



CONFERENZA EPISCOPALE PUGLIESE

Commissione Regionale per la Dottrina della fede, l'Annuncio e la Catechesi - Puglia

Ritiro di Quaresima 2026

NELLA NOTTE, UNA PROMESSA DI LUCE E DI PACE

per bambini e ragazzi

TESTO:

Diocesi di Molfetta (A. Mattia e C. Carrozzo).

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:

Diocesi di Otranto (Sac. A. Pede).

PRESENTAZIONE

1. Introduzione e Tema Centrale

Il ritiro è progettato per bambini e ragazzi e si sviluppa attorno al simbolismo della notte. Nella prospettiva biblica, la notte non rappresenta solo l'oscurità o il timore, ma è un “tempo di veglia” (*leil shimurim*), un momento privilegiato in cui Dio agisce, parla e salva. Il percorso invita i ragazzi a scoprire come la luce di Dio vinca sempre il buio, sia nella storia dell'umanità che nelle loro “notti” personali fatte di tristezze o preoccupazioni.

2. Le Quattro Notti: un cammino di fede

Il percorso si ispira al “Poema delle Quattro Notti” (*Šir et-Arba' ha-Lelot*), un testo della tradizione ebraica che ripercorre la storia della salvezza:

- **Prima Notte – La Creazione:** Quando Dio crea la luce dal buio, donando al mondo una "casa bella" per tutti. Rappresenta il passaggio dal caos all'ordine.
- **Seconda Notte – La Promessa ad Abramo:** Dio promette ad Abramo una discendenza numerosa come le stelle. È la notte della fede portata al limite e della fiducia totale in Dio.
- **Terza Notte – La Liberazione (Esodo):** La notte in cui il popolo d'Israele viene liberato dalla schiavitù in Egitto. È il simbolo del passaggio dalla morte alla vita e della giustizia divina.
- **Quarta Notte – La Risurrezione di Gesù:** Il momento centrale per i cristiani, in cui Gesù risorge vincendo definitivamente il buio e la morte. Questa notte trova il suo compimento nella Veglia Pasquale.

3. Dinamiche e Attività con i Ragazzi

Il ritiro prevede momenti interattivi per aiutare i ragazzi a interiorizzare il messaggio:

- **Riconoscere il Buio:** Attraverso l'uso di fogli blu scuro, i ragazzi sono invitati a esprimere graficamente le proprie paure o mancanze di pace per affidarle a Gesù.
- **La Scelta di Luce:** Utilizzando un cartoncino chiaro, i partecipanti scrivono un impegno concreto o un piccolo gesto di pace da compiere.
- **Segno Simbolico:** Ad ogni bambino viene consegnata **una bustina con un seme di girasole**. Il girasole, che cresce nel buio della terra per poi cercare sempre la luce, è il segno della vita nuova che fiorisce seguendo Gesù.

4. Il Coinvolgimento della Famiglia

Il percorso non si conclude con il ritiro, ma continua a casa. Alle famiglie viene proposta una scheda con un gesto semplice da compiere insieme:

- Piantare e annaffiare il seme di girasole ricevuto.
- Recitare una preghiera comune chiedendo a Gesù di essere "luce nella casa" e "pace nei cuori".

Obiettivo Finale: Guidare i ragazzi a comprendere che, nonostante i momenti difficili, la luce di Gesù splende sempre nelle tenebre e “le tenebre non l’hanno vinta” (Gv 1,5).

MATERIALI

- Un tavolino
- Candela grande
- Proiettore e computer
- Impianto audio

(Per ogni bambino)

- Foglio blu scuro
- Foglio bianco
- Pennarello
- Piccola candela
- Bustina con un seme di girasole

Nel QR Code puoi scaricare
la presentazione PPTX e
guardare il video.



ACCOGLIENZA – ENTRIAMO NEL CAMMINO

(Luci basse. Candela spenta sul tavolino.)

CATECHISTA

Ciao a tutti.
Oggi facciamo qualcosa di speciale.
Oggi non dobbiamo studiare.
Oggi camminiamo insieme
e questo cammino parte dal buio.

È notte non solo quando dormiamo,
a volte la notte è dentro di noi; quando siamo tristi,
quando siamo preoccupati,
quando non siamo in pace con mamma e papà,
a scuola o con gli amici.

Prima di iniziare il nostro cammino,
vi raccontiamo una cosa importante.

