

Diocesi di Alba • Cuneo-Fossano • Mondovì • Saluzzo

PROGETTO A CURA DEGLI UFFICI CATECHISTICI DELLE:

Diocesi di Alba

Diocesi di Cuneo-Fossano

Diocesi di Mondovì

Diocesi di Saluzzo

in collaborazione con PG Lugano

Illustrazione:
Roberta Torregiani

RIVISTA DIOCESANA CUNEESE n. 2/2026, ottobre 2026, s.i.p.

AVVENTO - NATALE 2026

SII UMANO

www.nontemete.it



PRESENTAZIONE

Carissime e carissimi,

il Natale ci ricorda ogni anno una verità straordinaria: **Dio per essere Dio, ha scelto di diventare umano**. E lo ha fatto in modo semplice e sorprendente, nascendo come un bambino piccolo, proprio come tutti noi. Questo ci insegna che la vera umanità nasce dall'aprire il cuore, condividere, aiutare e prendersi cura degli altri.

Durante l'Avvento possiamo allenare la nostra umanità:

- facendo ripartire il cuore;
- vivendo l'umiltà;
- scegliendo di essere responsabili;
- riconoscendo i nostri limiti e le nostre paure;
- prendendoci cura degli altri;
- perseverando nel desiderio di capire e nell'apertura al nuovo.

Così, quando arriva il Natale, non celebriamo solo un evento: **ci accorgiamo di essere diventati un po' più umani**, capaci di amare e di vivere insieme agli altri con cuore aperto.

Buon cammino di Avvento a tutti!



SIATE UMANI!

*«Carissimi giovani
voglio affidare a tutti voi
una missione: essere umani.*

Sì, siate umani!

*Uomini e donne in carne e ossa.
Non apparenze, ma volti affidabili.
Persone che cercano la giustizia...
Persone che desiderano
una vita onesta e retta...*

*Siate umani come lo è Cristo, l'uomo perfetto
Siate missionari del Vangelo...
Voi potete cambiare la storia! Fatelo con amore!».*

Papa Leone XIV, Madrid, 6 giugno 2026

TEMPO	LITURGIA DOMENICALE VANGELO	SLOGAN	ATTEGGIAMENTO O GESTO
I DOMENICA DI AVVENTO 29 NOV 2026	VEGLIARE PER NON ESSERE SORPRESI Mc 13,33-37 «Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento». (Mc 13,33)	SII UMANO Fai ripartire il cuore!	Attenzione Abbraccio 
II DOMENICA DI AVVENTO 6 DIC 2026	PREDICAZIONE DI GIOVANNI BATTISTA Mc 1,1-8 «Io non sono degno di chinarmi per slegare i lacci dei suoi sandali». (Mc 1,7)	SII UMANO Vivi l'umiltà	Umiltà Gentilezza 
IMMACOLATA CONCEZIONE 08 DIC 2026	ANNUNCIO DELLA NASCITA DI GESÙ Lc 1,26-38 “Ecco la serva del Signore: avvenga per me secondo la tua parola” (Lc 1,38)	SII UMANO Scegli di essere responsabile	Responsabilità 
III DOMENICA DI AVVENTO 13 DIC 2026	TESTIMONIANZA DI GIOVANNI BATTISTA Gv1,6-8.19-28 «Tu chi sei?» Egli confessò e non negò. Confessò: «Io non sono il Cristo» (Gv 1,21)	SII UMANO Accetta chi sei!	Verità Forza di non dire bugie 
IV DOMENICA DI AVVENTO 20 DIC 2026	ANNUNCIO DELLA NASCITA DI GESÙ Lc 1,26-38 “Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio” (Lc 1,30)	SII UMANO Non temere	Fiducia Capacità di accompagnare 
NATALE 25 DIC 2026	NASCITA DI GESÙ Lc 2,1-14 «Lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia perché non c'era posto per loro nell'albergo». (Lc 2,7)	SII UMANO Prenditi cura	Cura Ama come Gesù 
EPIFANIA 6 GEN 2027	VISITA DEI MAGI Mt 2,1-12 «Alcuni Magi vennero da oriente a Gerusalemme ... Videro il bambino, si prostrarono e lo adorarono» (Mt 2, 1.11)	SII UMANO Non mollare	Perseveranza 

SUGGERIMENTI PER LA REALIZZAZIONE

L'itinerario è pensato con strumenti e linguaggi adatti ai destinatari, sulla base delle varie fasce di età e degli ambienti in cui può essere realizzato (a catechismo, in famiglia, all'oratorio...). Quattro sono le tappe complete, una per ogni domenica di Avvento, più tre brevi commenti con tre preghiere per le festività dell'Immacolata, del Natale e dell'Epifania.

