredito un tuo comando, e tu non mi hai dato mai un capretto per far festa con i miei amici. 30 Ma ora che questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute è tornato, per lui hai ammazzato il vitello grasso. 31 Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; 32 ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato».

Lc 15, 1-3, 11-32



Quaresima Ecologica

4° domenica 27.03.22

## COMMENTO

### LA RICERCA DELLA SOBRIETÀ' CHE CI RENDE FELICI

La quarta domenica di Quaresima ci conduce nel cuore di un figlio che vuole scappare con i soldi di un'eredità che ancora non gli spetta. La fame del figliol prodigo è pura voracità e lo condurrà al fallimento. Lo sperpero, il lusso, la brama delle ricchezze e dell'eccesso che animano il suo cuore sono le stesse di ogni uomo nei riguardi di una Creazione ricevuta in eredità dal Padre. È soltanto l'abbraccio di quel Padre che può donarci la vera gioia e spingerci verso la sobrietà che ci rende felici!

La ricerca della sobrietà  
che ci rende felici

# Quaresima Ecologica

4° Settimana

## La ricerca della sobrietà che ci rende felici

1-Acquisto solo ciò che davvero mi serve.

2-Imparo a desiderare e apprezzare ciò che già ho.

3-Rinuncio a spendere più del necessario per un prodotto.

4-Attenzione a voler spendere troppo poco, rinunciando all'eticità dei prodotti! mi informo sulla provenienza dei prodotti e sul rispetto dell'ambienti e dei diritti umani.

5-Chiedo perdono e offro il mio perdono.







# Quaresima Ecologica

5° domenica 03.04.22 VANGELO

1 Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. 2 Ma all'alba si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi, li ammaestrava. 3 Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, 4 gli dicono: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. 5 Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». 6 Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. 7 E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei». 8 E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. 9 Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani fino agli ultimi. Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo. 10 Alzatosi allora Gesù le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». 11 Ed essa rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù le disse: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

Gv 8, 1-11





Quaresima Ecologica

5° domenica 03.04.22

COMMENTO

## DESIDEROSI DI CAMBIARE STRADA

La quinta domenica di Quaresima ci conduce nel cuore di uomini bramosi di una giustizia senza verità e senza amore. Ma non si può trovare una strada nuova aggredendo chi è debole. Quando la fame e le sue brame entrano in un sistema religioso, giuridico e sociale si crea una struttura di peccato. Nessuno è senza peccato e bisogna eliminare la fame di odio e di violenza che c'è dentro di noi, ed alimentare uno sguardo di pace e di misericordia verso il fratello, desiderosi di cambiare strada!





Quaresima Ecologica

5° Settimana

# Desiderosi di cambiare strada



1-Chiedo perdono alla Terra per averla maltrattata e alle persone che non ho rispettato.

2-Mi impegno a difendere il pianeta e più deboli, coinvolgendo un'amica o un amico.

3-Rispetto l'acqua: niente bottiglie di plastica; chiudo i rubinetti.

4-Rispetto l'energia: spengo le luci e i dispositivi se non servono; abbasso un po' i termosifoni e mi copro un po' di più.

5-Rispetto l'aria: vado a piedi se posso evitare di prendere l'auto, pianto almeno un albero.



*Quaresima Ecologica*

**BUONA PASQUA**

