

Gloria a Dio nel più alto dei cieli  
e pace in terra agli uomini che egli ama!



**Buon Natale!!!**

Diocesi di Frosinone-Veroli-Ferentino  
Parrocchia B.V.M. Immacolata-La Lucca

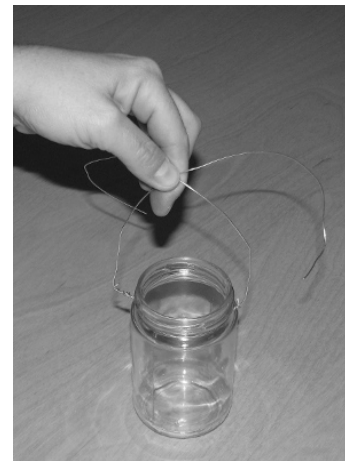
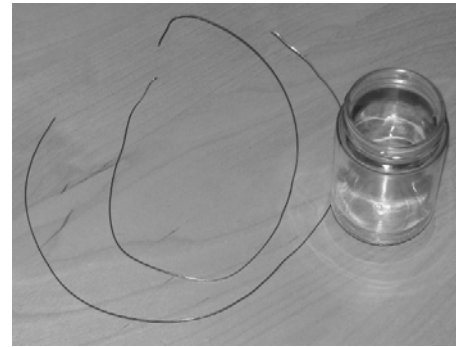
# Cammino di Avvento

## 2008



**In corsa!  
Verso Betlemme!**





# Come costruire la tua lanterna dell'Avvento

## Cose necessarie:

- Un vasetto di vetro (in casa avrai sicuramente un vasetto vuoto della marmellata).
- Due pezzi di fil di ferro lunghi circa 50 cm. l'uno.

## Istruzioni:

- Avvolgi il filo lungo l'imboccatura del vasetto, facendo un anello, e chiudilo attorcigliando un capo del fil di ferro su stesso, lasciando una parte lunga da un lato.
- Ripeti l'operazione con un altro fil di ferro, lasciando la parte lunghina dal lato opposto.
- Avvicina alla parte opposta del barattolo i due lati lunghi del filo rimasti liberi, passandoli sopra il barattolo e attorcigliandoli uno sull'altro, fino a formare una specie di maniglia per tenere la lanterna.

Fai attenzione a non lasciare punte di fil di ferro sporgenti che possano graffiare; arrotondala per bene, schiaccia le estremità con una pinza, ed eventualmente neutralizzale con del nastro adesivo.

*Ed ecco la tua lanterna completata!*

Carissimi sacerdoti, catechisti ed educatori,

eccoci davanti ad un nuovo sussidio che ci aiuterà a vivere con intensità anche questo Avvento.

Il filo conduttore è la "MARATONA FROSINONE-BETLEMME" che inizierà la I domenica di Avvento per concludersi naturalmente, a Natale. Come mai questa scelta?

## LA "MARATONA FROSINONE-BETLEMME"

I protagonisti della maratona sono MARA e TONY (= mara-tona). Essi rappresentano ciascun bambino che intraprenderà la "Maratona FROSINONE-Betlemme" assieme ai propri amici del gruppo di catechismo, di parrocchia, ...della diocesi. Le tappe, scandite dal Vangelo della domenica, coinvolgeranno altri personaggi (Giovanni Battista, amici-genitori-catechisti-sacerdoti, Maria) che aiuteranno e sosterranno i bambini lungo il percorso.