BIMBI 3-6 ANNI

Il percorso è composto da cinque semplici schede tematiche settimanali che possono essere recapitate alle famiglie con bambini piccoli affinché insieme le possano leggere e colorare trovando spunti utili per la preghiera quotidiana e suggerimenti per vivere cinque semplici gesti di umanità. Parallelamente i bambini sono invitati a realizzare una scatola luminosa che, grazie alla tecnica della "sand art", ovvero arte della sabbia, consentirà loro di portare alla luce la splendida immagine settimanale (vedi istruzioni a pagina 13). Arricchiscono la proposta cinque diverse attività che aiuteranno a comprendere il significato dei gesti di umanità evidenziati.

BAMBINI 7-10 ANNI

Quattro semplici schede sono altresì state predisposte per i bambini nella fascia di età 7-10 anni con alcuni approfondimenti che si avvalgono di linguaggi multipli: racconti, cortometraggi, giochi enigmistici.

I materiali suggeriti potrebbero rivelarsi utili anche per l'animazione e la riflessione negli oratori parrocchiali.

RAGAZZI 11-14 ANNI, GIOVANI, ADULTI E FAMIGLIE

Completano l'offerta ulteriori spunti (riflessioni, corti, canzoni, testimonianze, opere d'arte) per pre-adolescenti, adolescenti e famiglie che, a discrezione, possono essere inviati ai destinatari tramite WhatsApp oppure utilizzati nei gruppi giovani o per incontri con gli adulti.

IN COMUNITÀ

Per rendere partecipe la comunità del cammino che si sta svolgendo con i bambini e i ragazzi si propongono:

1. Un **sussidio per vivere le celebrazioni** (con monizione iniziale, preghiera di colletta, Vangelo, preghiera comunitaria e preghiera dei fedeli) da utilizzare in tutto o in parte durante le celebrazioni eucaristiche domenicali. Il sussidio include la traccia per la celebrazione penitenziale e la Novena di Natale;

2. Un **manifesto interattivo (cm 100x140)**, da collocarsi in un luogo discreto ma ben visibile della chiesa, che scandisca visivamente le tappe dell'itinerario e ne richiami slogan e simboli. Il giorno di Natale il manifesto sarà affiancato da un cartellone con l'immagine della Natività e dei personaggi incontrati, di settimana in settimana, che vanno ad adorare Gesù.

!!!ATTENZIONE!!! La seconda parte del cartellone, ruotato di 180°, accompagnerà il cammino del tempo quaresimale. Non andrà quindi archiviato!

3. una **traccia di riflessione per la richiesta di perdono** in preparazione al Natale con l'invito ad organizzare in Parrocchia una celebrazione penitenziale da vivere con i bambini e i ragazzi;

4. la **traccia per la Novena di Natale** adattabile per una celebrazione comunitaria;

5. Per accompagnare il percorso di Avvento è stata ideata **una serie di addobbi natalizi in legno** (MDF), pensati come un ricordo concreto dell'itinerario vissuto dai bambini e, allo stesso tempo, come uno strumento per sostenere iniziative di solidarietà.

Ogni addobbo è realizzato con una finestra sagomata, stampata in quadricromia, su entrambi i lati, con un foro centrale in alto (dove andrà infilato un cordino per poter essere appeso all'albero di Natale).