Nella Bibbia sono raccontate alcune notti speciali!
Sono notti in cui Dio parla, salva, dona luce e speranza.
Queste notti sono chiamate “le quattro notti” e
raccontano tutta la storia dell’amore di Dio per l’umanità.



1° slide
POWERPOINT

CATECHISTA

Prima Notte – La Notte della Creazione

Che cosa succede?
All’inizio c’era il buio.
Poi Dio disse: «Sia la luce!»
E la luce illuminò tutto.

SACERDOTE O GUIDA

Che cosa ci insegna questa notte?

- Il mondo è un dono di Dio
- La luce vince sempre il buio
- Dio ama ciò che ha creato

Messaggio per i bambini:

Dio ha creato il mondo come una casa bella per tutti.



2° slide
POWERPOINT



3° slide
POWERPOINT

CATECHISTA

Seconda Notte – La Notte di Abramo

Che cosa succede?

Abramo guardò il cielo di notte
e vide tantissime stelle.

Dio gli disse:

«La tua famiglia sarà numerosa come le stelle».

Abramo non capiva tutto, ma si fidò di Dio.



4° slide
POWERPOINT

SACERDOTE O GUIDA

Che cosa ci insegna questa notte?

- Fidarsi di Dio anche quando è difficile
- Dio mantiene le sue promesse
- La fede è camminare con fiducia

Messaggio per i bambini:

Abramo ci insegna a fidarci di Dio come di un papà buono.

CATECHISTA

Terza Notte – La Notte della Libertà (Pasqua Ebraica)

Che cosa succede?

Il popolo d'Israele era schiavo in Egitto.

In una notte speciale, Dio lo liberò.

Il mare si aprì

e il popolo camminò verso la libertà.

Questa notte viene ricordata

ogni anno nella Pasqua ebraica.



5° slide
POWERPOINT

SACERDOTE O GUIDA

Che cosa ci insegna questa notte?

- Dio vuole le persone libere
- Dio protegge il suo popolo
- La speranza è più forte della paura

Messaggio per i bambini:

Dio ci aiuta quando abbiamo paura e ci guida verso il bene.

ATTIVITA' DI INTERIORIZZAZIONE: RICONOSCERE IL BUIO E LA MANCANZA DI PACE

(Consegna di fogli blu scuro a ciascun ragazzo)

CATECHISTA

Questo foglio scuro rappresenta il buio
e i momenti in cui non siamo in pace.
Sul foglio possiamo disegnare
o scrivere una cosa che ci fa stare male.

(tempo per disegnare)

Ora, uno alla volta, portiamo il foglio
e lo sistemiamo su un grande cartellone.

Guardate quanti fogli.

Questo è il nostro buio.

A volte pensiamo che Dio non veda queste cose, invece Gesù dice:

“Portami tutto. Anche quello che non ti piace”.



6° slide
POWERPOINT

ASCOLTO DELLA PAROLA – GESÙ È LA LUCE

CATECHISTA

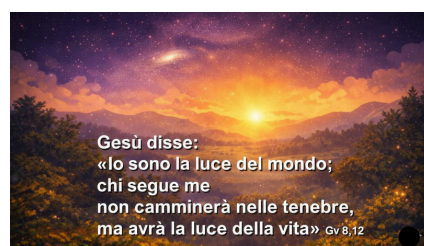
Ora ascoltiamo la parola di Gesù.

SACERDOTE O GUIDA

VANGELO DI GIOVANNI 8,12

Gesù disse:

«Io sono la luce del mondo;
chi segue me
non camminerà nelle tenebre,
ma avrà la luce della vita».



7° slide
POWERPOINT

Breve riflessione

LA LUCE VINCE IL BUIO

CATECHISTA

Dopo aver ripercorso le prime tre notti e aver svolto l'attività insieme, entriamo nella quarta notte.

Quarta Notte – La Notte di Gesù (Pasqua Cristiana)

Che cosa succede?
Questa è la notte più importante per i cristiani.
Gesù risorge e il sepolcro è vuoto.
La luce vince il buio per sempre!
Questa notte si celebra a Pasqua.



8° slide
POWERPOINT

SACERDOTE O GUIDA

Che cosa ci insegna questa notte?

- L'amore è più forte della morte
- Dio dona una vita nuova
- Possiamo sempre sperare

Per i bambini:

Gesù è vivo ed è sempre con noi.