### QUATTRO IDEE-PROPOSTA PER L'UTILIZZO DEI DISEGNI:

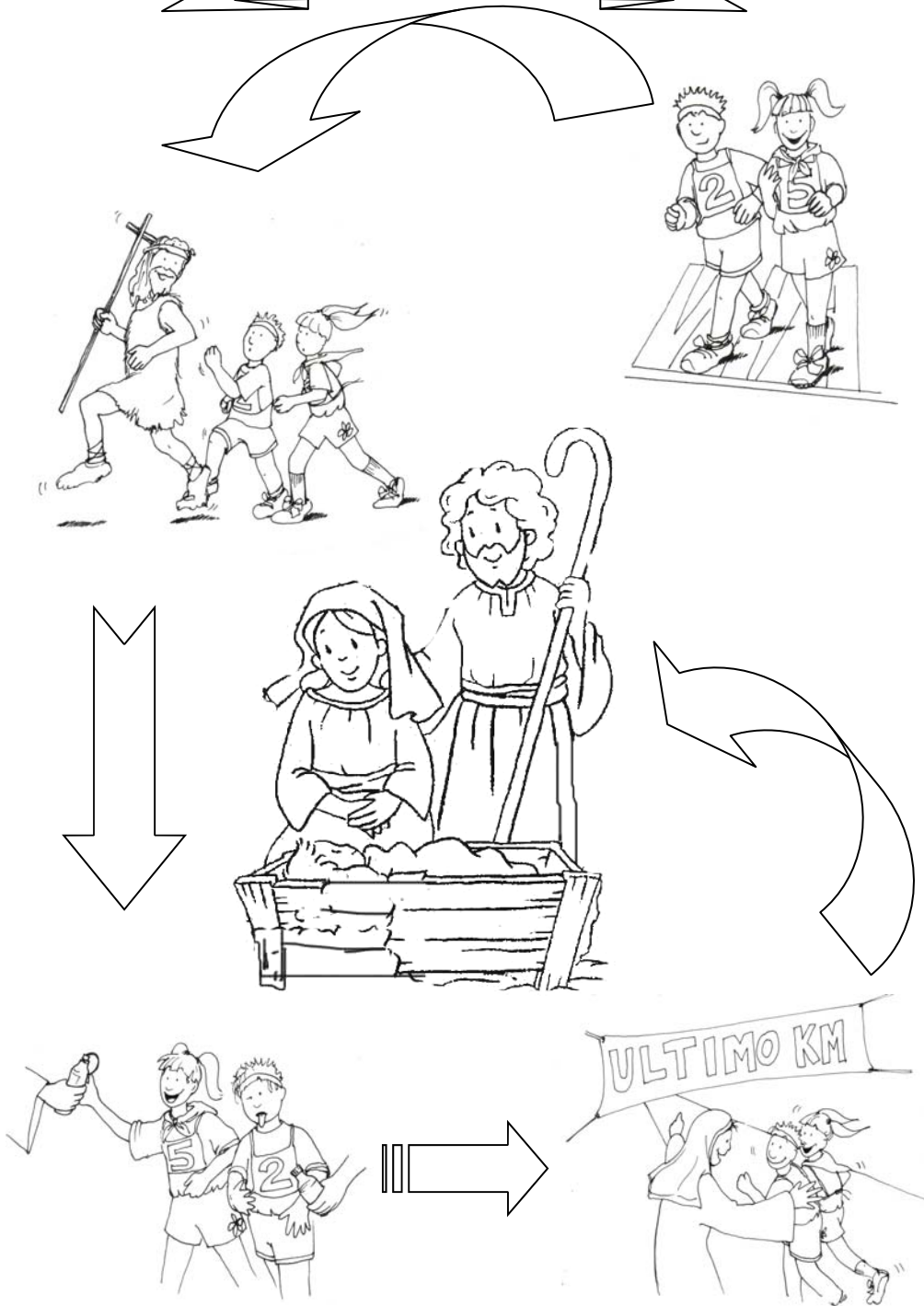
Realizzare su di un cartellone una pista/strada che porta alla grotta di Betlemme, aggiungendo di volta in volta, lungo il percorso una tappa.

Realizzare un pannello con i disegni senza i due bambini. I bambini (realizzati su di una sagoma che si può staccare) verranno spostati di volta in volta come se corressero sulla pista.

Con Mara e Toni potrebbero correre la/il catechista con i bambini del proprio gruppo (ciascuno avrà disegnato se stesso su di una sagoma che si può staccare e riattaccare).

Realizzare le sagome dei bambini a grandezza naturale (circa 1 metro) e spostarle per la Chiesa (verranno poste in luoghi significativi a seconda del tema della domenica. Es.: I dom. - porta d'ingresso; II dom. - ambone; III dom. - nei pressi dell'altare; IV dom. - accanto alla Madonna). I bambini quando arriveranno in Chiesa, dovranno trovare Mara e Toni e capire perché si trovano proprio in quel dato luogo. A Natale le sagome verranno poste presso il Presepe.

## Frosinone-Betlemme



### PER CELEBRARE BENE LA MESSA

Quando una famiglia aspetta il ritorno della mamma che porta a casa un nuovo fratellino, tutto viene preparato per il "nuovo arrivo", soprattutto la culla.

Durante l'offertorio oggi, vicino al luogo dove l'immagine di Gesù verrà posta la notte della veglia, porteremo i soldi che abbiamo raccolto per i poveri, oppure delle sagome a forma di piede dove possiamo scrivere i passi che abbiamo fatto in questo Avvento per correre verso Gesù... o un altro segno che dica il nostro forte desiderio di incontrarlo!

### La lanterna dell'Avvento

*Quando si viaggia, può servire la lanterna, se fosse necessario camminare durante la notte. La lampada che ti consegneranno le tue catechiste, diventerà settimana dopo settimana il tuo presepe personale e servirà ad illuminare il tuo angolo della preghiera. E la notte di Natale, insieme a tutti i tuoi amici, illuminerà la strada che porta alla grotta di Betlemme, la grotta in cui è nato Gesù.*



## UN IMPEGNO per la settimana

E' l'ultima settimana!

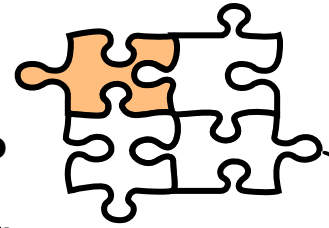
Donare è la cosa più bella e noi non dobbiamo farci scappare nemmeno un'occasione per far felici gli altri e condividere i beni che abbiamo. E' così che fanno i cristiani. Da qui a Natale ricordiamoci ogni giorno di pregare per i bambini di Sarajevo così che il nostro impegno sia accompagnato anche dalla benedizione del Signore, perché Lui è super contento quando vede che i suoi figli si vogliono bene.