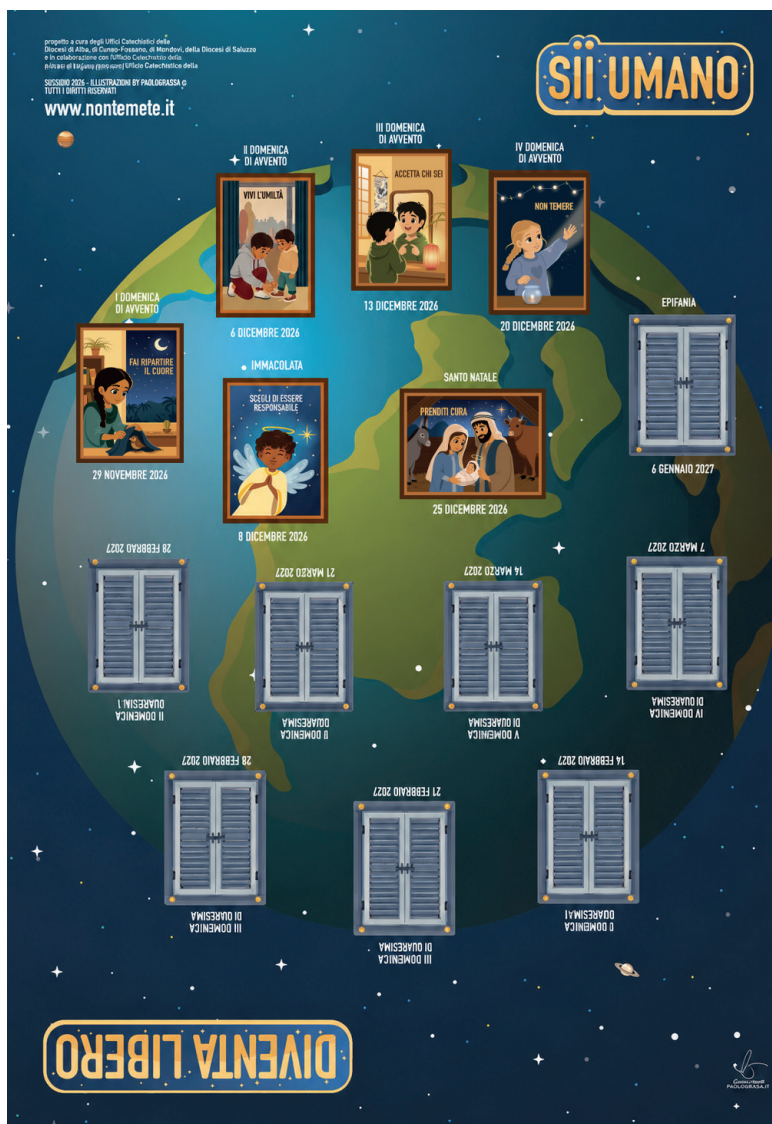
Sul fronte è raffigurata la Natività, cuore e compimento del cammino di Avvento. Sul retro, invece, trovano spazio le diverse illustrazioni dell'itinerario: i bambini protagonisti delle finestre che, attraverso semplici gesti di umanità, raccontano il percorso vissuto durante le settimane di Avvento.

Questi addobbi possono essere utilizzati in diversi modi:

- **come segno del percorso catechistico**, da consegnare ai bambini affinché possano conservare nelle proprie case un ricordo del cammino compiuto;
- **come proposta solidale**, realizzando piccole bancarelle all'esterno delle chiese nel tempo di Avvento e di Natale. Il ricavato potrà essere destinato a sostegno di progetti diocesani e/o parrocchiali.

Ogni finestra, appesa all'albero di Natale, diventa così molto più di una semplice decorazione: è un invito ad aprire il cuore, a custodire il messaggio del Natale e a continuare, anche nella vita quotidiana, il cammino per essere sempre più umani.





SII UMANO DIVENTA LIBERO

**Manifesto interattivo
100 x 140 cm**

Un unico grande manifesto accompagna bambini, ragazzi e comunità lungo l'intero percorso dall'Avvento alla Pasqua, rendendo visibile, settimana dopo settimana, il cammino fatto insieme.

Il kit comprende:

- **1 manifesto** 100x140 cm;
- **14 cartoncini** "persiana", formato 12x16,5 cm (13 verticali e 1 orizzontale per Natale).

All'inizio del percorso i cartoncini vengono applicati sul manifesto, con delle puntine, per nascondere le illustrazioni sottostanti. Settimana dopo settimana:

- si rimuove la persiana corrispondente;
- si svela una nuova illustrazione e il relativo messaggio;
- il mondo, inizialmente più buio, si riempie progressivamente di finestre di luce, segno dei gesti e delle scelte che ci aiutano ad essere più UMANI e LIBERI.

