

K

Comunità Cattolica Italiana – Francoforte Centro
Italienische Katholische Gemeinde – Frankfurt Zentrum

Saldi
nella Fede
Operosi nella Carità
Gioiosi nella Speranza



Alzati
e Vai

«Alzati, va 'a Ninive, la grande città, e annuncia loro quanto ti dirò» (Giona 3,2)

Cammino pastorale 2025-2026



Settembre - Vita

vita

“Io sono venuto perché abbiano la vita e l’abbiano in
abbondanza» (Gv 10,10)

1. Lectio (ascoltare la Parola)

Il Vangelo di Giovanni ci consegna l'immagine del Buon Pastore che si contrappone al ladro: «Il ladro non viene se non per rubare, uccidere e distruggere; io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza» (Gv 10,10).

Ascoltare la Parola significa lasciarsi raggiungere dalla voce di Cristo che ci rassicura: Lui non è venuto a togliere, ma a donare. Non è venuto a imporre pesi, ma a portare libertà e gioia. La sua missione è generare vita, custodirla e portarla a compimento.

Questa Parola non è un semplice annuncio di consolazione, ma una **promessa di trasformazione**: il Signore ci chiama a non vivere una vita ridotta all'ordinario, ma ad entrare in una pienezza che solo Lui può dare.

2. Meditatio (riflettere sulla Parola)

Cosa significa avere la “vita in abbondanza”?

- Non è un “di più” materiale o un accumulo di beni.
- Non si identifica con salute perfetta o assenza di problemi.
- È piuttosto **la qualità della vita nuova nello Spirito**: amore, perdono, speranza, comunione, pace interiore.

San Paolo direbbe: “Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me” (Gal 2,20). La vera abbondanza non è avere, ma essere: essere figli di Dio, essere amati gratuitamente, essere chiamati alla libertà dei figli.

Nella nostra società spesso la vita è minacciata: guerre, violenze, sfruttamento, solitudini. Gesù si pone come alternativa: Lui è la Vita che nessuno può spegnere. **Credere significa lasciarsi riempire di questa Vita** e diventarne testimoni nelle relazioni, nella comunità, nel mondo.

3. Oratio (pregare la Parola)

Preghiamo insieme:

Signore Gesù, Tu sei la Vita vera.

Tu sei venuto per ciascuno di noi, per le nostre famiglie, per la nostra comunità. Rinnova in noi la fede, perché sappiamo riconoscere la tua voce. Fa' che non ci lasciamo sedurre dai ladri che rubano la speranza, ma che restiamo uniti a Te, Buon Pastore. Insegnaci a custodire la vita fragile, a difendere chi è senza voce, a riconoscere la dignità di ogni persona. Donaci di vivere ogni giorno nella gratitudine, con cuore semplice e libero. Amen.

4. Contemplatio e Actio (vivere la Parola)

Contemplatio

La vita abbondante non è lontana, ma già presente: possiamo contemplarla nei piccoli gesti quotidiani, negli sguardi sinceri, nella generosità nascosta. Contemplare significa imparare a riconoscere Dio che agisce nel silenzio, nella debolezza, nella fraternità.

Actio

- In famiglia: coltivare il dialogo e la gratitudine, riservando ogni giorno un momento di preghiera comune.
- Nei gruppi: condividere la propria esperienza di fede come testimonianza che genera vita nuova.
- Come singoli: impegnarsi nella cura dei nostri ambienti, nel volontariato, nell'attenzione agli anziani, ai poveri e ai malati.

👉 Il mese di settembre diventa così **un laboratorio di fede vissuta come vita**: vita che genera speranza, che costruisce comunità, che rende la Chiesa segno di amore.

Parola chiave: ✨ *Vita piena = fede incarnata*

 Preghiera sulla Vita *(per uso domestico, in famiglia o personalmente)*

Signore della Vita,
Tu sei la fonte di ogni esistenza,
Tu ci hai pensati da sempre,
ci hai chiamati per nome e ci hai donato di vivere.

Ti ringraziamo per la vita che ci hai affidato:
per i giorni sereni e per quelli difficili,
per le gioie condivise e per le fatiche quotidiane.
Insegnaci a riconoscere in ogni istante la tua presenza,
perché nulla vada perduto del dono che ci hai fatto.

Benedici le nostre famiglie:
fa' che diventino culle di vita,
spazi di amore gratuito e di accoglienza reciproca.
Rendici capaci di custodire la vita nascente,
di accompagnare la vita fragile,
di rispettare la vita che giunge alla sua fine terrena.