# Nella liturgia

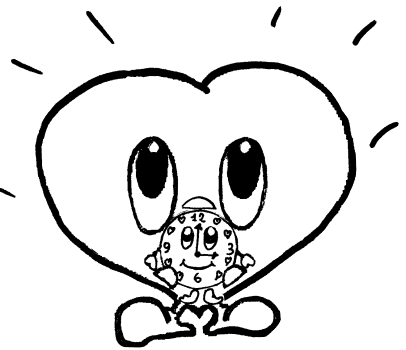
ACCENDIAMO LA 4<sup>A</sup> CANDELA  
DELLA CORONA DI AVVENTO  
PREGANDO...

Questa quarta fiamma  
illumini il nostro cammino  
verso il Natale ormai vicino!  
È la fiamma della fiducia in te  
e nel progetto che hai su di noi. Ma  
è anche la fiamma del  
desiderio di fare la tua volontà  
nella vita di tutti i giorni.  
Vieni, Signore Gesù,  
tu sei la Luce del mondo!

Prima  
Domenica  
di Avvento



Aspetto Gesù  
con un cuore che  
VEGLIA



CON MAMMA E PAPÀ  
PREGO

DAL VANGELO  
SECONDO MARCO

State attenti, vegliate, perché non sapete quando sarà il momento preciso. È come uno che è partito per un viaggio dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare. Vigilate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino, perché non giunga all'improvviso, trovandovi addormentati. Quello che dico a voi, lo dico a tutti: Vegliate!».

*Mc 13,33-37*

Vieni, Signore Gesù!  
Ti aspettiamo,  
Signore Gesù,  
lasciati incontrare.  
Non lasciarci vagare  
lontano da te,  
perché le nostre strade  
sono vuote e tristi senza te.  
Noi ci rimettiamo in viaggio  
per riprendere le tue vie.  
Aiutaci a essere vigilanti  
per sentire e riconoscere  
i tuoi passi che camminano  
e ci invitano a camminare  
nei sentieri della pace,  
dell'amore e della giustizia.  
Vieni, Signore Gesù!  
Aiutaci a guardare la vita  
con i tuoi occhi  
per non dimenticare mai  
cos'è la nostra vita,  
per non dimenticare mai  
dove va la nostra vita.



LO SAI CHE...

La Corona d'Avvento trova la sua origine presso i luterani della Germania orientale.

Pronti?  
Partenza...  
Via!

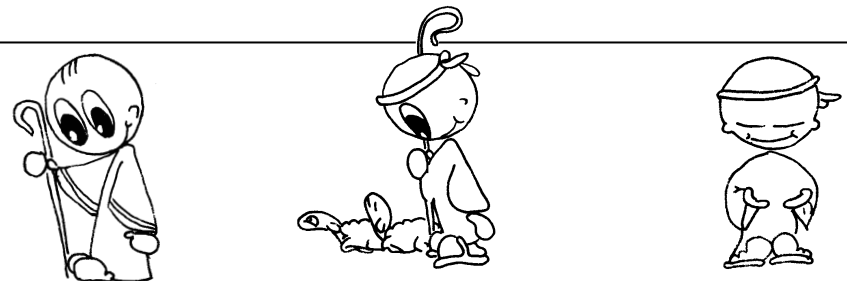
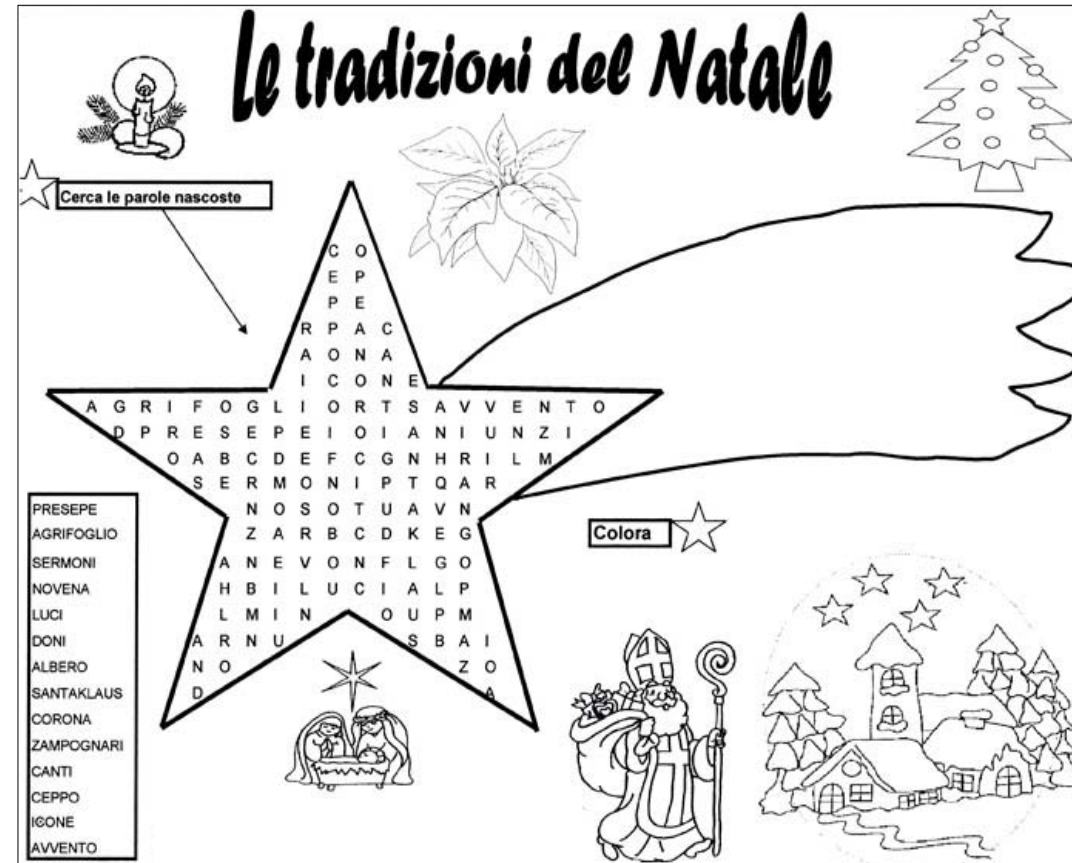