Terminato il tempo di Natale, il manifesto viene ruotato di 180°.

Cambia la prospettiva e comincia il cammino quaresimale **DIVENTA LIBERO**. Le nuove finestre accompagneranno il percorso fino alla Pasqua.

Un **segno visivo** pensato per essere collocato **in chiesa**, negli spazi della catechesi o negli ambienti parrocchiali, capace di **unire i due tempi liturgici** in un unico grande itinerario: imparare a essere umani per imparare a vivere da uomini e donne liberi.



**Cartellone con Natività
70x100**



**Addobbi
Natalizi**

PERCORSO BIMBI 3-6 ANNI

Per la fascia d'età 3-6 anni, si è voluto porre l'accento su un semplice gesto quotidiano che faccia risaltare l'Umanità racchiusa in ogni persona.

I bambini avranno a disposizione, per ogni settimana di Avvento e per il Natale, un disegno che rappresenta in modo semplice e intuitivo il gesto/tema della settimana (scaricabile inquadrando il qr code a lato del disegno); una canzone con una semplice attività pensata per "far toccare con mano" l'umanità di ogni gesto; la preghiera che può essere letta quotidianamente da mamma e papà con i propri bimbi.

ATTIVITÀ LAVAGNA LUMINOSA

Viene suggerita la realizzazione di una lavagna luminosa utilizzando semplici materiali facilmente reperibili. Ogni settimana i bambini potranno applicare il disegno in bianco e nero sulla lavagna e successivamente provare a ripassarne con il dito i contorni, passando così da una immagine in ombra ad una luminosa e chiara. Il significato intrinseco sarà che i piccoli gesti che ognuno può fare, **portano "luce"** nella nostra vita e in quella degli altri, cancellano le ombre (i cattivi sentimenti) per lasciare spazio alla gioia e all'amore.

Occorrente:

- una scatola di plastica con coperchio trasparente, come quelle per riporre i giochi dei bimbi;
- fogli di carta stagnola;
- lucine dell'albero di Natale, possibilmente alimentate a batteria, oppure una torcia;
- farina gialla di mais;
- fogli di carta bianca e scotch di carta.

Istruzioni:

1. Iniziamo ricoprendo internamente tutti i lati della scatola con la carta stagnola e, successivamente, inseriamo all'interno il filo di lucine acceso (o la torcia).
2. Ora chiudiamo la scatola con il suo coperchio trasparente, al quale avremmo applicato, nella parte rivolta verso l'interno, il disegno del gesto della settimana. Poi, ricopriamo la parte superiore di un sottile strato di farina gialla.
3. La lavagna è completata. I bimbi potranno ripassare i contorni della figura, così che, poco alla volta, si illuminerà.



I DOMENICA
DI AVVENTO



**Fai ripartire
il cuore**
(Attenzione)

Dal Vangelo secondo Marco (13,33-37)

VEGLIARE PER NON ESSERE SORPRESI

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento. È come un uomo, che è partito dopo aver lasciato la propria casa e dato il potere ai suoi servi, a ciascuno il suo compito, e ha ordinato al portiere di vegliare.

Vegliate dunque: voi non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino; fate in modo che, giungendo all'improvviso, non vi trovi addormentati.

Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!».



Dalla Parola alla vita...

Vangelo: Mc (13,33-37)

«Fate attenzione, vegliate, perché non sapete quando è il momento».

(Mc 13,33)

Per ritrovare la nostra umanità **abbiamo bisogno di far ripartire il nostro cuore.**

“Vegliare” non vuol dire avere paura, ma vivere con consapevolezza:

- accorgersi di chi ha bisogno,
- non restare indifferenti,
- non addormentare il cuore.

L'opposto della veglia non è il sonno fisico, ma l'indifferenza. Quando una persona smette di interessarsi agli altri, quando pensa solo a sé, è come se fosse “addormentata”.

Invece **l'umanità vera è attenzione, cura, responsabilità.**

Il Vangelo ci dice che l'attesa del Signore si vive nel modo in cui trattiamo gli altri ogni giorno.