Signore Gesù,
Tu sei venuto perché avessimo la vita e l'avessimo in abbondanza.
Fa' che la nostra fede diventi sorgente di speranza,
che il nostro cammino sia fecondo di opere buone,
che i nostri occhi sappiano vedere la bellezza del creato
e le nostre mani non si stanchino mai di servire.

Dona pace ai cuori feriti,
solievo agli ammalati,
coraggio a chi è scoraggiato,
vicinanza a chi è solo.
E a noi dona la grazia di essere
strumenti della tua vita nuova,
portatori di luce nei luoghi bui,
testimoni del Vangelo nelle nostre case e nella comunità. Amen.

Per chi desidera, vi suggerisco un bellissimo film da vedere.



Film del mese – Settembre

“I Can Only Imagine” (2018)

Descrizione:

Un film ispirato alla vita di Bart Millard, autore del celebre canto cristiano *I Can Only Imagine*.

Attraverso un difficile rapporto con il padre e un cammino di fede personale, Bart scopre che la vita, anche nelle ferite, può trasformarsi in abbondanza grazie al perdono e all'amore di Dio.

Un racconto toccante che parla di speranza, riconciliazione e della potenza della fede che rinnova la vita.

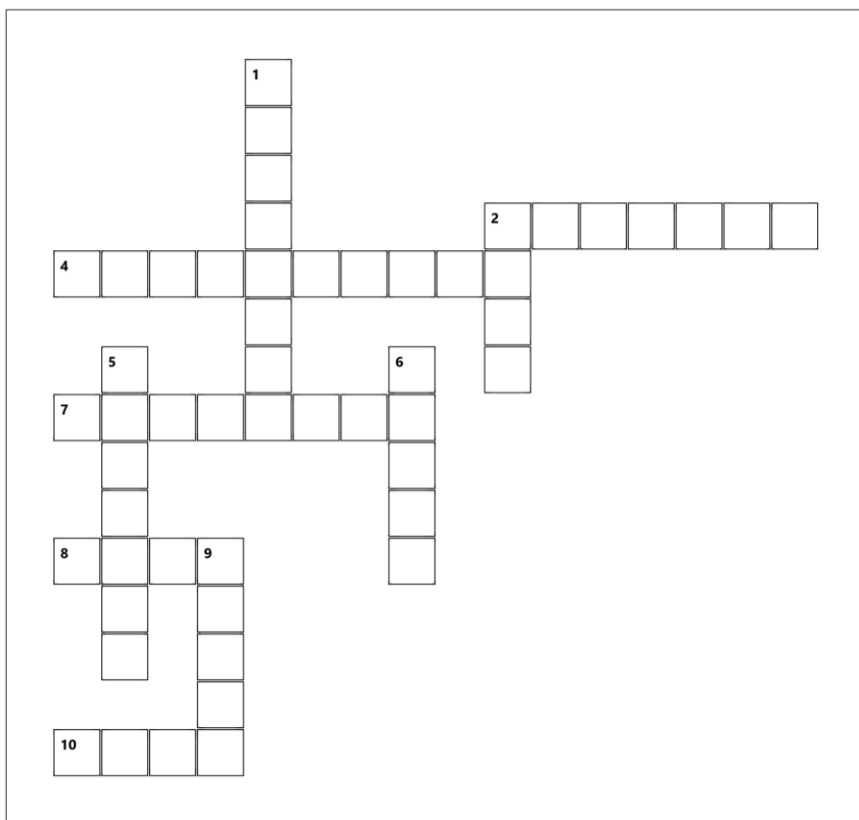
Perché vederlo:

- È una testimonianza concreta di come la fede dia senso e pienezza alla vita.
- Mostra che nessuna storia è troppo ferita per essere redenta.
- Invita famiglie, giovani e comunità a riflettere sul dono della vita come cammino di fede.

Dove trovarlo:

- Disponibile in streaming su **Amazon Prime Video** e **Apple TV** (a noleggio o acquisto).

Cruciverba sul tema della Lectio



Orizzontali

2. Gesù si presenta come Buon ... (Gv 10).
4. Non il possesso, ma la vita in ... (Gv 10,10).
7. Virtù che rimane insieme alla fede e alla carità.
8. Il dono che Gesù è venuto a portare in abbondanza.
10. Radice e centro della vita cristiana.

Verticali

1. Dove si condivide e cresce la fede.
2. Qualità che dona sicurezza interiore e serenità.
5. Energia divina che genera vita nuova.
6. Colui che viene per rubare e distruggere.
9. È il dono dello Spirito Santo e cuore del Vangelo.

Per i più piccoli

Disegna dentro al cuore, tutto ciò che significa per te vita.

