

IL TRIDUO PASQUALE E LA DOMENICA DI RISURREZIONE

Il cuore pulsante della fede cristiana



INTRODUZIONE GENERALE AL TRIDUO PASQUALE

Un'unica celebrazione in tre giorni

Il Triduo Pasquale non è una sequenza di tre celebrazioni separate, ma un'unica grande liturgia che si estende dal tramonto del Giovedì Santo fino ai Vespri della Domenica di Pasqua. È il cuore dell'anno liturgico, il momento in cui la Chiesa celebra il mistero centrale della fede cristiana: la Passione, Morte e Risurrezione di Gesù Cristo.

Il termine "triduo" deriva dal latino *triduum*, che significa "lo spazio di tre giorni". Ma non sono tre giorni qualunque: sono i tre giorni in cui si decide il destino dell'umanità, i tre giorni in cui Dio si fa carico del nostro peccato e della nostra morte per donarci la vita eterna. Come scrive Sant'Agostino: "In questi tre giorni Cristo si è fatto presenza totale: presente nella sua Passione il Venerdì, presente nel sepolcro il Sabato, presente nella Risurrezione la Domenica".

La struttura del Triduo

Il Triduo Pasquale si articola in quattro momenti liturgici:

Giovedì Santo (sera): La Messa *In Cena Domini*, che ricorda l'Ultima Cena, l'istituzione dell'Eucaristia e del sacerdozio ministeriale, la lavanda dei piedi. È il passaggio dall'Ultima Cena alla Passione, dall'amore che si dona all'amore che si sacrifica.

Venerdì Santo: La celebrazione della Passione del Signore, con la proclamazione della Passione secondo Giovanni, l'adorazione della Croce, la Comunione con le specie consacrate il giovedì (perché il Venerdì Santo è l'unico giorno dell'anno in cui non si celebra la Messa). È il giorno del silenzio delle campane, del digiuno, della contemplazione della Croce.

Sabato Santo: Il giorno del sepolcro, del silenzio profondo, dell'attesa. Cristo riposa nella tomba. La Chiesa attende in preghiera, come Maria e le donne attendevano. Non ci sono celebrazioni fino alla Veglia Pasquale della notte.

Veglia Pasquale (notte tra Sabato e Domenica): La "madre di tutte le veglie", la celebrazione più importante dell'anno. Inizia con la benedizione del fuoco nuovo e del cero pasquale, prosegue con sette letture dell'Antico Testamento che ripercorrono la storia della salvezza, culmina nell'annuncio della Risurrezione e nella rinnovazione delle promesse battesimali, si conclude con l'Eucaristia pasquale.

Il significato teologico-pedagogico per i giovani

Per i giovani di oggi, il Triduo Pasquale può sembrare un tempo lungo, impegnativo, forse persino pesante. Tre giorni di celebrazioni, di preghiera, di silenzio. In un'epoca di velocità, di sintesi, di immediatezza, il Triduo chiede di rallentare, di fermarsi, di sostare.

Ma proprio questa lentezza è pedagogica. Il mistero pasquale non si può sintetizzare in un'ora, non si può ridurre a uno slogan, non si può consumare rapidamente. Richiede tempo: tempo per entrare, tempo per sostare, tempo per lasciarsi trasformare. Come una vera storia d'amore non può essere raccontata in trenta secondi ma ha bisogno di tempo, così anche l'amore di Dio manifestato nella Pasqua ha bisogno di tempo per essere accolto.

Il Triduo insegna ai giovani tre cose fondamentali:

1. **La serietà della vita:** Non tutto è leggero, superficiale, immediato. Ci sono realtà profonde che richiedono impegno, dedizione, partecipazione totale. L'amore, la morte, la vita: queste realtà vanno prese sul serio. Il Triduo non permette di restare superficiali.
2. **Il valore del rito:** In un'epoca che ha perso il senso del rito e della liturgia, il Triduo Pasquale mostra che ci sono gesti, simboli, parole che portano in sé una forza trasformativa. La lavanda dei piedi, il bacio della croce, il fuoco nuovo, l'immersione nell'acqua battesimale: non sono gesti vuoti ma sacramenti, segni efficaci della grazia di Dio.
3. **L'attesa paziente:** Il Sabato Santo insegna ad attendere. Non tutto si risolve immediatamente. A volte bisogna attraversare il buio, sostare nel sepolcro, aspettare l'alba. È una pedagogia della speranza contro l'illusione della gratificazione immediata.

Un cammino da percorrere insieme

Il Triduo Pasquale non si vive da soli. Si vive come comunità, come Chiesa, come popolo in cammino. I giovani che partecipano al Triduo scoprono di non essere soli: ci sono altri che vegliano con loro, che pregano con loro, che attendono con loro l'alba della Risurrezione.

È un'esperienza comunitaria forte, che crea legami, che costruisce appartenenza, che genera identità. In un'epoca di frammentazione e di individualismo, il Triduo ricorda che siamo un corpo, una comunità, un popolo. E insieme celebriamo la Pasqua del nostro Signore.

GIOVEDÌ SANTO – 2 aprile 2026

"La notte dell'amore fino alla fine"

Storia di Andrea, 18 anni: "Servire chi ti tradirà"

Andrea fa parte del gruppo parrocchiale da anni. È uno dei "veterani", uno di quelli su cui gli educatori contano sempre. Quest'anno gli hanno chiesto di fare da animatore per i più piccoli. Ha accettato con entusiasmo.

Marco è uno dei ragazzini del suo gruppo. Dodici anni, vivace, simpatico, ma anche complicato. Andrea gli dedica molto tempo: lo chiama, lo coinvolge, cerca di tirarlo fuori dalla timidezza. Tra loro nasce un bel rapporto. Andrea pensa: "Finalmente sto facendo qualcosa di buono, sto aiutando davvero qualcuno".

Un giorno, durante una riunione degli educatori, il parroco racconta con tristezza che qualcuno ha rubato le offerte dalla cassetta in chiesa. Hanno le telecamere. È Marco. Andrea non ci può credere. Si sente tradito, deluso, arrabbiato. "Gli ho dato tutto il mio tempo, la mia fiducia, la mia amicizia. E lui mi ripaga così?".

Al Giovedì Santo, durante la lavanda dei piedi, il parroco chiede ad Andrea di lavare i piedi a dodici ragazzi della parrocchia. Tra loro c'è Marco. Andrea esita. Non vuole. Ma poi si inginocchia davanti a Marco, prende i suoi piedi, li lava, li asciuga. Marco piange. Andrea piange. Capisce cosa ha fatto Gesù: ha lavato i piedi a Giuda sapendo che lo avrebbe tradito. Ha amato sapendo che non sarebbe stato ricambiato. Ha servito sapendo che sarebbe stato rinnegato.

Quella sera Andrea impara che l'amore cristiano non è condizionato dalla risposta dell'altro. È gratuito. È per sempre. È "fino alla fine".

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Giovanni 13,1-15): La lavanda dei piedi

Il Vangelo di Giovanni, invece di raccontare l'istituzione dell'Eucaristia (che i sinottici già narrano), ci presenta un gesto di Gesù ancor più scioccante per i suoi contemporanei: la lavanda dei piedi.

"Sapendo che era venuta la sua ora"

Giovanni introduce il racconto con una solenne dichiarazione: "Prima della festa di Pasqua, Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine".

Sono parole dense di significato. L'"ora" di Gesù, più volte annunciata nel Vangelo di Giovanni ("Non è ancora giunta la mia ora"), è finalmente arrivata. È l'ora del passaggio (*Pasqua* significa proprio "passaggio"): passaggio dalla vita alla morte, dalla morte alla vita, da questo mondo al Padre. Ed è l'ora dell'amore portato all'estremo: "li amò fino alla fine". In greco, *eis télos*, che significa sia "fino alla fine" (temporalmente) sia "fino all'estremo" (qualitativamente). Gesù ama fino all'ultimo istante e fino all'ultima goccia del suo essere.

Il gesto scandaloso

"Si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto".

Nel mondo antico, lavare i piedi agli ospiti era un gesto di ospitalità, ma era compito degli schiavi, non del padrone di casa. Un maestro ebreo non avrebbe mai lavato i piedi ai suoi discepoli. Era impensabile. Eppure Gesù lo fa. Si spoglia (il verbo greco *tithēmi* è lo stesso usato per dire che Gesù "depone" la sua vita), si cinge di un asciugamano come uno schiavo, si inginocchia davanti a ciascun discepolo.

È un rovesciamento totale delle gerarchie. Il Maestro diventa servo. Il Signore si fa schiavo. Dio si mette ai piedi dell'uomo. È un gesto profetico che anticipa la croce: sulla croce Gesù sarà spogliato, umiliato, abbassato fino alla morte. La lavanda dei piedi è la croce in forma sacramentale.

La resistenza di Pietro

"Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: 'Signore, tu lavi i piedi a me?'. Rispose Gesù: 'Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo'".

Pietro si ribella. È uno scandalo insopportabile. "Tu non mi laverai i piedi in eterno!". Ma Gesù risponde con fermezza: "Se non ti laverò, non avrai parte con me". Se non accetti di essere amato così, di essere servito così, di essere salvato così, non puoi stare con me.

Pietro allora, con la sua solita impetuosità, risponde: "Signore, non solo i piedi, ma anche le mani e il capo!". Gesù sorride (possiamo immaginarlo): "Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro".

Che cosa significa? Il "bagno" è il battesimo, l'immersione totale nella grazia di Dio. Ma nella vita quotidiana i piedi si sporcano: camminiamo, inciampiamo, cadiamo. Abbiamo bisogno di essere purificati continuamente. La lavanda dei piedi è figura della riconciliazione, del perdono che Dio ci offre ogni giorno.

Il comandamento nuovo

Dopo aver lavato i piedi a tutti, Gesù si riveste, si risiede e spiega: "Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi".

Non è un suggerimento, è un comandamento. Un "comandamento nuovo", come dirà poco dopo: "Vi do un comandamento nuovo: che vi amiate gli uni gli altri. Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri". L'amore cristiano ha una misura precisa: "come io ho amato voi", cioè fino alla fine, fino all'estremo, fino alla lavanda dei piedi, fino alla croce.

Prima Lettura (Esodo 12,1-8.11-14): La Pasqua ebraica

La prima lettura ci riporta alla notte dell'Esodo, quando Israele celebrò la prima Pasqua. Dio ordina di immolare un agnello, di segnare con il suo sangue gli stipiti delle porte, di mangiarne la carne in fretta, con i sandali ai piedi, pronti per la partenza.