Così l'Avvento diventa un tempo per risvegliare la nostra umanità:

- vigilare sui nostri gesti,
- custodire le relazioni,
- svolgere con amore il compito che ci è affidato.

Gesù conclude dicendo: «Quello che dico a voi, lo dico a tutti: vegliate!». È un invito universale: essere umani significa restare svegli nel cuore, pronti ad amare, oggi.

SII UMANO

IN PREGHIERA

Apri il tuo cuore

Signore,
in questo tempo di Avvento
aiutaci ad aprire il nostro cuore
a Te e ai fratelli.
Tu che ti sei fatto piccolo e indifeso
e hai vissuto la fragilità umana,
insegnaci a non restare indifferenti
di fronte a chi ha bisogno di aiuto.
Rendici capaci di curare le relazioni
e di agire con attenzione e rispetto
verso ogni creatura.
Amen



I DOMENICA DI AVVENTO

IN GIOCO

L'ANAGRAMMA

Anagramma le seguenti parole
che trovi nel Vangelo di oggi,
inserisci le soluzioni negli spazi
corretti e scopri il messaggio!!



U R C O E

--	--	--	--	--

O I V

--	--	--

E T I V G E A L

--	--	--	--	--	--	--	--

O I N R P T

--	--	--	--	--	--

T I T U T

--	--	--	--	--

E G U S

--	--	--	--

"QUELLO CHE DICO A _ _ _ ,
LO DICO A _ _ _ _ :
_ _ _ _ _ !"

_ _ _ _ _ CI INVITA A FAR
RIPARTIRE IL _ _ _ _ ,

_ _ _ _ _ AD AMARE ORA!

II DOMENICA
DI AVVENTO

SII UMANO

Vivi l'umiltà
(Gentilezza)

GESTO DI UMANITÀ
GENTILEZZA

PREGHIERA

*Caro Gesù Bambino,
voglio essere gentile e umile
con gli altri bambini.
Desidero essere capace
di tendere loro la mano
quando hanno bisogno di aiuto
e capace di fare il tifo
con gioia sincera
anche per chi
è più bravo di me
a giocare.
Amen*



SCARICA QUI
IL DISEGNO

**3-6
ANNI**



LA CANZONE

Gentile è il mio superpotere

Sing & Think Kids

Essere gentile molte volte non è facile, perché ci lasciamo prendere più facilmente da sentimenti come l'egoismo e la rabbia. Ma quando invece ci sforziamo di essere umili, ecco che la gentilezza prende il sopravvento e un piccolo gesto verso l'altro può illuminare il mondo.

3-6
ANNI



II DOMENICA
DI AVVENTO

SII UMANO

Vivi l'umiltà
(Gentilezza)



GUARDA
E ASCOLTA

ATTIVITÀ Umile o superbo?

Scopo del gioco:

far comprendere ai bambini che più ci si gonfia di superbia (palloncino grande) più sarà facile essere bersaglio delle tentazioni (pennarello). Mentre, rimanendo umili (palloncino piccolo), sarà molto più difficile essere colpiti. Lo stesso gioco si può realizzare utilizzando batuffoli di cotone impregnati di colore e posizionando il cartellone a terra.

Materiale necessario:

- cartellone;
- palloncini gonfiabili;
- scotch di carta;
- pennarelli a punta grossa.

- 1 Per prima cosa attacca il cartellone ad una porta o parete con lo scotch di carta (mi raccomando: proteggi sempre le parti di muro o di porta con del nylon o altro cartellone).
- 2 Gonfia i palloncini (fatti aiutare da un adulto) in grandezze diverse, da molto piccolo a grande, e poi attaccali al cartellone sempre con lo scotch di carta.
- 3 Adesso mettili ad una giusta distanza e prova a lanciare un pennarello senza cappuccio e a lasciare un segno sul palloncino più piccolo. Ci sei riuscito? È stato facile??? Guarda bene: è probabile che il palloncino più piccolo non abbia neanche un segno. Riprova con quello più grande. Cosa è successo ora?



**7-10
ANNI**

IL RACCONTO

Il sogno della mela

Tratto da: Piccole storie per l'anima

Bruno Ferrero

C'era una volta una mela molto infelice che sbuffava tutto il giorno: «Uffa! Non ne posso più! Che triste destino mi è toccato! Proprio una mela dovevo essere!»