### PRONTI? PARTENZA...VIA!

Avete mai partecipato ad una gara di corsa? Oppure l'insegnante di ginnastica vi ha mai fatto fare una gara di velocità? Tutti gli atleti sono sulla linea di partenza, pronti a schizzare via non appena sentiranno il segnale... per arrivare primi e vincere la gara. Provate ad immaginare cosa passa nel cuore di queste persone in quel momento: tutto è teso a quel segnale, nulla importa di quello che c'è intorno, nulla si ascolta e si aspetta se non quel "Via!". Questo è l'atteggiamento che il Signore ci chiede in questa prima settimana del tempo di Avvento. Se non siete sulla linea o pensate ad altro rischiate di restare indietro, soli, tristi, perdenti! Ma per essere pronti occorre lasciare stare tutto il resto per concentrarsi. Occorre dare un ordine alle cose, mettere da parte tutto ciò che ci distrae. Pensate se un atleta lasciasse la linea di partenza, mentre sta aspettando il via, perché ha visto una farfalla o una... bella ragazza! Un atleta deve essere pronto, concentrato, in forma... non ci si mette in gara dopo aver mangiato e bevuto come "scafe"! Dopo quattro passi si cade a terra finiti! Quanta fatica ed allenamento, dunque, per chi deve fare una gara... ed è solo una gara! Noi dobbiamo stare svegli per molto di più: noi vigiliamo per incontrare il Signore! Allora permettetemi una domanda: quanta voglia avete di incontrare Gesù? Volete vivere uno dei tanti Natali, quelli che annoiano a morte perché non dicono niente... oppure volete che sia un Natale speciale, pieno di stupore e di gioia?! So già la vostra risposta... allora, mettetevi anche voi sulla riga di partenza, seguite le indicazioni che vi daremo. Si parte: pronti? Partenza... Via!

La corona d'Avvento può essere considerata la continuazione di antichi riti pagani che si celebravano nel mese di yule (dicembre) con luci. Nel secolo XVI divenne simbolo dell'Avvento nelle case