È la notte della liberazione dalla schiavitù egiziana, la notte del passaggio attraverso il Mar Rosso, la notte della nascita del popolo d'Israele. E Gesù sceglie proprio questa notte per istituire la nuova Pasqua, la Pasqua cristiana. Lui è il vero agnello, il cui sangue ci libera dalla schiavitù del peccato. Lui è il cibo che ci sostiene nel cammino verso la Terra Promessa del cielo.

Seconda Lettura (1 Corinzi 11,23-26): Il racconto dell'istituzione

San Paolo ci tramanda il racconto più antico dell'istituzione dell'Eucaristia: "Il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: 'Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me'. Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: 'Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me'".

"Nella notte in cui veniva tradito": è significativo. Gesù istituisce l'Eucaristia sapendo che Giuda lo sta per tradire, che Pietro lo rinnegherà, che tutti lo abbandoneranno. Eppure dona se stesso.

L'Eucaristia nasce nel tradimento e lo trasforma in dono. Ogni volta che celebriamo l'Eucaristia, proclamiamo che l'amore è più forte del tradimento, che il dono vince sul rifiuto, che la vita vince sulla morte.

Dimensione esistenziale per giovani

Il Giovedì Santo parla profondamente alla vita dei giovani in almeno tre dimensioni:

1. **Amare chi ti tradisce:** Andrea che lava i piedi a Marco che lo ha deluso è figura di ogni giovane che si trova davanti alla domanda: posso amare chi mi ha fatto del male? Posso servire chi mi ha tradito? Posso perdonare chi mi ha ferito? La risposta di Gesù è chiara: sì, puoi. Anzi, devi. Perché l'amore cristiano non è condizionato dal comportamento dell'altro. Non è: "Ti amo se tu mi ami". È: "Ti amo anche se tu non mi ami, ti servo anche se tu mi tradisci, ti perdono anche se tu non chiedi perdono".
2. **Il servizio come grandezza:** In un mondo che misura la grandezza dal potere, dal successo, dalla visibilità, Gesù propone una scala di valori rovesciata: "Chi vuol essere grande tra voi, sia vostro servo". I giovani sono bombardati da messaggi che dicono: "Devi emergere, devi essere il primo, devi dominare". Gesù dice il contrario: "La vera grandezza è servire". Il vero potere è lavarsi i piedi gli uni gli altri. La vera realizzazione è il dono di sé.
3. **L'Eucaristia come stile di vita:** "Fate questo in memoria di me". Non significa solo "celebrate la Messa", ma "vivete come me: fate della vostra vita un dono, spezzatevi come questo pane, versatevi come questo vino". L'Eucaristia non è solo un rito da celebrare la domenica, ma uno stile di vita da incarnare ogni giorno: la vita come dono, l'esistenza come servizio, l'amore come totalità.

Proposta concreta

Pratica per il Giovedì Santo:

- **Partecipa alla Messa In Cena Domini:** Se possibile, partecipa alla celebrazione serale. Non è una messa come le altre. Vivi intensamente la lavanda dei piedi: se il parroco chiede volontari, offriti. Lasciati lavare i piedi da qualcuno. È un gesto umile ma potentissimo.
- **Adorazione eucaristica:** Dopo la Messa, resta in chiesa per l'adorazione eucaristica. Gesù nel Getsemani ha chiesto ai discepoli: "Vegliate con me". Anche tu: veglia con lui. Non serve fare grandi preghiere. Basta stare lì, in silenzio, facendogli compagnia.
- **Lavanda dei piedi a casa:** Se sei a casa, proponi alla tua famiglia un gesto simbolico: lavatevi i piedi gli uni agli altri. O, se è troppo imbarazzante, compite un gesto di servizio reciproco: i figli servono i genitori a tavola, i genitori lavano i piatti dei figli, ognuno fa qualcosa per l'altro che normalmente non fa.

Gesto concreto:

Identifica una persona che ti ha deluso, tradito o ferito. Non serve che sia un tradimento grave come quello di Giuda: può essere un amico che ti ha lasciato solo, un familiare che ti ha incompreso, un compagno che ti ha escluso. E fai un gesto di servizio verso quella persona: un messaggio, una chiamata, un piccolo favore. Non per ricevere qualcosa in cambio, ma per imitare Gesù che ha amato "fino alla fine".

Testimoni

San Damiano de Veuster (1840-1889)

Damiano era un missionario belga inviato alle isole Hawaii. Nel 1873 chiese di poter andare nella colonia di lebbrosi dell'isola di Molokai, considerata un inferno in terra. I lebbrosi erano abbandonati lì a morire, senza cure, senza speranza.

Damiano si trasferì sull'isola e visse con i lebbrosi. Non si limitò a dir loro Messa da lontano: li toccava, li abbracciava, medicava le loro piaghe, lavava i loro corpi. Costruì case, scuole, una chiesa. Trasformò quell'inferno in una comunità.

Dopo dodici anni, si ammalò anche lui di lebbra. Quando lo scoprì, non si disperò. Anzi, iniziò le sue prediche dicendo non più "voi lebbrosi" ma "noi lebbrosi". Era diventato uno di loro. Morì a 49 anni, consumato dalla malattia, ma quella comunità era diventata un luogo di vita, di dignità, di speranza.

Damiano è il Giovedì Santo incarnato: ha lavato i piedi ai lebbrosi, letteralmente. Si è fatto servo degli ultimi. Ha dato la vita per coloro che la società aveva scartato. Papa Benedetto XVI lo ha canonizzato nel 2009.

Etty Hillesum (1914-1943) – Testimone contemporanea

Etty era una giovane ebrea olandese, intelligente, colta, piena di vita. Durante l'occupazione nazista, invece di fuggire o nascondersi, scelse di lavorare nel campo di transito di Westerbork, dove gli ebrei venivano radunati prima di essere deportati ad Auschwitz.

Nel campo, Etty si prendeva cura dei malati, dei bambini, dei disperati. Scriveva nel suo diario: "Voglio essere il cuore pensante della baracca". Non poteva impedire le deportazioni, ma poteva amare, consolare, servire. Portava fiori ai moribondi, leggeva poesie ai bambini, abbracciava chi piangeva.

Nel 1943 fu deportata anche lei ad Auschwitz, dove morì a 29 anni. Ma le sue lettere e i suoi diari, pubblicati dopo la guerra, hanno toccato milioni di persone. In uno dei suoi ultimi scritti dice: "Non mi limiterò a dire che le SS sono dei bruti, ma cercherò di capire anche loro". È la lavanda dei piedi portata all'estremo: amare anche il nemico, servire anche chi ti perseguita.

Citazione magisteriale

"La lavanda dei piedi è un gesto profetico. Gesù ci mostra che il vero potere è il servizio, che la vera grandezza è l'umiltà, che il vero amore è il dono di sé. In un mondo dove prevalgono la logica del dominio e la cultura dello scarto, Gesù ci invita a vivere secondo la logica del servizio e della cura. Ogni volta che ci inginocchiando per servire un fratello, ogni volta che ci chiniamo per

sollevare chi è caduto, ogni volta che laviamo i piedi agli scarti della società, riviviamo questo gesto e annunciamo il Vangelo" (Papa Francesco, Omelia Giovedì Santo 2016).

Domanda per il gruppo

"C'è qualcuno nella tua vita che ti ha deluso o tradito? Saresti disposto a 'lavargli i piedi', cioè a servirlo nonostante tutto? Cosa significa concretamente per te 'amare fino alla fine'?"

Atteggiamento della giornata: SERVIZIO

Il servizio non è fare qualcosa per gli altri dall'alto in basso, con aria di superiorità. Il servizio cristiano è inginocchiarsi, abbassarsi, mettersi al livello dell'altro. È lavare i piedi, cioè occuparsi della parte più sporca, più umile, più nascosta della persona. È amare concretamente, praticamente, umilmente.

Parola chiave della giornata: DONO

Il Giovedì Santo è la notte del dono: Gesù dona se stesso nell'Eucaristia, dona il comandamento dell'amore, dona l'esempio del servizio. Tutto in Gesù è dono. E ci invita a fare della nostra vita un dono: "Fate questo in memoria di me", cioè vivete donando, amate donando, esistete donando.

Note per l'animatore

Obiettivo della giornata: Introdurre i giovani nel mistero del Triduo Pasquale attraverso l'esperienza del servizio e del dono, aiutandoli a comprendere che l'amore cristiano si misura sulla capacità di servire, soprattutto chi non lo merita.

Possibili attività:

1. **Lavanda dei piedi reciproca:** Se il gruppo è piccolo e c'è fiducia, proporre che i ragazzi si lavino i piedi gli uni agli altri. Non durante la Messa (che ha il suo rito), ma prima o dopo, come gesto comunitario. Creare un'atmosfera raccolta: musica, candele, silenzio.
2. **Cena agapica:** Organizzare una cena semplice (pane, acqua, frutta) prima della Messa, durante la quale i ragazzi si servono a vicenda. Chi cucina non mangia per primo, ma serve gli altri. Chi viene servito deve accettare di essere servito.
3. **Veglia di adorazione notturna:** Organizzare turni di adorazione dalle 23 alle 2 di notte (o più tardi se possibile). Ogni ragazzo/a sceglie mezz'ora in cui vegliare davanti all'Eucaristia. Fornire spunti di preghiera, ma lasciare molto spazio al silenzio.

Attenzioni pastorali:

- La lavanda dei piedi può creare imbarazzo, soprattutto tra adolescenti. Non forzare. Spiegare il senso, invitare, ma rispettare chi preferisce non partecipare.
- L'adorazione notturna non è un obbligo. Proporre, motivare, ma non colpevolizzare chi non può o non se la sente.
- Evitare che il Giovedì Santo diventi solo un rito esteriore. Aiutare a interiorizzare: cosa significa per me questo gesto? Come posso viverlo nella vita?
- Prestare attenzione alla stanchezza: il Triduo è lungo. Aiutare a dosare le energie per arrivare alla Veglia Pasquale senza essere esausti.

Materiali utili:

- Catini, brocche, asciugamani per la lavanda dei piedi
- Candele per l'adorazione
- Schede con preghiere e meditazioni per l'adorazione
- Musica adatta per i momenti di silenzio
- Pane e acqua per la cena agapica

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, che nell'ultima cena ti sei fatto servo,
lavando i piedi ai tuoi discepoli,
insegnaci il servizio.*

*Insegnaci a inginocchiarci davanti ai fratelli,
a chinarci per sollevare chi è caduto,
ad abbassarci per servire chi è nel bisogno.*

*Liberaci dall'orgoglio che ci impedisce di servire,
dall'egoismo che ci chiude in noi stessi,
dalla superbia che ci fa credere superiori.*

*Tu che hai amato fino alla fine,
fino all'estremo,*

*fino alla lavanda dei piedi,
fino alla croce,*

insegnaci ad amare così.