Era una mela bianca, rossa e cicciottella. Ma avrebbe voluto essere una stella. Passava la notte a guardare le stelle che splendevano sul "display" del cielo.

Durante il giorno continuava a pensare come avrebbe brillato dal cielo se fosse stata una stella. Le mele degli altri rami la invitavano a parlare e raccontare storie divertenti, ma lei respingeva sempre l'invito, ossessionata com'era dal desiderio di essere una stella splendente.

E cercava continuamente informazioni. Agli uccelli chiedeva dove dormissero le stelle e al vento se erano fisse o se viaggiavano. Ma le risposte che riceveva non facevano altro che aumentare il suo rimpianto.

Allora un giorno il melo si rivolse sorridendo alla mela scontenta e le disse: «Figlia mia, non piangere. Se ti guardi dentro, scoprirai che sei già una stella. Tutte le mele del mondo hanno una magnifica stella dentro. Per questo sono amate da tutti».

Puoi esserne certo! Prova anche tu: taglia una mela orizzontalmente e scoprirai che il suo cuore è una bellissima stella a cinque punte!



IL CORTOMETRAGGIO

Laika & Nemo, il potere dell'amicizia

Nemo ha un aspetto originale: indossa una tuta subacquea e un grande casco che lo rendono diverso da tutti gli altri. Vive da solo al faro del paese in quanto vittima di bullismo fin da quando era piccolo. Una notte stellata succede un incidente grazie al quale Nemo conosce Laika, un'astronauta piovuta dal cielo che, come lui, indossa una tuta. Dopo le inevitabili diffidenze iniziali, Nemo e Laika stringono amicizia: finalmente non sono più soli. Si sono trovati e insieme possono guarire vecchie ferite, accettarsi per ciò che sono, superare ogni barriera e costruire nuove amicizie.



GUARDA
E ASCOLTA

LA CANZONE

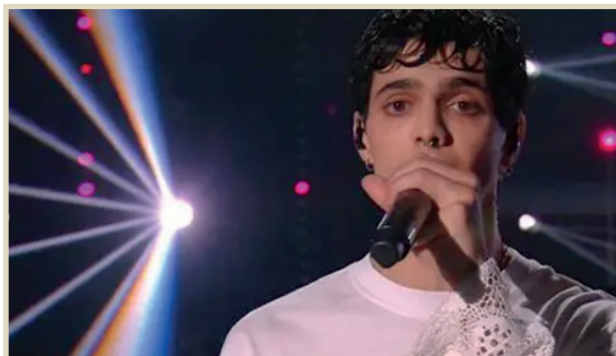
Barche di carta

Tellynonpiangere

La canzone racconta la paura che pesa, l'ansia che stringe e la luce che arriva solo quando qualcuno ci riconosce, ci vede, ci tiene su. L'immagine delle barche di carta diventa metafora perfetta: fragili, leggere, esposte al vento, ma capaci di galleggiare insieme. Un invito a riconoscere e accettare le proprie debolezze come parte integrante del proprio percorso di vita.

*«Siamo ciò che ci manca
Chi si salva da solo
Poi ci resta da solo...»*

*Dentro un raggio di sole
Fuori piange il cielo
Mi hai dato una carezza
e mi hai centrato in pieno...».*



ASCOLTA

III DOMENICA
DI AVVENTO

SII UMANO

Accetta chi sei!
(Verità)

IL CORTOMETRAGGIO

L'arte di essere fragili

DAL WEB



GUARDA
E ASCOLTA

Il cortometraggio è ispirato all'omonimo libro di Alessandro D'Avenia del 2016 e traduce in immagini cinematografiche potenti, vere, bellissime, il cuore del messaggio che l'autore desidera donarci.

«La fragilità ci permette di scoprire la meraviglia. Il riconoscerci piccoli ci fa percepire l'infinito. È l'ostacolo che ci consente di svelare quello che si trova al di là. Ora so che la vulnerabilità è l'arma più potente».