# GIOCHIAMO INSIEME!



Eccomi,  
Signore,  
io vengo



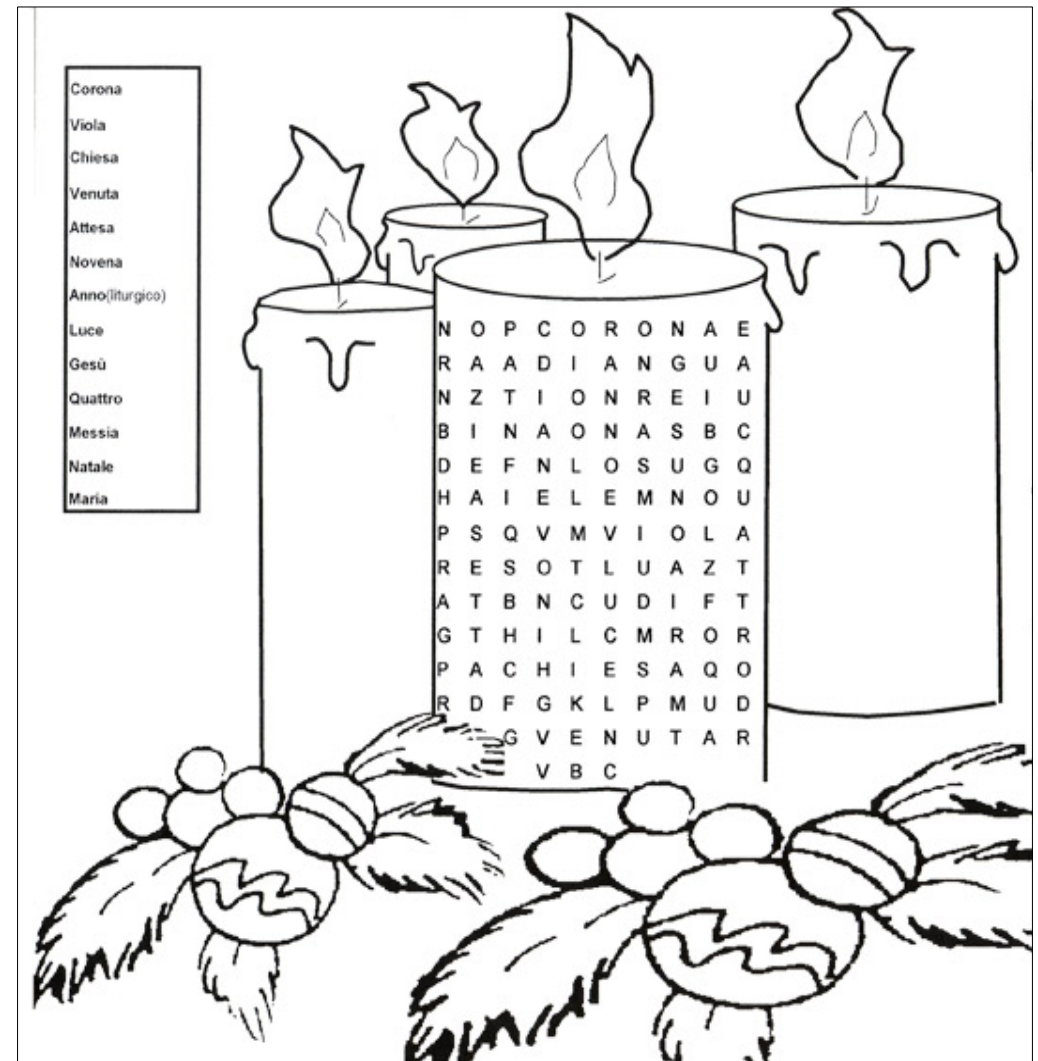
CI SIAMO... ORMAI SI VEDE LA META!

Ogni anno durante i campi scuola in montagna, un giorno è dedicato alla faticida "gita" per raggiungere un rifugio. Dopo qualche ora di cammino tutti sono stanchi: alcuni riescono a sopportare la fatica, altri cominciano a brontolare contro chi ha organizzato la cosa: "Ma quanto manca? Uffa! L'anno prossimo non vengo più!" e avanti così... ma non appena la metà si fa visibile e si comincia a vedere il tetto del rifugio, ecco che le forze tornano a tutti e si fa a gara a chi arriva primo!

Un po' è così anche per l'atleta della maratona... quando vede il traguardo inizia ad aumentare il passo... la metà è vicina! Solo un ultimo sforzo.

Se avete vissuto bene questo tempo di Avvento, seguendo le indicazioni che vi abbiamo dato, forse perfino voi siete un po' stanchi. Coraggio... siamo vicini, Natale è alle porte! Si tratta solo di essere fedeli fino in fondo. L' "Eccomi" di Maria non è durato solo un giorno, ma è stato ripetuto ogni mattina e forse anche più volte al giorno, vuol dire che non è mai iniziato! La perseveranza dice l'amore: non si può amare un giorno solo una persona. Coraggio, allora, il vostro cuore cominci a riempirsi di gioia: il Signore è vicino! Ma appena busserà il giorno di Natale, sarete pronti ad accoglierlo? Avrete preparato un cuore generoso che sa offrirgli non pasticcini o caffè, ma frutti di amore verso tutti? Quante cose belle avrete da raccontargli?!

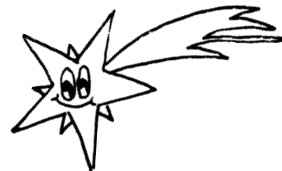
# GIUCHIAMO INSIEME!



dei cristiani che attendevano Gesù "Luce del mondo".

La corona d'Avvento è costituita da un grande anello fatto di fronde d'abete (o altri sempreverdi). Attorno alla corona sono

## Personaggi del presepe





### UN IMPEGNO per la settimana

A Natale a noi piace ricevere doni di ogni tipo, meglio se giocattoli o oggetti assai speciali desiderati... ma vi siete mai chiesti se tutti i bambini nel mondo desiderano le stesse cose? A tutti piace giocare, ma tra loro c'è anche chi sogna di poter studiare su un bel quaderno nuovo, avere una scatola di colori, disegnare con una matita tutta sua... I nostri amici delle scuole di Sarajevo a causa della povertà del loro paese o delle catastrofi ambientali, non hanno del materiale adatto per imparare a leggere, scrivere, disegnare...