Fa' che la nostra vita sia Eucaristia:

pane spezzato per gli altri,

vino versato per il mondo,

dono totale senza riserve.

Veglia con noi in questa notte,

come hai chiesto ai discepoli nel Getsemani.

Non lasciarci soli nella prova,

ma sostienici con la tua grazia.

Amen.

VENERDÌ SANTO – 3 aprile 2026

"La croce: scandalo e sapienza"

Storia di Martina, 17 anni: "Quando Dio tace"

Martina ha sempre creduto in Dio. È cresciuta in una famiglia praticante, ha fatto la catechesi, la Cresima, è attiva in parrocchia. La sua fede è stata sempre un po' "solare": Dio è buono, Dio provvede, Dio ascolta le preghiere. Tutto fila liscio.

Poi, a sedici anni, sua madre si ammala. Un tumore aggressivo. Martina prega come non ha mai pregato. Fa novene, accende candele, va a Messa ogni giorno. "Dio, tu puoi tutto. Guariscila. Te lo chiedo con tutta me stessa". Ma sua madre peggiora. Mesi di chemioterapia, di sofferenza atroce, di speranze deluse. Martina continua a pregare, ma sente che Dio non risponde. O meglio: risponde col silenzio.

Un giorno, in ospedale, sua madre, consumata dalla malattia, le dice: "Martina, io non ce la faccio più. Ho troppo male. Prega perché finisca, in un modo o nell'altro". Martina non sa cosa rispondere. Vorrebbe dire "Guarirai!", ma sarebbe una bugia. Vorrebbe dire "Dio ha un piano", ma le suona vuoto.

Il Venerdì Santo, mentre in chiesa si legge la Passione, Martina sente il grido di Gesù: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?". E scoppia a piangere. Finalmente qualcuno che capisce. Finalmente un Dio che non dà risposte facili, che non risolve tutto con la bacchetta magica, che attraversa il dolore, che sperimenta l'abbandono, che grida la sua disperazione.

Sua madre morirà poche settimane dopo. Martina non ha avuto il miracolo che chiedeva. Ma ha avuto qualcosa di più profondo: ha scoperto che Dio non è lontano dal dolore, ma ci entra dentro. Non lo elimina, ma lo attraversa con noi. Non risponde con parole, ma con la sua presenza silenziosa sulla croce.

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Giovanni 18,1 – 19,42): La Passione secondo Giovanni

La Passione secondo Giovanni è diversa dai racconti dei sinottici. Giovanni presenta un Gesù sovrano, consapevole, che attraversa la Passione non come vittima passiva ma come re che va verso il suo trono. La croce, in Giovanni, è già gloria, è già esaltazione. Seguiamo alcuni momenti chiave.

L'arresto al Getsemani (Giovanni 18,1-11)

Quando arriva la coorte per arrestare Gesù, egli non fugge, non si nasconde. Anzi, "uscì incontro a loro" e chiese: "Chi cercate?". Gli risposero: "Gesù, il Nazareno". Egli disse loro: "Sono io". In greco: *Egō eimi*, "Io sono", il nome stesso di Dio rivelato a Mosè nel roveto ardente.

A queste parole, Giovanni nota: "Indietreggiarono e caddero a terra". È un dettaglio unico a Giovanni. La sola pronuncia del nome divino fa cadere i soldati. Gesù è in controllo, non loro. Poi Gesù si consegna volontariamente: "Se dunque cercate me, lasciate che questi se ne vadano".

Protegge i suoi discepoli fino all'ultimo.

Il processo davanti ad Anna e Caifa (Giovanni 18,12-27)

Gesù viene portato prima da Anna, poi da Caifa. Durante l'interrogatorio, risponde con dignità. Un servo gli dà uno schiaffo: "Così rispondi al sommo sacerdote?". Gesù non risponde con violenza, ma con fermezza: "Se ho parlato male, dimostrami dov'è il male. Ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?".

Contemporaneamente, fuori, Pietro rinnega. Il contrasto è stridente: dentro, Gesù confessa la verità anche sotto tortura; fuori, Pietro la nega anche senza essere minacciato. La fedeltà di Gesù risplende ancora di più davanti all'infedeltà di Pietro.

Il processo davanti a Pilato (Giovanni 18,28 – 19,16)

Il dialogo tra Gesù e Pilato è il cuore teologico del processo. Pilato chiede: "Sei tu il re dei Giudei?". Gesù risponde: "Il mio regno non è di questo mondo; se il mio regno fosse di questo mondo, i miei servitori avrebbero combattuto perché non fossi consegnato ai Giudei; ma il mio regno non è di quaggiù".

È una rivelazione fondamentale: Gesù è re, ma di un regno che non si basa sul potere, sulla violenza, sulla conquista. È un regno di verità e di amore. Pilato replica, quasi con cinismo: "Dunque tu sei re?". Gesù risponde: "Tu lo dici: io sono re. Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: per dare testimonianza alla verità. Chiunque è dalla verità, ascolta la mia voce".

Pilato gli chiede, nella domanda più famosa della storia: "Che cos'è la verità?". E non attende risposta. Esce. È l'uomo che ha davanti la Verità incarnata ma non la riconosce, che può salvare l'Innocente ma sceglie la convenienza politica.

"Ecce homo" – Ecco l'uomo (Giovanni 19,5)

Dopo la flagellazione e la coronazione di spine, Pilato presenta Gesù alla folla: "Ecco l'uomo!". In latino: *Ecce homo*. È una frase che ha attraversato i secoli. Pilato vuole suscitare compassione: guardate come l'ho ridotto, non è più una minaccia. Ma in realtà, senza saperlo, proclama una verità profonda: ecco l'uomo vero, l'uomo com'è chiamato a essere, l'uomo che ama fino alla fine, l'uomo fedele anche nella sofferenza.

La folla grida: "Crocifiggilo! Crocifiggilo!". Pilato dice: "Prenderò io il vostro re e lo crocifiggerò?". I capi dei sacerdoti rispondono: "Non abbiamo altro re che Cesare". È il rinnegamento supremo: Israele, il popolo che aveva solo Dio come re, dichiara che il suo re è Cesare, il pagano, l'oppressore. Per liberarsi di Gesù, rinunciano alla loro stessa identità.

La crocifissione (Giovanni 19,17-30)

"Essi presero Gesù ed egli, portando la croce, si avviò verso il luogo detto del Cranio, in ebraico Gòlgota, dove lo crocifissero". Giovanni è sobrio. Non descrive i dettagli atroci della crocifissione. Ciò che conta è il significato.

Sopra la croce, Pilato fa scrivere: "Gesù il Nazareno, il re dei Giudei", in ebraico, latino e greco (le tre lingue del mondo antico). I capi dei sacerdoti protestano: "Non scrivere: 'Il re dei Giudei', ma:

'Costui ha detto: Io sono il re dei Giudei'". Ma Pilato risponde: "Quel che ho scritto, ho scritto". Senza saperlo, ha proclamato la verità: Gesù è davvero il re, e lo è proprio sulla croce.

La madre e il discepolo amato (Giovanni 19,25-27)

"Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala". Mentre tutti sono fuggiti, le donne restano. E c'è anche "il discepolo che egli amava", tradizionalmente identificato con Giovanni.

Gesù, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che amava, disse alla madre: "Donna, ecco tuo figlio!". Poi disse al discepolo: "Ecco tua madre!". E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé.

Anche sulla croce, Gesù si prende cura. Affida sua madre al discepolo e il discepolo a sua madre. Crea una nuova famiglia, la famiglia dei credenti. Maria diventa madre di tutti i discepoli, e i discepoli diventano figli di Maria. È la nascita della Chiesa ai piedi della croce.

"Ho sete" (Giovanni 19,28)

"Dopo questo, Gesù, sapendo che ormai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: 'Ho sete'". È l'unica parola di sofferenza fisica nel racconto di Giovanni. Gesù ha sete: sete d'acqua, ma anche sete di salvare, sete di amare, sete dell'uomo che lo riconosce.

Gli avvicinano una spugna imbevuta di aceto. Gesù la prende. Poi, dice: "È compiuto!". In greco: *Tetelestai*. Non "è finito" nel senso di "è finita la mia vita", ma "è compiuto" nel senso di "è realizzato, è portato a termine, è perfetto". La missione è compiuta. La salvezza è realizzata.

L'amore è portato fino alla fine.

"E, chinato il capo, consegnò lo spirito". Giovanni usa un verbo particolare: *paradidōmi*, "consegnare". Gesù non muore passivamente, consegna attivamente il suo spirito. È un atto di libertà, di dono.

Il costato trafitto (Giovanni 19,31-37)

Poiché era la Parasceve (il giorno prima del sabato), i Giudei chiesero a Pilato che fossero spezzate le gambe ai crocifissi e fossero portati via, perché i corpi non rimanessero sulla croce durante il sabato (quel sabato era un giorno solenne).

Vennero dunque i soldati e spezzarono le gambe all'uno e all'altro che erano stati crocifissi insieme con lui. Venuti però da Gesù, vedendo che era già morto, non gli spezzarono le gambe, ma uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua.

Giovanni ci tiene a sottolineare: "Chi ha visto ne dà testimonianza e la sua testimonianza è vera; egli sa che dice il vero, perché anche voi crediate". Dal costato di Cristo escono sangue e acqua: simboli dell'Eucaristia e del Battesimo, i sacramenti della Chiesa. La Chiesa nasce dal costato trafitto di Cristo, come Eva è nata dal costato di Adamo. Cristo è il nuovo Adamo, e dal suo sonno sulla croce nasce la nuova umanità.

La sepoltura (Giovanni 19,38-42)

Giuseppe di Arimatea, discepolo di Gesù ma di nascosto per timore dei Giudei, chiede a Pilato il corpo di Gesù. Viene anche Nicodemo, quello che in precedenza era andato da lui di notte, portando circa trenta chili di una mistura di mirra e di àloe.

Presero il corpo di Gesù e lo avvolsero con teli, insieme ad aromi, come usano fare i Giudei per preparare la sepoltura. Lo deposero in un sepolcro nuovo, nel quale nessuno era stato ancora posto. Il re è sepolto. Il corpo giace nella tomba. È silenzio. È buio. È la morte. Ma è solo il sabato. La domenica sta per arrivare.