9-14
ANNI

9-14
ANNI

UN GESTO DI UMANITÀ

La capacità di ACCOMPAGNARE

La parola accompagnare deriva dal latino medievale **companiono** formato da **cum** ossia "insieme con" e da **panis** ovvero "pane", cioè **"colui che mangia il pane con un altro"**. Non è solo camminare accanto a qualcuno. È un atto sociale carico di significato che regola confini, status e relazioni. È un esserci nel momento del bisogno, quando l'altro più si sente fragile e più ha bisogno di un sostegno fisico, spirituale, emotivo.

LA TESTIMONIANZA

Nicolò Govoni nasce a Cremona nel 1993. Ha un'adolescenza difficile, innumerevoli problemi relazionali e due bocciature al liceo linguistico. Un giorno una professoressa gli dice che sarebbe finito a inscatolare merendine in fabbrica. Lui, che all'epoca ha 16 anni, quasi le crede. D'altronde, tutti lo credono un fallito. Poi però incontra un'altra insegnante che gli dice: «*Credo in te! Sei meglio di così. Puoi farcela*». Una frase che gli cambia radicalmente la vita. Ed è proprio grazie a lei che a vent'anni trova il coraggio di partire per l'India come volontario. Laggiù, circondato da venti orfani, scopre la sua chiamata: esserci, essere in prima linea, essere quello che ci prova anche quando tanti mollerebbero. Quella che doveva essere un'esperienza di due mesi si trasforma in un periodo di 4 anni vissuti appieno e in una laurea in giornalismo. Durante questo periodo, comprende il valore dell'istruzione come strumento di protezione e giustizia sociale.

Nel maggio 2018 fonda **Still I Rise**, con l'obiettivo di garantire istruzione di qualità ai bambini e adolescenti nelle regioni più svantaggiate del mondo. Si batte per difendere il loro futuro, e nel farlo, difende anche il proprio. Oggi l'organizzazione conta scuole in Grecia, Siria, Congo, Yemen, Sud Sudan, Kenya e Colombia.

Il suo slogan è: **"Cambiamo il mondo, un bambino alla volta"**.

IV DOMENICA
DI AVVENTO



Non temere
(Fiducia)



GUARDA E ASCOLTA



LA PAROLA ALL'ARTE

Porta della Speranza

2025 - Michele De Lucchi – Milano

11-14
ANNI

La Porta della Speranza, inaugurata il 19 dicembre 2025 davanti alla Casa Circondariale San Vittore di Milano, è parte di un progetto promosso dalla Santa Sede in collaborazione con il DAP (Dipartimento Amministrazione Penitenziaria) dedicato al dialogo tra arte, comunità carcerarie e società civile. Il progetto invita grandi interpreti della cultura contemporanea a creare una serie di "porte artistiche" in relazione diretta con gli istituti penitenziari. Le opere, installate davanti alle carceri coinvolte, diventeranno segni di passaggio e rigenerazione, rivolti ai detenuti e insieme all'intera comunità. Il progetto si situa in connessione profonda con il magistero di Papa Francesco che all'inizio del Giubileo aprì una Porta Santa nel carcere romano di Rebibbia e trova forza nell'invito accorato di Papa Leone XIV a non stancarsi, scoraggiarsi o tirarsi indietro quando anche i migliori propositi incontrano degli ostacoli, ma ad **andare avanti con tenacia, coraggio e spirito di collaborazione** affinché ogni essere umano caduto si possa rialzare.

Le porte racchiudono l'idea del passaggio, dell'attesa, dell'inizio di un altrove; spiega Michele De Lucchi. «La Porta della Speranza è pura e solida presenza, senza muro: non separa, non conduce, **semplicemente è**. Segna un luogo sospeso, aperto al possibile. Dichiarare che la trasformazione è accessibile significa riconoscere che ogni passaggio può aprire uno spazio di consapevolezza, attesa e rinascita». L'opera si compone di due alti battenti semichiusi, privi di telaio, che evocano un varco aperto all'ignoto. La Porta non distingue un dentro e un fuori: è un'architettura senza muro, un invito a considerare la trasformazione come un cammino condiviso e non come un gesto isolato. La porta davanti a San Vittore

non è solo un oggetto artistico, è un invito ad aprire il cuore, a non chiudersi davanti alle difficoltà, a credere nella possibilità di un futuro nuovo: perché la speranza non delude mai.

