



Diocesi di Alba



QUARESIMA DI FRATERNITÀ 2026

Un Amore senza confini

**INSIEME,
PER VIVERE
UNA QUARESIMA
DI CARITÀ
E SOLIDARIETÀ
CON GLI OCCHI APERTI
SUL MONDO**

*Cena
del digiuno*

*Veglia
di Quaresima*

*Spunti
per l'ascolto
e la riflessione*

Possa la via crescere con te,
possa il vento essere alle tue spalle,
possa il sole scaldare il tuo viso.
Possa Dio tenerti nel palmo della sua mano.

Prenditi tempo per amare,
perché questo è il privilegio che Dio ti dà.

Prenditi tempo per essere amabile,
perché questo è il cammino della felicità.

Prenditi tempo per ridere,
perché il sorriso è la musica dell'anima.

**Prenditi tempo per amare con tenerezza,
perché la vita è troppo corta per essere egoisti.**

Benedizione di Romena

missioni.diocesialba.it
caritas.diocesialba.it
adotta1prodotto.it

LA CENA DEL DIGIUNO

PROPOSTA PER GIOVANI, ADULTI E FAMIGLIE

Anche quest'anno avremo la Quaresima.

Un 'tempo smisurato' che ci porta a parlare diversamente e a possedere diversamente.

Una occasione nuova di 'fare penitenza': ricercando il giusto rapporto con la parola e con i beni.

Ci sono alcuni 'luoghi classici' su cui la penitenza - come capacità di cambiamento, di perdono dato e ricevuto - si mette alla prova e si affina.

Uno di questi è il digiuno. Questa 'pratica', considerata al di là della sua logica disciplinare, più che negare il pasto, lo prepara e lo celebra. Digiunare non è cogliere il lato più spirituale di ciò che è il pasto concreto e materiale. Infatti, l'essere umano è spirituale più mangiando che digiunando. Piuttosto, il digiunare, è preparazione, attesa, desiderio del pasto importante, confezionato con cura, festivo. Le cose migliori Gesù le compie e le dice a tavola. Lo stesso vale per ognuno di noi.

In questa Quaresima, come singoli, come famiglia, come gruppi informali (colleghi di lavoro, compagni di scuola/università,...) o come comunità, potremo farci cambiare dal digiuno vivendo: "La cena del digiuno" una volta a settimana.

Cena del digiuno: un pasto-digiuno, sobrio, frugale, in attesa del grande festivo banchetto di Pasqua. Il cero sarà posto sulla tavola e la fiammella farà segno all'atmosfera di questa cena. La cena potrà essere anche un tempo "speciale" per condividere canti, letture, racconti, la visione di un video o di un film.

Ciò che si sarebbe speso per una cena normale a casa o fuori, in pizzeria o al ristorante, potremo donarlo in parrocchia nelle cinque domeniche di Quaresima o durante la Veglia di Quaresima, per sostenere una di queste iniziative di solidarietà:



MICROPROGETTI NEL MONDO

Contribuire a uno dei micro-progetti proposti dal Centro Missionario Diocesano (in Bolivia, una scuola di cucito a Bolivar con Aurora Del Duca; in India, zona Nord-Est, clinica mobile per i malati di lebbra con don Renato Rosso; in Camerun con don Dieudonné Désiré Ngoni e in Moldavia con Mariapia e Fulvio Dalpozzo). → missioni.diocesialba.it

Referenti: responsabili dei gruppi missionari parrocchiali o di vicaria oppure rivolgersi al Centro Missionario Diocesano.



EMPORIO DELLA SOLIDARIETÀ DELLA DIOCESI DI ALBA

Aderire al progetto "Adotta1prodotto" della Caritas Albese e acquistare con il corrispettivo prodotti di igiene personale e della casa per l'Emporio della Carità. → www.caritalbese.it/adotta1prodotto

Referenti: Caritas diocesana e Emporio della solidarietà.

VEGLIA DI QUARESIMA

**SABATO 21 FEBBRAIO
PARROCCHIA DI CANALE**

Un momento di fraternità e di comunione con le Chiese nel mondo animato dal Centro Missionario Diocesano. **La serata di aprirà alle 20.00 con una "Cena del digiuno" aperta a tutti. Vedi locandina.**

LA MERENDA DEL DIGIUNO

PROPOSTA PER BAMBINI E RAGAZZI

La proposta della “cena del digiuno” può essere vissuta nel pomeriggio con bambini e ragazzi e condividere un piccolo tempo di digiuno, magari in un incontro già fissato in parrocchia, oppure come singoli, in un momento della settimana.

Si può proporre una merenda-digiuno, sobria, essenziale, in attesa del grande festivo banchetto di Pasqua. La merenda potrà essere anche un tempo “speciale” per condividere un’attività a tema missionario o per riflettere sul tema della solidarietà e della giustizia sociale. Ciò che si sarebbe speso per un gelato o una merenda al bar potrà essere donato con le stesse modalità descritte sopra.

Gli operatori della Caritas e del Centro Missionario Diocesano sono disponibili per incontri e approfondimenti. Il Centro Missionario ha preparato una scheda da leggere e una croce fiorita colorare intitolata “Make the world a better place”. Può essere scaricata da: missioni.diocesidialba.it oppure richiesta a centromissionario.alba@gmail.com

ALCUNI SPUNTI

LA STORIA DI ABISH

<https://www.asianews.it/notizie-it/'Rendiamo-il-mondo-migliore':-il-piccolo-pakistano-Abish-e-i-martiri-del-XXI-secolo-63866.html>

<https://www.missioitalia.it/giornata-dei-missionari-martiri-2026/>

MUSICA - “Con le mie due mani” - “with my own two hands”

Una canzone di Ben Harper per celebrare la solidarietà dai luoghi più travagliati del mondo: Ognuno può fare la sua parte.

<https://youtu.be/Sc8t6BZUSJs?si=-3KyRg9XAHbkAW1i>

Approfondisci:

Il direttore dell'Osservatore romano, Andrea Monda, racconta un episodio avvenuto al concerto romano di Ben Harper. Il cantautore, dopo aver proposto “Power of the Gospel” ha cominciato a parlare di fede, ricevendo qualche fischio. Impassibile, Harper ha replicato: «ci sono persone che non credono in Dio così tanto che di questo non credere ne fanno un altro Dio, una vera e propria fede. Io credo invece che una brezza dolce che ti carezza il volto viene da qualche parte. Io credo che quando facciamo qualcosa anche solo un minimo migliore di come siamo noi normalmente, è grazie a questa spinta misteriosa, a questo calcio nel sedere». E poi ha ribadito il concetto cantando “Where could I go (but to the Lord)” (“Dove potrei andare se non dal Signore”).



RIFERIMENTI

CENTRO MISSIONARIO ALBESE

(apertura il mercoledì e il sabato
dalle 9,00 alle 12,00 e anche su appuntamento.

Piazza mons Grassi 9- 12051 Alba (Cn)

missioni.diocesidialba.it

mail: centromissionario.alba@gmail.com

Cell: 334 7909941 anche Whatsapp

FONDAZIONE CARITAS DIOCESANA ALBESE

Piazza Mons. Luigi Grassi, 9 - 12051 Alba (Cn)

mail: fondazione@caritasalbese.it

Tel: 0173 440720

EMPORIO DELLA SOLIDARIETÀ

Corso Piera Cillario, 4 - 12051 Alba (Cn)

www.emporiocaritasalba.it

mail: info@emporiocaritasalba.it

Tel: 0173 066519 | Cel. 333 1370932