Per loro questa settimana conserviamo un nostro quaderno (o comperiamolo), delle penne, dei colori, delle gomme o dei gessetti... pensateci, cos'altro potrebbe servire?

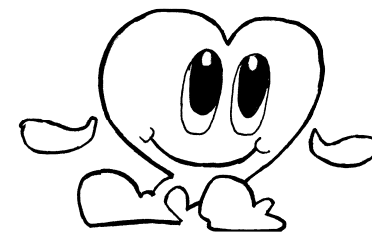
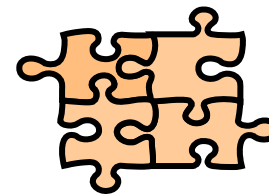
## Nella liturgia

ACCENDIAMO LA 1ª CANDELA  
DELLA CORONA DI AVVENTO  
PREGANDO...

È cominciato  
il tempo di Avvento!  
Questa prima fiamma  
illumini il nostro cammino  
verso il Natale!  
È la fiamma dell'attesa,  
del desiderio di incontrarti,  
di parlarti, dell'essere  
attenti e pronti per la tua venuta.  
Vieni, Signore Gesù,  
tu sei la Luce del mondo!

fissate quattro candele che rappresentano le quattro settimane d'Avvento. Le candele vengono accese a seconda della settimana. Se ne accende una la Prima domenica d'Avvento, se ne

### Quarta Domenica di Avvento



Aspetto Gesù  
con un cuore che  
ACCOGLIE

#### DAL VANGELO SECONDO LUCA

L'angelo Gabriele disse a Maria:  
«Ti saluto, o piena di grazia,  
il Signore è con te». «Non temere,  
Maria, perché hai trovato grazia  
presso Dio. Ecco concepirai un  
figlio, lo darai alla luce e lo  
chiamerai Gesù. Sarà grande e  
chiamato Figlio dell'Altissimo;  
il Signore Dio gli darà il trono  
di Davide suo padre e regnerà  
per sempre sulla casa di Giacobbe  
e il suo regno non avrà fine».  
Allora Maria disse all'angelo:  
«Eccomi, sono la serva del Signore,  
avvenga di me quello  
che hai detto».

*Leggi tutto il brano: Lc 1, 26-38*

#### CON MAMMA E PAPÀ PREGO

Per accoglierti,  
per preparare la nostra terra,  
per credere in te,  
nostro grande Signore,  
non c'è da fare  
niente di straordinario!  
Basta avere  
un cuore limpido e onesto,  
basta avere uno sguardo  
dolce e senza cattiveria,  
basta mettere  
sulle proprie labbra  
il sorriso e la gioia,  
basta aprire le mani  
per dare e per condividere,  
basta essere  
attenti e fedeli alla tua Parola,  
basta amare,  
senza essere avari  
della propria tenerezza.  
Basta ascoltare la tua voce  
e cambiare la propria vita,  
Signore!



Poco per volta i frutti furono sostituiti con palline colorate, poi si aggiunsero ghirlande e le candele furono sostituite con le lampadine elettriche. In cima all'albero brilla di solito una stella: ricorda quella che ha guidato i Magi fino a Betlemme.



## UN IMPEGNO per la settimana

E' arrivato il momento di preparare dei pacchi con il materiale raccolto (qualcosa mettiamolo da parte per portarlo simbolicamente dal Patriarca)... Ma è proprio tutto quello che si poteva fare? E se questa settimana ognuno di noi chiedesse ad un suo compagno di scuola di portare qualcosa di suo, come abbiamo fatto noi... quanto ancora si potrebbe raccogliere?

Non ci resta che provare!

# Nella liturgia

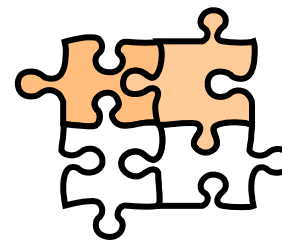
ACCENDIAMO LA 3<sup>A</sup> CANDELA  
DELLA CORONA DI AVENTO  
PREGANDO...

Questa terza fiamma illumini  
il nostro cammino verso il Natale!  
È la fiamma della gioia che offro  
e che ricevo per aver capito  
che tu sei la nostra salvezza.  
È la gioia che vedo fiorire  
nel sorriso di un amico,  
nel volto di un anziano,  
nelle parole di chi mi vive accanto.  
È la gioia che ricevo da chi  
mi accoglie, mi aiuta e mi perdona.  
Vieni, Signore Gesù,  
tu sei la Luce del mondo!



L'uso di innalzare l'albero a Natale è nato in Alsazia nel secolo XVI. Veniva ornato con frutti, fiori di carta, confetti, ecc. più tardi vi si appesero le candele, simbolo di Gesù, che è la luce.