Prima Lettura (Isaia 52,13 – 53,12): Il Servo sofferente

Il quarto canto del Servo del Signore è la profezia più chiara della Passione di Cristo, scritta secoli prima. Isaia descrive un servo "disprezzato e reietto dagli uomini, uomo dei dolori che ben conosce il patire". Un servo che porta i nostri dolori, si carica delle nostre sofferenze. "Noi lo giudicavamo castigato, percosso da Dio e umiliato. Egli è stato trafitto per le nostre colpe, schiacciato per le nostre iniquità".

Ma poi la rivelazione: "Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui; per le sue piaghe noi siamo stati guariti". Il servo prende su di sé il peccato del mondo e, attraverso la sua sofferenza,

porta la salvezza. "Dopo il suo intimo tormento vedrà la luce". La morte non è l'ultima parola. Dopo il tormento c'è la luce. Dopo la croce c'è la risurrezione.

Seconda Lettura (Ebrei 4,14-16; 5,7-9): Il sacerdote compassionevole

La Lettera agli Ebrei presenta Cristo come il sommo sacerdote che può compattare le nostre infermità, "essendo stato lui stesso provato in ogni cosa come noi, escluso il peccato". Gesù non è un Dio lontano, indifferente alla nostra condizione. È un Dio che ha sperimentato la tentazione, la sofferenza, la morte.

"Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte e, per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito". Le "forti grida e lacrime" sono quelle del Getsemani, quelle della croce. Gesù non è stoico, è umano. Piange, grida, supplica. E proprio attraverso questa obbedienza nella sofferenza "divenne causa di salvezza eterna per tutti coloro che gli obbediscono".

Dimensione esistenziale per giovani

Il Venerdì Santo intercetta alcune delle domande più profonde e dolorose della vita giovanile:

1. **Il problema del male e della sofferenza:** Perché esiste il dolore? Perché Dio permette l'ingiustizia? Perché i buoni soffrono e i malvagi prosperano? Queste sono le domande che assillano l'umanità da sempre, e i giovani le pongono con particolare forza quando si scontrano con la sofferenza (una malattia, una perdita, un'ingiustizia).

Il Venerdì Santo non dà una risposta teorica. Dà una risposta esistenziale: Dio stesso è entrato nella sofferenza. Non l'ha eliminata dall'esterno con un atto di onnipotenza, ma l'ha attraversata dall'interno con un atto di solidarietà. Dio non è lontano dal dolore, è crocifisso. Ogni volta che soffriamo, Dio è lì con noi, sulla croce.

2. **Il silenzio di Dio:** "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?". È il grido di chi prega e sembra non essere ascoltato, di chi chiede aiuto e trova silenzio. Molti giovani sperimentano questo silenzio e lo interpretano come assenza. "Dio non c'è, se ci fosse risponderebbe".

Ma il Venerdì Santo rivela che anche Gesù ha sperimentato questo silenzio, questo senso di abbandono. Eppure Dio era lì, più presente che mai, proprio nel momento in cui sembrava più assente. Il silenzio di Dio non è vuoto, è mistero. Non è indifferenza, è rispetto della nostra libertà e della nostra sofferenza.

3. **L'amore che non si impone:** Gesù sulla croce avrebbe potuto scendere, usare il suo potere, schiacciare i suoi nemici. Pilato glielo fa notare: "Non sai che ho il potere di metterti in libertà e il potere di metterti in croce?". Gesù risponde: "Tu non avresti alcun potere su di me, se ciò non ti fosse stato dato dall'alto".

Ma Gesù non usa il potere. Sceglie l'amore. E l'amore non si impone, si propone. Non costringe, attende. Non domina, serve. Questo è rivoluzionario per i giovani abituati a una cultura del potere, del dominio, della forza. Gesù mostra che la vera forza è la debolezza d'amore, che il vero potere è il servizio, che la vera vittoria è la croce.

Proposta concreta

Pratica per il Venerdì Santo:

- **Digiuno rigoroso:** Il Venerdì Santo è giorno di digiuno e astinenza. Non è solo tradizione, è pedagogia. Il digiuno crea uno spazio vuoto dentro, uno spazio per Dio, uno spazio per il dolore di Cristo. Se non puoi digiunare dal cibo per motivi di salute, digiuna dai social, dalla musica, dalle distrazioni.
- **Via Crucis:** Partecipa alla Via Crucis. Se la tua parrocchia la organizza, unisciti. Se no, falla da solo: prendi un Vangelo, vai in un luogo tranquillo, leggi lentamente il racconto della Passione, fermandoti a ogni stazione. Immedesimati. Non sei spettatore, sei lì, sul Calvario.
- **Tre ore di agonia:** Dalle 12 alle 15, le ore in cui Gesù fu sulla croce, cerca di vivere un tempo di particolare raccoglimento. Se puoi, va' in chiesa e resta lì, in silenzio, davanti al crocifisso.

Se non puoi, ovunque tu sia, fermati, respira, pensa: "In questo momento, duemila anni fa, Gesù moriva per me".

- **Liturgia della Passione:** Alle 15 (o all'orario stabilito nella tua parrocchia) partecipa alla celebrazione liturgica. Non è una messa (oggi non si celebra), ma un rito particolare: proclamazione della Passione, preghiera universale, adorazione della Croce, comunione. Vivi intensamente l'adorazione: quando ti presenti a baciare o toccare la croce, non è un gesto formale. È un incontro personale con Cristo crocifisso.

Gesto concreto:

Trova un crocifisso (quello che hai in camera, o in chiesa, o fai una foto al crocifisso di una chiesa). Guardalo a lungo. Non dire niente. Solo guarda. Guarda i chiodi, le ferite, il volto, il corpo. E poi chiedi: "Cosa mi dice questo? Questo ha fatto Gesù per me. Come rispondo?".

Testimoni

San Massimiliano Kolbe (1894-1941)

[Già citato nella V Domenica di Quaresima, ma qui ne approfondisco l'aspetto della croce]

Quando Massimiliano Kolbe si offrì di morire al posto di Francesco Gajowniczek nel bunker della fame di Auschwitz, compì un gesto di supremo amore. Ma il modo in cui morì è ancora più significativo.

Nel bunker, mentre gli altri prigionieri morivano tra grida di disperazione, Massimiliano pregava, cantava inni, confortava i compagni. Trasformò quel luogo di morte in una cappella. Dopo due settimane, quando i nazisti lo uccisero con un'iniezione letale, il suo volto era sereno, luminoso. Il suo corpo era consumato ma il suo spirito era libero.

Massimiliano ha vissuto il Venerdì Santo in modo letterale: ha scelto liberamente la croce, non per masochismo ma per amore. Ha trasformato la morte in dono, la sofferenza in offerta, l'ingiustizia in salvezza. È il Vangelo incarnato.

Serva di Dio Dorothy Day (1897-1980)

Dorothy Day era una giornalista americana che si convertì al cattolicesimo e fondò il Catholic Worker Movement, dedicato alla giustizia sociale e alla pace. La sua vita fu una continua identificazione con Cristo crocifisso nei poveri.

Apri case di accoglienza per senzatetto, distribuì cibo agli affamati, si oppose alle guerre, fu arrestata più volte per le sue proteste non-violente. Viveva volontariamente in povertà, condividendo la vita dei più poveri.

Diceva: "Non possiamo amare Dio se non amiamo il prossimo. Non possiamo dire di amare Dio che non vediamo, se non amiamo il prossimo che vediamo". Per Dorothy, ogni povero era Cristo crocifisso. Ogni volta che serviva un senzatetto, serviva Cristo. Ogni volta che abbracciava un malato, abbracciava Cristo sulla croce.

La sua testimonianza mostra che il Venerdì Santo non è solo ricordo del passato, ma realtà presente: Cristo continua a essere crocifisso nei poveri, negli scartati, nei sofferenti. E noi siamo chiamati a stare ai piedi di questa croce.

Citazione magisteriale

"La croce è la cattedra da cui Cristo insegna. Non c'è sapienza più grande di quella della croce. Non c'è amore più grande di quello della croce. Non c'è vittoria più grande di quella della croce. Nella croce si rivela chi è Dio: non un Dio lontano, onnipotente nel senso mondano, ma un Dio vicino, che si fa solidale con la nostra sofferenza, che entra nella nostra morte per donarci la sua vita. La croce è scandalo per chi cerca segni, stoltezza per chi cerca sapienza, ma per noi che crediamo è potenza di Dio e sapienza di Dio" (Papa Benedetto XVI, Via Crucis al Colosseo, Venerdì Santo 2007).

Domanda per il gruppo

"Hai mai sperimentato il silenzio di Dio, la sensazione che Dio non rispondesse alle tue preghiere? Come hai reagito? Guardando a Gesù che grida 'Perché mi hai abbandonato?', cosa scopri? Ti aiuta sapere che anche Gesù ha sperimentato questo?"

Atteggiamento della giornata: COMPASSIONE

La compassione (*cum-patior*, "patire con") è la capacità di soffrire con chi soffre, di entrare nel dolore altrui, di non voltare lo sguardo davanti alla croce. Il Venerdì Santo ci chiama a stare presso la croce, come Maria e Giovanni, non a fuggire. Nella vita, questo significa non evitare chi soffre, non nascondersi davanti al dolore, ma essere presenti, anche quando non abbiamo risposte, anche quando non possiamo risolvere.

Parola chiave della giornata: CROCE

La croce è il simbolo del cristianesimo. Non la culla, non la tomba vuota (che pure sono importanti), ma la croce. Perché? Perché sulla croce si rivela l'amore di Dio portato all'estremo. La croce è il "sì" di Dio all'uomo anche quando l'uomo dice "no" a Dio. È il perdono offerto a chi crocifigge. È la vita donata per chi dà la morte. San Paolo dice: "Quanto a me, non ci sia altro vanto che nella croce del Signore nostro Gesù Cristo".

Note per l'animatore

Obiettivo della giornata: Accompagnare i giovani nell'esperienza del Venerdì Santo senza edulcorazioni ma anche senza morbosità, aiutandoli a sostare davanti alla croce e a scoprirvi l'amore di Dio, non la punizione, il dono non il sacrificio cruento.