CATECHISTA

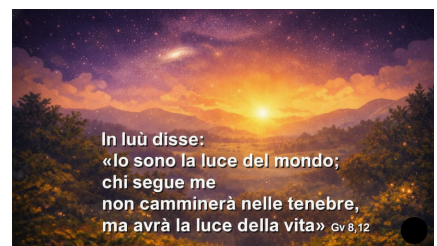
Ascoltiamo il Vangelo.

SACERDOTE O GUIDA VANGELO DI GIOVANNI 1,4-5

In lui era la vita
e la vita era la luce degli uomini;
la luce splende nelle tenebre
e le tenebre non l'hanno vinta.

(La candela centrale viene accesa)

Breve riflessione



9° slide
POWERPOINT

GESÙ DONA LA PACE

(Distribuire le candeline e accenderle una alla volta dalla candela sul tavolino)

CATECHISTA

Gesù non porta solo la luce,
Gesù porta anche la pace.
È una pace che ci fa sentire amati,
è una pace che calma il cuore.



10° slide
POWERPOINT

UNA SCELTA DI LUCE E DI PACE

(Consegna del cartoncino chiaro)

CATECHISTA

Da una parte scrivi una cosa che vuoi affidare a Gesù; una paura, una preoccupazione.
Dall'altra parte scrivi un gesto di pace che vuoi fare, piccolo, possibile.
Anche un piccolo gesto può portare tanta luce.!

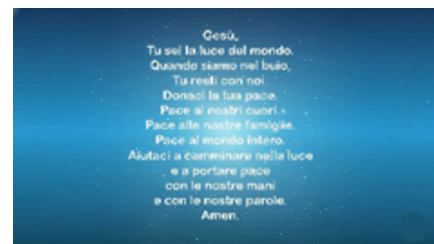
(I cartoncini vengono deposti vicino alla candela)

PREGHIERA FINALE

(Tutti insieme)

SACERDOTE O GUIDA

Gesù,
Tu sei la luce del mondo.
Quando siamo nel buio,
Tu resti con noi.
Donaci la tua pace.
Pace ai nostri cuori.
Pace alle nostre famiglie.
Pace al mondo intero.
Aiutaci a camminare nella luce
e a portare pace
con le nostre mani
e con le nostre parole.
Amen.



11° slide
POWERPOINT

(Padre Nostro)

(Benedizione)

(Video 'LA MIA LUCE BRILLA')



12a slide
POWERPOINT

VIDEO 'LA MIA LUCE BRILLA'
https://www.youtube.com/watch?v=cN_HIClHGdk

SEGNO DEL SEME DI GIRASOLE

(Il sacerdote mostra una bustina con un seme di girasole.)

SACERDOTE O GUIDA

Questo è un seme di girasole.

È piccolo.

Sembra niente.

Eppure, dentro questo seme c'è una vita nuova.

Quando viene messo nella terra, va nel buio.

Ma proprio lì nasce la vita.

Questo seme ci ricorda Gesù.

Gesù è morto, ma Dio lo ha fatto risorgere.

Il girasole, quando cresce, si gira sempre verso la luce.

Così anche noi: seguendo Gesù,

possiamo camminare nella luce e vivere nella pace.



13a slide
POWERPOINT

(Consegna delle bustine)

ALLEGATI

Ritiro di Quaresima 2026

IL POEMA DELLE QUATTRO NOTTI

Approfondimento per Catechisti

Il *Poema delle Quattro Notti* (*Šir et-Arba' ha-Lelot*), presente in alcune tradizioni dell'Haggadah di Pesach, non è un semplice testo poetico, ma un **midrash liturgico** che ripercorre l'intera storia della salvezza attraverso il simbolo della **notte**, tempo privilegiato dell'agire di Dio.

Nella Bibbia la notte non è solo oscurità: è il momento della **veglia**, dell'attesa, dell'intervento improvviso di Dio. È il tempo in cui l'uomo non domina, ma si affida.

La notte come luogo della salvezza

Nel linguaggio biblico la notte è *leil shimurim*, "notte di veglia":

- Dio veglia sul suo popolo
- il popolo veglia nella speranza

Il poema trasforma la notte in uno **spazio teologico**, dove memoria e promessa si incontrano. Questa intuizione attraversa anche la liturgia cristiana, che celebra la Risurrezione nella **Veglia Pasquale**, cuore dell'anno liturgico.