Seconda  
Domenica  
di Avvento



Aspetto Gesù  
con un cuore che  
PREPARA

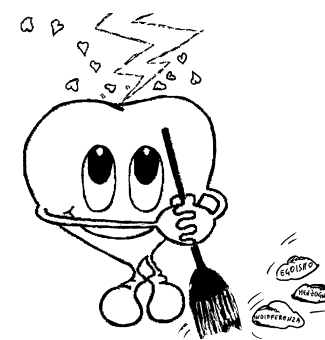
DAL VANGELO SECONDO MARCO

Come è scritto nel profeta Isaia:  
"Ecco, io mando il mio messaggero  
davanti a te, egli ti preparerà la  
strada. Voce di uno che grida nel  
deserto: preparate la strada del  
Signore, raddrizzate i suoi sentieri",  
si presentò Giovanni a battezzare  
nel deserto, predicando un  
battesimo di conversione per il  
perdono dei peccati. Giovanni...  
predicava: «Dopo di me viene uno  
che è più forte di me e al quale io  
non son degno di chinarmi per  
sciogliere i legacci dei suoi sandali.  
Io vi ho battezzati con acqua, ma  
egli vi battezzerà con lo Spirito  
Santo».

*Leggi tutto il brano: Mc 1,1-8*



accendono due la Seconda, tre la Terza e quattro la Quarta.  
Una tradizione suggerisce anche il nome alle quattro candele:  
candela Profezia, candela di Betlemme, candela dei Pastori e



CON MAMMA E PAPA'  
PREGO

Io so, Signore,  
che esistono due strade:  
del bene e del male;  
per la vita e per la morte.  
So però che la tua strada  
mi porta verso la luce;  
ma non è facile seguirti,  
Gesù!  
Ciò che tu chiedi è bello  
ma anche faticoso.  
Aiutami, Signore  
a rimuovere dal mio cuore  
le pietre dell'egoismo,  
della prepotenza,  
dell'invidia...  
Aiutami, Signore  
a scegliere la tua via,  
aiutami a camminare  
ogni giorno con te,  
perché io so, Signore,  
che la tua luce  
non mi abbandona  
e mi accompagna  
passo dopo passo  
verso il Padre.

Giovanni...  
mi sta  
davanti



### LA LUNGA MARCIA CHIEDE DI ESSERE LEGGERI

Giovanni Battista deve essere stato proprio un tipo strano: abitava da solo... vestiva solo con una pelle di cammello... gridava invece di parlare tanto da sembrare sempre un po' arrabbiato... mangiava solo quello che il deserto gli offriva... insomma si trattava proprio male! Perché? Pensate che a lui pesasse? Io penso proprio di no, sapete perché? Perché il suo cuore era conquistato da ciò che doveva fare per il Signore. Il Signore non era una delle tante cose della sua vita, come lo è spesso per noi, ma la cosa più importante che dava forma e senso a tutto il resto. Il Signore era il tesoro più grande del suo cuore, ciò per cui vale la pena lasciare tutto perché si scopre che questo "tutto" non dà quello che cerchiamo. L'atleta che corre non ha altro interesse in quel momento che correre e vincere... tutto il resto non gli interessa. Ma pensate che sia triste in quel momento? Certo che no, sta facendo quello che più gli piace: correre!

Quando il nostro cuore è triste? Quando è pieno di tante cose di cui non sa cogliere la bellezza. Tante cose, tutte uguali... tutte noiose! Non si tratta di buttare via nulla... si tratta di saper dare un ordine di importanza a tutto quello che viviamo, sapendo anche mettere da parte alcune cose se ora non sono le più importanti e necessarie. Chi vuol vivere triste?!

Occorre saper scegliere e saper scegliere la parte migliore.

C'è Uno più grande di tutto, Colui che ci dona tutto: Gesù! Io scelgo Lui! E voi?



candela degli Angeli.

La corona d'Avvento si usa anche in Chiesa dove viene posta in un luogo ben visibile. L'accensione del cero può avvenire all'inizio

# GIOCHIAMO INSIEME!



l'albero. Generalmente si sceglie un abete, perché rimane verde anche d'inverno.

L'albero è simbolo della vita: la Bibbia ne parla spesso.

Che non manchi il rifornimento



### NON CORRIAMO MAI DA SOLI!

Quando ero una ragazza delle medie, il professore di ginnastica ci faceva fare delle "corse di resistenza": bisognava correre finché c'era fiato intorno alla palestra. Chi non ce la faceva più si fermava mettendosi al centro. Qualche volta capitava anche a me di non avere più voglia e di fermarmi, ma la maggior parte delle volte, mi seccava fare la figura dello sfaticato e, vedendo gli altri che continuavano a correre, andavo avanti anch'io per stare con loro.

Il Signore sa che correndo la nostra maratona verso di Lui ci possono essere momenti di fatica, magari di "poca voglia"... allora ci mette accanto degli amici, a volte più grandi e più forti che ci danno coraggio. Anzi, se guardo bene, il Signore stesso corre con me e mi sostiene!