Maria, Porta del cielo e Madre della speranza, prega per noi!

IV DOMENICA
DI AVVENTO

SII UMANO

Non temere
(Fiducia)



NATALE
25 DICEMBRE



Prenditi cura
(Cura)

Dal Vangelo secondo Luca (2, 1-14)

NASCITA DI GESÙ

In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. Questo primo censimento fu fatto quando Quirinio era governatore della Siria. Tutti andavano a farsi censire, ciascuno nella propria città.

Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nàzaret, salì in Giudea alla città di Davide chiamata Betlemme: egli apparteneva infatti alla casa e alla famiglia di Davide. Doveva farsi censire insieme a Maria, sua sposa, che era incinta.

Mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, perché per loro non c'era posto nell'alloggio.

C'erano in quella regione alcuni pastori che, pernottando all'aperto, vegliavano tutta la notte facendo la guardia al loro gregge. Un angelo del Signore si presentò a loro e la gloria del Signore li avvolse di luce. Essi furono presi da grande timore, ma l'angelo disse loro: «Non temete: ecco, vi annuncio una grande gioia, che sarà di tutto il popolo: oggi, nella città di Davide, è nato per voi un Salvatore, che è Cristo Signore. Questo per voi il segno: troverete un bambino avvolto in fasce, adagiato in una mangiatoia».

E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste, che lodava Dio e diceva: «Gloria a Dio nel più alto dei cieli e sulla terra pace agli uomini, che egli ama».

Dalla Parola alla vita...

Vangelo: Lc (2, 1-14)

«Lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia perché non c'era posto per loro nell'albergo».

(Lc 2,7)

Il racconto della nascita di Gesù ci mostra Dio che entra nella realtà concreta degli uomini: nasce in una famiglia, in una città qualunque, in condizioni semplici e persino difficili, perché non c'era posto nell'alloggio. Questo ci ricorda che **la vita autentica nasce nelle situazioni ordinarie e talvolta fragili**: anche la grandezza può manifestarsi nella semplicità e nella vulnerabilità.

Giuseppe e Maria affrontano il viaggio, la fatica e la novità della nascita con responsabilità e cura: la loro umanità si esprime nella **disponibilità a prendersi cura**, nell'adattarsi e nel vivere con coraggio le difficoltà quotidiane.

I pastori, uomini comuni che vegliano il gregge nella notte, rappresentano tutti noi: Dio li sceglie non per prestigio, ma per la loro semplicità e il loro cuore aperto. Possiamo imparare da loro a **vedere e accogliere la luce** anche nelle situazioni più ordinarie, riconoscendo il valore di ogni persona.

Possiamo diventare più umani **accogliendo la realtà con semplicità, prendendoci cura degli altri e vivendo con cuore aperto**. Impariamo da Maria e Giuseppe a fidarci anche quando non è tutto chiaro e lineare.

SII UMANO



NATALE
25 DICEMBRE
Prenditi cura
(Cura)

IN PREGHIERA **Prenditi cura**

Signore,
viviamo in un'epoca in cui l'umanità
sembra vivere ripiegata su stessa,
timorosa di perdere i propri vantaggi
e la propria libertà.
Avere un bambino comporta
accettare grandi cambiamenti
e, almeno in parte,
perdere il controllo sulla propria vita.
Aiuta le giovani coppie
ad avere il cuore fiducioso di Maria e Giuseppe,
a non avere paura delle responsabilità
e a non nascondersi dietro il timore di sbagliare.
Fa' che come comunità
sappiamo stare accanto alle famiglie,
offrendo loro supporto e amicizia
in ogni situazione, come Tu ci hai insegnato.
Amen



PROGETTO A CURA DEGLI UFFICI CATECHISTICI DELLE
Diocesi di Alba, Diocesi di Cuneo-Fossano, Diocesi di Mondovì, Diocesi di Saluzzo
in collaborazione con la Pastorale Giovanile di Lugano



AVVENTO - NATALE 2026

SII UMANO

www.nontemete.it



**«Voglio
affidare a
tutti voi una
missione:
essere
umani».**

Papa Leone XIV,
Madrid, 6 giugno 2026

*Tratto dal Discorso
del Santo Padre
in occasione della Veglia
di preghiera con i giovani*