Possibili attività:

1. **Via Crucis partecipata:** Se possibile, fare una Via Crucis all'aperto, per le strade del quartiere, con i ragazzi che portano una croce vera (non troppo pesante, ma abbastanza da sentirne il peso). A ogni stazione, brevi riflessioni legate alla vita dei giovani: "Gesù cade... anche tu quando cadi? Gesù è aiutato da Simone... chi ti aiuta a portare le tue croci?".
2. **Adorazione silenziosa della Croce:** Allestire uno spazio con un grande crocifisso al centro, candele, penombra. I ragazzi entrano uno alla volta (o in piccoli gruppi), stanno in silenzio davanti alla croce per 10-15 minuti. Nessuna parola, nessuna musica. Solo silenzio e sguardo. Poi escono in silenzio.
3. **Testimonianze video:** Preparare brevi video (3-4 minuti ciascuno) di testimoni contemporanei che hanno abbracciato la croce: un malato terminale che testimonia la sua fede, un missionario in zone di guerra, un volontario in un hospice. Far vedere come il Venerdì Santo è realtà presente, non solo passata.

Attenzioni pastorali:

- Evitare due estremi: da un lato edulcorare la croce ("è solo amore, non sofferenza"), dall'altro insistere morbosamente sui dettagli cruenti. La croce è vera sofferenza E vero amore. Tenere entrambe le dimensioni.
- Non presentare la croce come punizione del Padre che scarica la sua ira sul Figlio. Questa teologia è sbagliata e dannosa. La croce è il Figlio che liberamente si dona per amore nostro, in piena comunione col Padre.
- Rispettare il silenzio. Il Venerdì Santo è giorno di silenzio. Non riempire ogni spazio con parole, musica, attività. Il silenzio è eloquente.
- Prestare attenzione a chi sta vivendo situazioni di sofferenza profonda: un lutto recente, una malattia, una depressione. Per loro il Venerdì Santo può essere particolarmente toccante. Esserci, senza invadere.

Materiali utili:

- Un crocifisso grande e bello per l'adorazione
- Candele

- Testi della Via Crucis
- Una croce da portare in processione (se si fa Via Crucis all'aperto)
- Video di testimonianze (se si usa questa attività)
- Spazi di silenzio ben organizzati

Preghiera conclusiva

*Ti adoriamo, Cristo, e ti benediciamo,
perché con la tua santa croce hai redento il mondo.
Signore Gesù Cristo, re dell'universo,
tu che regni dall'alto della croce,
insegnaci che la vera regalità è il servizio,
che il vero potere è l'amore,
che la vera vittoria è il dono di sé.
Tu che hai gridato "Dio mio, perché mi hai abbandonato?",
accogli il grido di tutti coloro che si sentono abbandonati,
di tutti coloro che soffrono nel silenzio,
di tutti coloro che non trovano risposte.
Tu che hai detto "Ho sete",
disseta la nostra sete di senso, di amore, di vita vera.
Tu che hai detto "È compiuto",
porta a compimento l'opera della salvezza in noi.
Tu che hai consegnato lo spirito,
insegnaci a fare della nostra vita un dono,
della nostra esistenza un'offerta,
della nostra morte un passaggio verso la vita.
Sotto la tua croce stanno Maria tua madre,
le donne fedeli, il discepolo amato.
Anche noi vogliamo stare qui,
non fuggire, non voltare lo sguardo,
ma sostare, contemplare, adorare.
Perché tu, Signore, ci hai amati fino alla fine,
fino all'estremo, fino alla croce,
fino alla morte.
E questo amore ci salva.
Amen.*

SABATO SANTO – 4 aprile 2026

"Il silenzio del sepolcro: l'attesa che prepara l'alba"

Storia di Luca, 19 anni: "Il giorno sospeso"

Luca ha vissuto intensamente il Triduo Pasquale. Giovedì ha partecipato alla lavanda dei piedi, ha vegliato in adorazione fino a mezzanotte. Venerdì ha fatto la Via Crucis, ha digiunato, ha adorato la croce. È stanco, emotivamente provato. Ma è anche pieno di una strana pace.

Il Sabato Santo si sveglia e si sente... sospeso. Non sa bene cosa fare. In chiesa non ci sono celebrazioni fino alla sera. Le campane tacciono. Gli altari sono spogli. Il tabernacolo è vuoto (l'Eucaristia è stata consumata tutta il Venerdì). C'è un silenzio pesante, quasi tangibile.

All'inizio è a disagio. Vorrebbe fare qualcosa, riempire quel vuoto. Prende il telefono, poi lo ripone. Accende la tv, poi la spegne. Esce, cammina senza meta. Si siede su una panchina in un parco. E lì, nel silenzio, succede qualcosa.

Inizia a sentire dentro di sé tutte le domande che di solito tiene seppellite: Chi sono? Dove sto andando? Cosa voglio davvero dalla vita? Cosa sto cercando? Nel silenzio forzato del Sabato Santo, emergono i pensieri profondi, le inquietudini vere, le speranze nascoste.

La sera, quando inizia la Veglia Pasquale, Luca capisce: il Sabato Santo è stato necessario. Senza quel giorno di silenzio, di vuoto, di attesa, non avrebbe potuto accogliere la gioia della Risurrezione. Bisogna attraversare il sepolcro per arrivare alla vita nuova. Bisogna sostare nel buio per vedere la luce. Bisogna attendere per poter ricevere.

Il Sabato Santo: teologia del giorno "senza liturgia"

Il Sabato Santo è il giorno più paradossale dell'anno liturgico: è il giorno in cui non succede niente. Non ci sono celebrazioni eucaristiche. Gli altari sono spogli. Le campane tacciono. Il tabernacolo è vuoto. È il giorno del silenzio assoluto.

Eppure, proprio in questo silenzio, succede qualcosa di immenso: Cristo scende agli inferi. Non agli inferi come luogo di dannazione, ma come "soggiorno dei morti", il *sheol* ebraico, il luogo dove attendevano i giusti dell'Antica Alleanza. Cristo va a liberare Adamo, Abramo, Mosè, tutti i giusti che lo hanno preceduto. È il "trionfo della croce": Cristo estende la salvezza anche al passato, anche ai morti, anche a chi era prima di lui.

Un'antica omelia del Sabato Santo dice: "Che cosa è avvenuto? Oggi sulla terra c'è grande silenzio, grande silenzio e solitudine. Grande silenzio perché il Re dorme... Dio è morto nella carne ed è sceso a scuotere il regno degli inferi".

Il significato esistenziale del Sabato Santo

Per i giovani, il Sabato Santo rappresenta diverse realtà esistenziali:

1. **L'attesa paziente:** Viviamo nell'epoca della fretta, dell'immediatezza, del "tutto e subito". Il Sabato Santo insegna ad attendere. Dopo il Venerdì della morte, prima della Domenica della risurrezione, c'è il Sabato dell'attesa. Non possiamo saltarlo. Non possiamo passare direttamente dalla croce alla gloria. Bisogna attraversare il sepolcro.

Nella vita, ci sono momenti di "sabato santo": momenti in cui sembra che niente accada, in cui Dio tace, in cui tutto è fermo. Dopo una perdita, dopo un fallimento, dopo una delusione. Sono momenti difficili da sopportare perché non c'è niente da fare, solo da attendere. Ma sono momenti fecondi: nel silenzio matura qualcosa che nel rumore non può maturare.

2. **Il vuoto necessario:** Il Sabato Santo è un giorno vuoto. Il tabernacolo è vuoto, la chiesa è vuota, il tempo sembra vuoto. Ma questo vuoto non è assenza, è preparazione. Come il grembo deve essere vuoto per accogliere una nuova vita, così il cuore deve essere vuoto per accogliere la Risurrezione.

I giovani hanno spesso paura del vuoto. Riempiono ogni momento con musica, social media, attività, stimoli continui. Il Sabato Santo invita a fare esperienza del vuoto, del silenzio, dell'assenza di stimoli. E scoprire che in quel vuoto può nascere qualcosa di nuovo.

3. **La solidarietà con chi è nel sepolcro:** Il Sabato Santo, Cristo è nel sepolcro. È morto, è assente, è silenzioso. Per ventiquattro ore, Cristo è come chi non c'è più. È in solidarietà con tutti i morti, con tutti coloro che sono nel buio, con tutti coloro che attendono.

Ci sono giovani che vivono nel "sabato santo" dell'anima: depressi, senza speranza, come morti dentro. Il Sabato Santo ci dice che Cristo è lì con loro, nel buio, nell'assenza, nel silenzio. Non li ha abbandonati. È sceso negli inferi per raggiungerli.

Come vivere il Sabato Santo

Pratica per il Sabato Santo:

- **Rispetta il silenzio:** Oggi è giorno di silenzio. Non riempirlo artificialmente. Spegni la musica, riduci al minimo l'uso del telefono, evita attività rumorose. Lascia che il silenzio sia, con tutto il suo peso e la sua fecondità.

- **Medita sul sepolcro vuoto:** Se puoi, vai in chiesa (anche se non ci sono celebrazioni). Siedi davanti all'altare spoglio, al tabernacolo vuoto. Pensa: Cristo non è qui. È nel sepolcro. Domani risorgerà. Ma oggi è ancora nel sepolcro. E io sono qui, ad attendere con Maria, con le donne, con Giovanni.
- **Digiuno continuato:** Se hai digiunato il Venerdì, continua (in forma leggera) anche il Sabato. Il digiuno mantiene vivo lo spazio vuoto dentro, lo spazio per Dio, lo spazio per la Risurrezione.
- **Leggi i testi del Sabato Santo:** Leggi il Salmo 88, il salmo più buio di tutti: "Signore, Dio della mia salvezza, davanti a te grido giorno e notte... Sono annoverato tra quelli che scendono nella fossa... Mi hai messo nella fossa profonda". È il grido di chi è nel buio totale. Cristo ha pregato anche questo salmo.
Poi leggi 1 Pietro 3,18-22, che parla di Cristo che "andò ad annunciare la salvezza anche agli spiriti che attendevano in prigione". Cristo non abbandona nessuno, nemmeno i morti.
- **Preparati alla Veglia:** La Veglia Pasquale sarà lunga (2-3 ore). Prepara il corpo: riposa nel pomeriggio. Prepara il cuore: rivedi la tua settimana santa, ripensa a cosa hai vissuto, a cosa Dio ti ha detto. Prepara abiti belli (la Veglia è festa!). Se vieni battezzato o sei padrino/madrina di un battezzando, prepara una candela bianca da accendere al cero pasquale.

Una giornata particolare

Il Sabato Santo è l'unico giorno dell'anno in cui:

- Non si celebra Messa
- Il tabernacolo è vuoto
- Le campane non suonano
- Non si fa la Comunione (se non come viatico ai moribondi)
- Gli altari sono spogli
- Non c'è liturgia pubblica (fino alla Veglia)

È il giorno della Grande Pausa, del Respiro prima della Gioia, del Silenzio prima del Canto. È il giorno in cui la Chiesa attende, come Maria attendeva. Non con disperazione, ma con speranza. Perché sa che il sepolcro non può trattenere la Vita.