Come? Con la compagnia dei miei amici, dei miei genitori, dei catechisti, dei sacerdoti. Le persone che lui mi mette accanto qualche volta mi possono anche dare fastidio perché mi dicono quello che non vorrei sentire... anche se so che è la cosa più giusta per me. Ma queste persone sono un dono che Dio Padre mi mette accanto, sono il modo in cui Egli mi indica la strada e mi sostiene nel percorrerla. Immaginate l'atleta che dopo più di un'ora che corre comincia ad avere sete. Ma ecco: all'orizzonte una postazione con centinaia di bottigliette di acqua fresca o di panini! Nella stanchezza abbiamo bisogno di rinfocillarci. Il Signore questo lo sa bene e nella nostra strada mette dei momenti che dobbiamo vivere più volte... perché non basta una volta sola... come la preghiera e i sacramenti dell'eucaristia e della riconciliazione. Ripartire con il perdono di Dio: che grazia!



LO SAI CHE...

Uno dei simboli più comuni per adornare le strade e la casa in preparazione al Natale è

# GIOCHIAMO INSIEME!

## L'ANNUNCIAZIONE

CERCA LE PAROLE NASCOSTE

MARIA
NAZARET
AVE
SANTA
FRUTTO
DONNE
GRAZIA
DIO
GESU'
SERVA
GABRIELE
MAMMA

COMPLETA DISEGNANDO NEL RIQUADRO MARIA MENTRE ASCOLTA L'ANNUNCIO DELL'ANGELO



della celebrazione eucaristica, all'inizio della liturgia della Parola, o in un altro momento, purché si armonizzi con tutta la celebrazione. Di solito l'accensione della candela viene accompagnata con un



## UN IMPEGNO per la settimana

In questa seconda settimana di Avvento prepariamo i nostri auguri per gli amici di Sarajevo (per i quali abbiamo già iniziato a raccogliere il regalo del materiale scolastico).

La notizia gioiosa della nascita di Gesù Bambino deve raggiungere più bambini possibili!!!

# Nella liturgia

ACCENDIAMO LA 2<sup>A</sup> CANDELA  
DELLA CORONA DI AVVENTO  
PREGANDO...

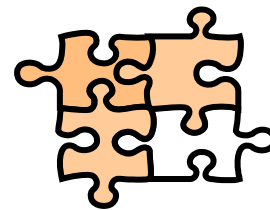
Questa seconda fiamma illumini  
il nostro cammino verso il Natale!  
È la fiamma del nostro impegno  
a volgere lo sguardo verso Gesù,  
a togliere dalla nostra strada  
tutto ciò che ci impedisce  
di lasciarci trasformare il cuore  
da lui per poi seguirlo e portare  
nel mondo i frutti della giustizia, della  
pace e della mitezza.  
Vieni, Signore Gesù,  
tu sei la Luce del mondo!



canto.

In famiglia la Corona d'Avvento dovrebbe essere il "centro" della preghiera settimanale o giornaliera per tutta la famiglia in questo

Terza  
Domenica  
di Avvento



Aspetto Gesù  
con un cuore che  
TESTIMONIA

DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI

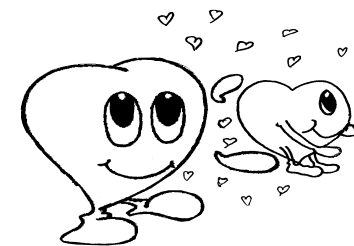
Venne un uomo mandato da Dio e il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per rendere testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui. Egli non era la luce, ma doveva render testimonianza alla luce. E questa è la testimonianza di Giovanni... «Io sono voce di uno che grida nel deserto: Preparate la via del Signore, come disse il profeta Isaia»... «Io battezzo con acqua, ma in mezzo a voi sta uno che voi non conoscete, uno che viene dopo di me, al quale io non son degno di sciogliere il legaccio del sandalo». Questo avvenne in Betània, al di là del Giordano, dove Giovanni stava battezzando.

*Leggi tutto il brano: Gv 1, 6-8.19-28*



tempo di preparazione al Natale.

Suggeriamo di leggere in famiglia la relativa preghiera per l'accensione della candela.



CON MAMMA E PAPÀ  
PREGO

Signore Gesù,  
donaci l'intelligenza  
per esaminare ogni cosa  
e la saggezza per scegliere  
ciò che è buono.  
Parla al nostro cuore  
e scaccia la paura  
di camminare  
sulle strade della fede.  
Donaci voce per gridare  
a questo mondo  
"addormentato"  
che solo in Te c'è salvezza.  
Dacci il coraggio  
di testimoniare la speranza  
che nasce dal seguire  
la tua Parola  
che va contro la logica umana,  
perché innalza i piccoli  
e abbassa i forti.  
Donaci di consolare  
chi sta peggio di noi,  
di confortare  
chi soffre più di noi,  
di rallegrare  
chi ha meno gioia di noi,  
di farci vicini  
a chi ha bisogno di noi.