Prima Notte – La Pasqua dell'Esodo

È la notte della liberazione dall'Egitto, segnata dal sangue dell'agnello.

- **Significato ebraico:** Dio si rivela come liberatore e fedele all'alleanza.
- **Simbolismo:** passaggio dalla schiavitù alla libertà, dal caos all'ordine.

Questa notte diventa il modello di ogni futura redenzione.

Seconda Notte – La Notte di Isacco (*Akedah*)

Rimanda al sacrificio di Isacco (Genesi 22).

- **Significato ebraico:** la fede portata al limite estremo, la vita restituita.
- **Profondità teologica:** fiducia totale in Dio, anche quando la promessa sembra contraddirsi.

La tradizione cristiana legge questa notte in chiave tipologica, come anticipazione del dono totale di sé, senza annullarne il significato ebraico.

Ritiro di Quaresima 2026

IL POEMA DELLE QUATTRO NOTTI

Approfondimento per Catechisti

Terza Notte – La Notte dei Primogeniti

È la notte del giudizio e della salvezza in Egitto.

- **Significato ebraico:** giustizia e misericordia si intrecciano; Israele è salvato per appartenenza all'alleanza.
- **Tema centrale:** la morte non ha l'ultima parola.

I cristiani vi scorgono un'anticipazione simbolica della Risurrezione: la vita vince la morte.

Quarta Notte – La Redenzione finale

È la notte dell'attesa messianica.

- **Significato ebraico:** la venuta del Messia e la liberazione definitiva di Israele.
- **Dimensione escatologica:** una speranza ancora aperta, che attraversa la storia.

Nella liturgia cristiana questa notte trova eco nella Veglia Pasquale, dove si annuncia una salvezza già iniziata ma non ancora compiuta.

Temi fondamentali del poema

Memoria che genera speranza

Il ricordo dell'Esodo non è nostalgia: è **attesa attiva** di una nuova liberazione.

Continuità del disegno divino

Creazione, alleanza, liberazione e redenzione finale formano **un'unica storia di salvezza**.

Libertà come dono da condividere

La liberazione non è mai individuale: chi è liberato è chiamato ad accogliere, a rendere libero l'altro, a costruire comunità.

Quaresima 2026

NELLA NOTTE, UNA PROMESSA DI LUCE E DI PACE

*"Io sono la luce del mondo;
chi segue me, non camminerà nelle tenebre,
ma avrà la luce della vita." Gv 8, 12*

IL SEGNO DEL SEME DI GIRASOLE

A vostro/a figlio/a è stato consegnato
un seme di girasole.

Il girasole cresce nel buio della terra
e poi cerca sempre la luce.

È un segno che ci ricorda Gesù
e ci invita a fidarci anche nei momenti difficili.

UN GESTO SEMPLICE DA FARE IN FAMIGLIA

*Piantate il seme insieme:
Amaffiatelo.*

Dite una preghiera semplice:

*Gesù,
sii luce nella nostra casa
e dona pace ai nostri cuori.
Amen.*

Quaresima 2026

NELLA NOTTE, UNA PROMESSA DI LUCE E DI PACE

*"Io sono la luce del mondo;
chi segue me, non camminerà nelle tenebre,
ma avrà la luce della vita." Gv 8, 12*

IL SEGNO DEL SEME DI GIRASOLE

A vostro/a figlio/a è stato consegnato
un seme di girasole.

Il girasole cresce nel buio della terra
e poi cerca sempre la luce.

È un segno che ci ricorda Gesù
e ci invita a fidarci anche nei momenti difficili.



UN GESTO SEMPLICE DA FARE IN FAMIGLIA

*Piantate il seme insieme:
Amaffiatelo.*

Dite una preghiera semplice:

*Gesù,
sii luce nella nostra casa
e dona pace ai nostri cuori.
Amen.*

FRASE PER IL BIGLIETTINO DELLA BUSTINA

<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		
<p><i>“Gesù è la luce del mondo. Come il girasole cerca il sole, anche noi siamo fatti per la luce e per la pace.”</i></p> <p>Ritiro di quaresima 2026</p>		

↑
RITAGLIARE IL TRATTEGGIO

↑
PIEGARE

↑
LATO DA PERSONALIZZARE

Ritiro di Quaresima 2026

NELLA NOTTE, UNA PROMESSA DI LUCE E DI PACE

per bambini e ragazzi