Testimone silenzioso: Maria

Il Sabato Santo è il giorno di Maria. Mentre gli apostoli sono nascosti per paura, mentre le donne preparano gli aromi per ungere il corpo, Maria attende. Non ha bisogno di vedere per credere. Sa che suo Figlio risorgerà, perché lui l'ha detto. La sua fede non vacilla nemmeno davanti al sepolcro. La tradizione immagina Maria che trascorre il Sabato Santo in preghiera silenziosa, nella fede pura, senza segni, senza conforti. È la fede nella notte, la speranza senza evidenze, l'amore che attende. Maria è la prima credente della Risurrezione, perché ha creduto prima di vedere. Per i giovani, Maria nel Sabato Santo è modello di fede matura: una fede che non ha bisogno di emozioni continue, di segni spettacolari, di conferme immediate. Una fede che sa attendere, che sa stare nel silenzio, che sa sperare contro ogni evidenza.

Citazione patristica

"Che cosa è avvenuto? Oggi sulla terra c'è grande silenzio, grande silenzio e solitudine. Grande silenzio perché il Re dorme; la terra è rimasta sbigottita e tace perché il Dio fatto carne si è addormentato e ha svegliato coloro che dormivano da secoli... Va a cercare Adamo, il primo padre, la pecora perduta. Vuole visitare quelli che siedono nelle tenebre e nell'ombra di morte. Dio e il Figlio suo vanno a liberare dalle sofferenze Adamo ed Eva, loro prigionieri" (Antica Omelia sul Sabato Santo, Ufficio delle Letture).

Domanda per la riflessione personale

"Sai stare nel silenzio? Sai attendere? O hai bisogno di riempire ogni momento con stimoli, rumori, attività? Cosa emerge dentro di te quando tutto tace? Quali sono i tuoi 'sabati santi', i momenti di attesa nella tua vita?"

Atteggiamento della giornata: ATTESA

L'attesa non è passività, è vigilanza. Non è rassegnazione, è speranza attiva. Non è vuoto sterile, è grembo fecondo. Chi attende sa che qualcosa sta per accadere, anche se ancora non lo vede. Chi attende tiene accesa la lampada nella notte, perché crede che l'alba arriverà.

Parola chiave della giornata: SILENZIO

Il silenzio non è assenza di suono, ma presenza di ascolto. Nel silenzio si sente ciò che nel rumore non si può sentire: la voce di Dio, la voce del proprio cuore, la voce della verità. Il Sabato Santo è il giorno del silenzio più profondo. E proprio in quel silenzio sta maturando la Risurrezione.

Note per l'animatore

Obiettivo della giornata: Aiutare i giovani a vivere il Sabato Santo non come un giorno vuoto da riempire, ma come un giorno pieno di silenzio fecondo, preparando spiritualmente la Veglia Pasquale.

Possibili attività:

1. **Ritiro di silenzio:** Organizzare alcune ore (mattino o pomeriggio) di ritiro in silenzio. Niente parole, niente musica, niente telefoni. Solo silenzio, preghiera personale, magari una passeggiata in natura. Concludere con una breve condivisione: "Come vi siete sentiti nel silenzio?".
2. **Preparazione della chiesa:** Coinvolgere i giovani nella preparazione pratica della chiesa per la Veglia: pulizia, sistemazione dei fiori, preparazione del cero pasquale, allestimento del fonte battesimale. È un modo concreto di vivere l'attesa.
3. **Veglia di preghiera pomeridiana:** Nel pomeriggio, proporre un'ora di preghiera comunitaria silenziosa davanti al sepolcro (se c'è un'installazione in chiesa) o davanti alla croce. Uso di testi biblici del Sabato Santo, salmi, silenzio prolungato.

Attenzioni pastorali:

- Non tutti reggono bene il silenzio prolungato. Alcuni giovani, soprattutto quelli con problemi di ansia o depressione, possono trovarlo angosciante. Essere presenti, disponibili, senza forzare.
- Il Sabato Santo non è un giorno triste, ma sospeso. Non caricare di tristezza, ma nemmeno anticipare già la gioia pasquale.
- Spiegare bene ai giovani perché non c'è Messa, perché il tabernacolo è vuoto. Altrimenti rischiano di sentire la chiesa "morta" senza capire il senso.
- Preparare bene alla Veglia: spiegare che sarà lunga, che sarà diversa dalle messe normali, che sarà bella ma richiede partecipazione attiva.

Materiali utili:

- Testi biblici per la preghiera personale
- Spazi ben organizzati per il silenzio
- Materiali per la preparazione della chiesa (fiori, candele, etc.)
- Schede con spiegazioni sul Sabato Santo da dare ai giovani

Preghiera per il Sabato Santo

Signore Gesù, oggi tu riposi nel sepolcro.

Il tuo corpo giace nella tomba,

ma il tuo spirito scende negli inferi

a liberare coloro che attendevano la salvezza.

*Insegnaci il silenzio del Sabato Santo:
il silenzio che non è vuoto ma pieno,
il silenzio che non è assenza ma presenza,
il silenzio che non è morte ma gestazione.
Nel silenzio del sepolcro
sta maturando la Risurrezione.
Nel buio della tomba
sta preparandosi la Luce.
Nel freddo della morte
sta germogliando la Vita.
Insegnaci ad attendere,
come Maria attendeva,
come le donne attendevano,
come i discepoli attendevano:
con fede, con speranza, con amore.
E fa' che questa attesa
ci prepari ad accogliere la gioia
della tua Risurrezione.
Amen.*

VEGLIA PASQUALE – Notte tra il 4 e il 5 aprile 2026

"La Madre di tutte le veglie: dalla tenebra alla luce"

Storia di Sara, 18 anni: "La notte che cambia tutto"

Sara ha partecipato al Triduo Pasquale quasi contro voglia. Gli educatori le hanno chiesto insistentemente di venire, lei ha ceduto per non deludere. Ha vissuto il Giovedì, il Venerdì, il Sabato come una sequenza di riti che non le dicevano molto. "Sono tradizioni antiche", pensava, "cosa c'entrano con la mia vita?".

Sabato sera arriva in chiesa per la Veglia. È quasi buio. La chiesa è nel silenzio. All'ingresso le danno una candelina spenta. "La accenderai dopo", le dicono. Si siede in un angolo, un po' scettica. "Quanto durerà? Due ore? Tre? Voglio solo che finisca".

Poi inizia. Il fuoco nuovo benedetto fuori dalla chiesa, il cero pasquale che entra nella chiesa buia, il diacono che canta tre volte "Lumen Christi" (Luce di Cristo) mentre la luce si propaga progressivamente. Sara vede la sua candela che viene accesa dalla candela del vicino, che l'aveva accesa da un altro, in una catena ininterrotta che risale fino al cero, fino a Cristo.

Guarda la chiesa: mille piccole fiamme nel buio. È bellissimo. Sente qualcosa dentro, un calore, un'emozione che non sa spiegare. Poi il canto dell'Exsultet: "Esulti il coro degli angeli... questa è la notte in cui hai vinto la morte e risorgi glorioso dal sepolcro". Le parole la toccano come non l'avevano mai fatto.

Seguono le sette letture dell'Antico Testamento. All'inizio si annoia un po' (sono lunghe!), ma poi inizia a vedere il filo: la creazione, il diluvio, il sacrificio di Isacco, l'Esodo, i profeti... tutta la storia della salvezza che converge verso questa notte. È come un grande racconto cosmico, e lei ne fa parte.

Poi, improvvisamente, dopo il Gloria, le campane suonano a festa, le luci si accendono tutte insieme, l'organo esplode in un'esplosione di gioia. Sara sussulta. Il contrasto col silenzio precedente è sconvolgente. Tutti cantano: "Alleluia! Alleluia!". Il sacerdote canta il Vangelo: "Cristo è risorto! Non è qui!".

Durante la rinnovazione delle promesse battesimali, Sara si trova a dire "Sì" con una convinzione che non sapeva di avere. "Credete in Dio Padre? Sì! Credete in Gesù Cristo? Sì! Credete nello

Spirito Santo? Sì!". Poi l'aspersione con l'acqua benedetta. L'acqua le tocca il viso. È fresca, viva. Si sente rinata.

Quando la Veglia finisce (sono passate quasi tre ore), Sara esce dalla chiesa e si accorge che è già l'alba. Il sole sta sorgendo. "Cristo è risorto all'alba", pensa. E capisce: questa non è stata una celebrazione tra tante. È stata LA celebrazione, il cuore di tutto, il momento in cui il senso di tutto si svela.

Scrive sul suo diario quella notte: "Non so bene cosa sia successo, ma sono diversa. Sono entrata nella notte e sono uscita nella luce. Sono entrata da spettatrice e sono uscita da protagonista. Cristo è risorto. E in qualche modo anche io sono risorta".

Fondamento biblico-liturgico della Veglia Pasquale

La Veglia Pasquale è la celebrazione più antica, più ricca, più complessa e più bella di tutta la liturgia cristiana. Sant'Agostino la chiamava "la madre di tutte le sante veglie". È articolata in quattro parti:

PRIMA PARTE: LITURGIA DELLA LUCE

Il fuoco nuovo

La Veglia inizia fuori dalla chiesa, nel buio. Il sacerdote benedice il fuoco nuovo, segno di Cristo che risorge come luce che vince le tenebre. Dal fuoco viene acceso il cero pasquale, una grande candela che rappresenta Cristo risorto.

Il cero pasquale ha cinque grani di incenso incastonati a forma di croce (che rappresentano le cinque piaghe di Cristo) e le lettere Alfa e Omega (Cristo è il principio e la fine) e l'anno corrente (la salvezza non è solo nel passato, ma oggi).

La processione

Il diacono (o il sacerdote) porta il cero pasquale nella chiesa buia. Si ferma tre volte e canta: "Lumen Christi" (Luce di Cristo). L'assemblea risponde: "Deo gratias" (Rendiamo grazie a Dio).

Ogni volta, la luce si propaga: prima ai ministri, poi ai fedeli nelle prime file, poi a tutti.

È un simbolo potente: Cristo è la luce che entra nelle tenebre del mondo, e questa luce si propaga di persona in persona, di candela in candela, fino a illuminare tutti. Ogni cristiano è chiamato a essere portatore di questa luce.

L'Exsultet

Quando tutti hanno la candela accesa, il diacono canta il "Preconio pasquale", chiamato Exsultet dalle prime parole: "Exsultet iam angelica turba caelorum" (Esulti ormai la schiera degli angeli del cielo). È uno dei testi più belli di tutta la liturgia.

L'Exsultet è un inno cosmico alla Risurrezione. Invita tutta la creazione a gioire: gli angeli, la terra, la Chiesa, l'assemblea. Racconta la storia della salvezza, dalla creazione alla Risurrezione. Contiene frasi bellissime come: "O felix culpa quae talem ac tantum meruit habere Redemptorem" (O felice colpa che meritò di avere un così grande Redentore!). Persino il peccato di Adamo diventa "felice" perché ha dato occasione alla manifestazione dell'amore infinito di Dio.

SECONDA PARTE: LITURGIA DELLA PAROLA

Seguono sette letture dall'Antico Testamento (in forma breve possono essere tre), ciascuna seguita da un salmo e una preghiera. Queste letture ripercorrono tutta la storia della salvezza:

1. La creazione (Genesi 1,1-2,2): Tutto inizia col primo giorno, quando Dio disse: "Sia la luce!". Questa notte è il primo giorno della nuova creazione, la Risurrezione di Cristo è l'inizio di un mondo nuovo.

2. Il sacrificio di Isacco (Genesi 22,1-18): Abramo è pronto a sacrificare suo figlio, ma Dio lo ferma e provvede un ariete. È figura di Dio Padre che non risparmia il proprio Figlio, ma lo dona per noi. Cristo è il vero Isacco, il Figlio amato offerto in sacrificio.

3. Il passaggio del Mar Rosso (Esodo 14,15-15,1): Israele esce dalla schiavitù d'Egitto attraversando il Mar Rosso a piedi asciutti, mentre gli egiziani annegano. È figura del Battesimo: attraverso l'acqua passiamo dalla schiavitù del peccato alla libertà dei figli di Dio.

4. La nuova Gerusalemme (Isaia 54,5-14): Dio promette di ricostruire Gerusalemme distrutta, di fare nuove tutte le cose. È profezia della Chiesa, la nuova Gerusalemme che nasce dalla Risurrezione di Cristo.

5. L'invito alla salvezza gratuita (Isaia 55,1-11): "O voi tutti assetati, venite all'acqua... Perché spendete denaro per ciò che non è pane?". Dio offre gratuitamente la salvezza, chiede solo che accettiamo il dono.

6. La sapienza divina (Baruc 3,9-15.32-4,4): Dio ha dato a Israele la sapienza attraverso la Legge. Ma la vera Sapienza è Cristo.

7. Il cuore nuovo (Ezechiele 36,16-17a.18-28): Dio promette: "Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo". È la profezia del Battesimo e della Cresima: Dio non solo ci perdona, ci trasforma, ci fa creature nuove.

Dopo le letture dell'Antico Testamento, si canta il Gloria. Le campane, mute dal Giovedì Santo, esplodono in un suono festoso. Le luci della chiesa si accendono tutte insieme. È il passaggio dalla tenebra alla luce, dal silenzio alla gioia, dalla morte alla vita.

Poi si proclama l'Epistola (Romani 6,3-11): San Paolo spiega che nel Battesimo siamo stati sepolti con Cristo nella morte per risorgere con lui nella vita nuova. "Se siamo morti con Cristo, crediamo che anche vivremo con lui".

Segue il canto solenne dell'Alleluia, che non si era cantato per tutta la Quaresima. È un'esplosione di gioia. "Alleluia!" in ebraico significa "Lodate il Signore!". È il canto della vittoria.

Vangelo (Matteo 28,1-10 nel ciclo A): La Risurrezione

"Dopo il sabato, all'alba del primo giorno della settimana, Maria di Màgdala e l'altra Maria andarono a visitare la tomba".

Due donne vanno al sepolcro il primo giorno dopo il sabato, cioè la domenica, all'alba. Vanno per ungere il corpo di Gesù. Non si aspettano la Risurrezione. Vanno a rendere omaggio a un morto.

"Ed ecco, vi fu un gran terremoto. Un angelo del Signore, infatti, sceso dal cielo, si avvicinò, rotolò la pietra e si pose a sedere su di essa. Il suo aspetto era come folgore e il suo vestito bianco come neve".

Il terremoto è il segno della presenza di Dio (già al momento della morte di Gesù c'era stato un terremoto). L'angelo rotola la pietra: non per far uscire Gesù (lui è già risorto, è già uscito attraversando la pietra senza spostarla!), ma per far entrare le donne, per far vedere che il sepolcro è vuoto.

"Le guardie furono scosse e rimasero come morte". I soldati che dovevano impedire il furto del corpo crollano terrorizzati. L'unico potere che hanno (la violenza) è impotente davanti alla Risurrezione.

"L'angelo disse alle donne: 'Voi non abbiate paura! So che cercate Gesù, il crocifisso. Non è qui. È risorto, infatti, come aveva detto; venite, guardate il luogo dove era stato deposto'".

"Non abbiate paura": è la parola che attraversa tutto il Vangelo. La paura è la reazione naturale davanti al mistero, ma Dio dice sempre: non temere. "Non è qui": il sepolcro è vuoto. "È risorto": è l'annuncio centrale della fede cristiana. "Come aveva detto": Gesù l'aveva predetto, ora si è compiuto.

"Presto, andate a dire ai suoi discepoli: 'È risorto dai morti, ed ecco, vi precede in Galilea; là lo vedrete'".

Le donne diventano le prime testimoni, le prime apostole (apostola significa "inviata"). È significativo: nella cultura del tempo, la testimonianza delle donne non aveva valore giuridico.

Eppure Dio sceglie loro per il primo annuncio. La Risurrezione rovescia tutte le gerarchie.

"Abbandonato in fretta il sepolcro con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l'annuncio ai suoi discepoli".

Timore e gioia insieme: è l'esperienza del sacro, del mistero che supera infinitamente la nostra comprensione ma ci riempie di gioia.

"Ed ecco, Gesù venne loro incontro e disse: 'Salute a voi!'".

Gesù stesso va incontro alle donne. Il Risorto prende l'iniziativa, viene a cercarci. E dice semplicemente: "Salute a voi!", in greco *Chairete*, "Gioite!". È il saluto della Pasqua, l'invito alla gioia.

"Ed esse si avvicinarono, gli abbracciarono i piedi e lo adorarono".

Le donne toccano Gesù: non è un fantasma, è reale. Ha un corpo, un corpo glorioso ma reale. E lo adorano: riconoscono in lui il Signore, il Dio fatto uomo che ha vinto la morte.

TERZA PARTE: LITURGIA BATTESIMALE

Dopo il Vangelo, se ci sono battesimi (ed è fortemente auspicato nella Veglia Pasquale, soprattutto di adulti), si celebra il rito battesimale. Altrimenti si benedice l'acqua e si fa la rinnovazione delle promesse battesimali.

La benedizione dell'acqua

Il sacerdote benedice l'acqua del fonte battesimale con una preghiera solenne che ripercorre tutta la storia dell'acqua nella salvezza: l'acqua della creazione, l'acqua del diluvio, l'acqua del Mar Rosso, l'acqua del Giordano dove Gesù fu battezzato, l'acqua e il sangue usciti dal costato di Cristo.

Poi immerge il cero pasquale nell'acqua (gesto che simboleggia la fecondazione dell'acqua da parte dello Spirito Santo) e dice: "Discenda, Padre, in quest'acqua, per opera del tuo Figlio, la potenza dello Spirito Santo".

Il battesimo (se ci sono battezzandi)

Ogni catecumeno viene immerso nell'acqua tre volte (o l'acqua viene versata tre volte sulla sua testa) mentre il sacerdote pronuncia: "Io ti battezzo nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo". È la morte e risurrezione con Cristo: si muore all'uomo vecchio e si risorge a vita nuova.

La rinnovazione delle promesse battesimali

Tutti i fedeli, con la candela accesa in mano, rinnovano le promesse del loro battesimo:

"Rinunciate a Satana? Rinuncio. E a tutte le sue opere? Rinuncio. E a tutte le sue seduzioni?

Rinuncio.

Credete in Dio Padre onnipotente? Credo. Credete in Gesù Cristo, suo unico Figlio? Credo. Credete nello Spirito Santo? Credo."

È un momento solenne: non assistiamo a una celebrazione, ma rinnoviamo la nostra identità.

Diciamo di nuovo il nostro "sì" a Cristo, come al momento del battesimo (che magari non ricordiamo perché eravamo neonati).

L'aspersione

Il sacerdote asperge l'assemblea con l'acqua benedetta. È il segno visibile della nostra rinascita in Cristo. L'acqua tocca tutti: siamo stati battezzati, siamo stati immersi nella morte e risurrezione di Cristo, siamo creature nuove.

QUARTA PARTE: LITURGIA EUCARISTICA

La Veglia culmina nell'Eucaristia pasquale. È la prima Eucaristia della Pasqua, la celebrazione della presenza reale di Cristo risorto in mezzo a noi. Dopo il digiuno del Venerdì, dopo l'attesa del Sabato, finalmente possiamo ricevere Cristo vivo nell'Eucaristia.

La comunione nella notte di Pasqua ha un sapore particolare: è la gioia di ritrovare chi pensavamo perso, è l'abbraccio con chi è tornato dalla morte, è il banchetto della vita che vince.

Dimensione esistenziale per giovani

La Veglia Pasquale parla ai giovani in modi profondi:

1. **Il passaggio dalla tenebra alla luce:** I giovani sperimentano spesso momenti di buio: depressione, dubbi, crisi di senso, periodi in cui tutto sembra nero. La Veglia Pasquale è la celebrazione del passaggio dalla tenebra alla luce. Non nega il buio (anzi, inizia proprio nel buio

totale), ma annuncia che il buio non ha l'ultima parola. La luce vince. Cristo risorto è la luce che nessun buio può spegnere.

2. **La riscoperta dell'identità battesimale:** Molti giovani sono stati battezzati da neonati e non ricordano nulla. La fede per loro è qualcosa di subito, di imposto dai genitori, non una scelta personale. La rinnovazione delle promesse battesimali nella Veglia è l'occasione per fare proprio ciò che altri hanno fatto per noi. È il momento in cui possiamo dire: "Io scelgo Cristo. Io rinuncio al male. Io credo". È la maggiore età spirituale.

3. **L'appartenenza alla comunità:** La Veglia non si fa da soli. Si fa insieme, come Chiesa. Vedere mille candele accese nel buio ricorda che non siamo soli nella fede. Ci sono altri che vegliano con noi, che credono con noi, che sperano con noi. In un'epoca di individualismo, la Veglia Pasquale ricrea il senso di appartenenza a un popolo, a una comunità, a una famiglia.

Proposta concreta

Come vivere la Veglia Pasquale:

- **Arriva per tempo:** La Veglia inizia nel buio totale. Arriva almeno 15 minuti prima per entrare nel clima. Siediti, entra nel silenzio, prepara il cuore.
- **Porta una candela:** Ti verrà data all'ingresso. Custodiscila con cura. Quando la accenderai, fallo con consapevolezza: quella fiamma è Cristo risorto che entra nella tua vita.
- **Partecipa attivamente:** Non essere spettatore. Canta quando si canta, rispondi quando si risponde, rinnova le promesse con voce forte. È la tua Pasqua, non uno spettacolo a cui assisti.
- **Resta fino alla fine:** La Veglia è lunga (2-3 ore). Ma non si può tagliare. Ogni parte è essenziale. Se vieni, impegnati a restare fino alla fine. Non è una maratona da sopportare, è un viaggio da fare.
- **Dopo la Veglia:** Se puoi, resta un po' in chiesa dopo la Veglia, in silenzio, a gustare quello che hai vissuto. O esci e guarda l'alba (se la Veglia è finita all'alba). Cristo è risorto all'alba. Ogni alba è memoria della Risurrezione.

Gesto simbolico:

Porta a casa la candela accesa dalla Veglia (molte parrocchie la danno). Mettila in un posto speciale della tua camera. Nei momenti bui della vita, accendila e ricorda: "Cristo è risorto. La luce vince le tenebre. La vita vince la morte. Io sono stato battezzato in questa luce".

Testimoni

Sant'Agostino (354-430): La notte della conversione

Agostino si convertì nella notte di Pasqua del 387, a Milano. Dopo anni di ricerca tormentata, dopo aver esplorato diverse filosofie e religioni, dopo aver resistito a lungo alla grazia, finalmente si arrese all'amore di Dio.

Fu battezzato dal vescovo Ambrogio nella Veglia Pasquale. Più tardi scriverà nelle *Confessioni*: "Quanto tardi ti ho amato, Bellezza così antica e così nuova! Tu eri dentro di me e io fuori, e là ti cercavo. Tu eri con me e io non ero con te. Mi tenevano lontano da te quelle creature che non esisterebbero se non esistessero in te. Mi hai chiamato, hai gridato, hai vinto la mia sordità. Hai brillato, hai sfolgorato e hai dissipato la mia cecità".

La notte di Pasqua fu per Agostino il passaggio dalla tenebra alla luce, dalla morte alla vita, dal vecchio uomo all'uomo nuovo. Ogni Veglia Pasquale è l'anniversario di questa nascita.

Testimonianza contemporanea: Marco, 25 anni

"Ero stato battezzato da neonato, ma per me la fede era zero. Vivevo una vita senza senso: lavoro, palestra, serate, weekend. Dentro ero vuoto. Un giorno, per puro caso (o provvidenza?), entrai in una chiesa dove stavano facendo un incontro per giovani. Mi fermarono, mi invitarono a restare. Iniziai a frequentare.

Mi proposero di fare la Veglia Pasquale. 'È lunghissima', mi avvertirono, 'ma ne vale la pena'. Andai. Quando entrò il cero pasquale e tutti accesero le candele, capii che quella non era una cerimonia tra tante. Era la celebrazione del senso di tutto.

Quando rinnovai le promesse battesimali, mi sentii rinascere. Dissi quei 'sì' con una forza che non credevo di avere. Capii che il mio battesimo da neonato non era stato un'imposizione dei miei genitori, ma un dono che loro mi avevano fatto e che io, quella notte, stavo finalmente accogliendo. Sono passati tre anni. Ora ogni anno vivo la Veglia Pasquale come il momento più importante dell'anno, più importante del mio compleanno, più importante di Natale. Perché è la notte in cui sono nato davvero, alla vita vera".

Citazione magisteriale

"La Veglia Pasquale è il cuore dell'anno liturgico, la celebrazione più importante per la vita della Chiesa. In questa notte, la Chiesa contempla il mistero della Risurrezione di Cristo, rinnova la grazia del proprio Battesimo e accoglie nuovi figli attraverso il sacramento. È la notte in cui si compie il passaggio dalla morte alla vita, dalle tenebre alla luce, dalla schiavitù alla libertà. Ogni cristiano è invitato a vivere questa notte con intensità, lasciandosi immergere nel mistero pasquale e rinascendo con Cristo" (Benedetto XVI, Omelia della Veglia Pasquale 2012).

Domanda per il gruppo (da usare DOPO la Veglia)

"Cosa ti ha colpito di più della Veglia Pasquale? C'è stato un momento particolare in cui hai sentito qualcosa dentro? Cosa significa per te dire oggi 'Credo' e 'Rinuncio'? Come puoi vivere da risorto nella tua vita quotidiana?"

Atteggiamento della notte: VEGLIA

Vegliare significa stare svegli quando sarebbe naturale dormire, stare attenti quando sarebbe più facile distrarsi, attendere nella notte credendo che arriverà l'alba. I discepoli nel Getsemani non seppero vegliare, si addormentarono. Noi, nella notte di Pasqua, vegliamo: vegliamo perché il Signore ritorna, vegliamo perché la vita vince la morte, vegliamo perché abbiamo una speranza che non delude.

Parola chiave della notte: RISURREZIONE

La Risurrezione non è rianimazione (tornare alla vita di prima), ma trasformazione (passare a una vita nuova, definitiva, gloriosa). Cristo non è stato rianimato, è risorto. E noi, battezzati in lui, non torniamo semplicemente alla vita di prima quando usciamo dal peccato o dalla tristezza: risorgiamo a vita nuova.

Note per l'animatore

Obiettivo della notte: Far vivere ai giovani l'esperienza più completa e profonda del mistero pasquale attraverso la celebrazione più ricca e bella dell'anno liturgico, preparandoli a rinnovare consapevolmente le loro promesse battesimali.

Possibili attività (PRIMA della Veglia):

1. **Spiegazione dettagliata:** Nei giorni precedenti, spiegare bene ai giovani la struttura della Veglia, il significato di ogni parte, quanto durerà. Dare uno schema stampato da seguire durante la celebrazione.
2. **Prove pratiche:** Se possibile, fare una "prova" del rito del fuoco, della processione con le candele, della rinnovazione delle promesse. Non per togliere spontaneità, ma perché i gesti siano fatti bene e consapevolmente.
3. **Preparazione personale:** Invitare i giovani a scrivere, nei giorni precedenti, le loro personali "rinunce" (a cosa rinuncio nella mia vita?) e le loro personali "professioni di fede" (in che cosa credo davvero?).

Possibili attività (DOPO la Veglia):

1. **Agape fraterna:** Dopo la Veglia (anche se è notte fonda!), organizzare una colazione fraterna: pane, dolci, caffè, succhi. È la festa! Cristo è risorto! Si celebra, si condivide, si sta insieme.

2. **Testimonianze spontanee:** Durante l'agape, invitare chi vuole a condividere cosa ha vissuto, cosa ha sentito, cosa ha scoperto.

3. **Foto di gruppo:** Fare una bella foto di gruppo con le candele accese, all'uscita dalla chiesa (se è già l'alba, meglio ancora). Sarà un ricordo indelebile.

Attenzioni pastorali:

- La Veglia è lunga. Avvertire chiaramente i giovani. Dire che ci saranno momenti in cui potrebbe sembrare noioso (le sette letture per alcuni sono pesanti), ma che l'insieme vale ogni minuto.
- Invitare a spegnere completamente i cellulari. Non è il momento di fare foto, di mandare messaggi. È il momento di esserci.
- Preparare logisticamente: candele per tutti, libretti con i testi, spazi adeguati per il fuoco esterno, fonte battesimale ben visibile.
- Per i battesimi di adulti (se ci sono): preparare bene i padrini/madrine, i catecumeni, le vesti bianche, tutto il necessario.
- Curare la musica: la Veglia richiede canti belli, solenni, gioiosi. Non è il momento di canti banali o improvvisati.

Materiali utili:

- Candele per tutti i partecipanti
- Libretti con i testi completi della Veglia
- Cero pasquale ben preparato
- Carbone o legna per il fuoco nuovo
- Acqua per il fonte battesimale
- Vesti bianche (se ci sono battesimi)
- Rami di ulivo o aspersorio per l'aspersione
- Sistema audio adeguato (la Veglia ha molti testi da proclamare)

Preghiera conclusiva della Veglia

*Questa è la notte in cui Cristo, spezzando i vincoli della morte,
risorge vincitore dal sepolcro.*

*O Padre, che ci hai chiamati dalle tenebre alla tua luce mirabile,
fa' che siamo sempre figli della luce.*

*Cristo, luce del mondo,
tu sei entrato nelle nostre tenebre
per illuminarle con la tua gloria.*

*Fa' che anche noi, come portatori di luce,
illuminiamo il mondo con la testimonianza della nostra vita.*

*Fa' che viviamo da risorti,
da uomini e donne nuovi,
da creature nate non dalla carne ma dallo Spirito.*

*Tu che sei risorto all'alba del primo giorno,
fa' che ogni mattina sia per noi un'alba di risurrezione,
un nuovo inizio, una nuova speranza.*

Cristo è risorto! Alleluia!

È veramente risorto! Alleluia!

Amen.

DOMENICA DI PASQUA – 5 aprile 2026

"Cristo è risorto! È veramente risorto!"

Storia di Tommaso, 19 anni: "Quando il sepolcro è vuoto"

Tommaso è sempre stato uno scettico. Non crede facilmente, ha bisogno di prove, di evidenze, di dimostrazioni. I suoi amici lo chiamano "San Tommaso" proprio per questo. Anche nella fede è così: crede perché è stato educato così, ma dentro ha mille dubbi. "La risurrezione? Come faccio a crederci? È successo duemila anni fa, chi l'ha visto? È una bella storia, ma come faccio a sapere che è vera?".

La Domenica di Pasqua va a Messa perché la mamma insiste. Il sacerdote annuncia con voce forte: "Cristo è risorto!". Tutti rispondono: "È veramente risorto!". Tommaso muove le labbra, ma dentro pensa: "Lo dite voi. Ma come lo sapete?".

Durante l'omelia, il sacerdote racconta che quando Pietro e Giovanni corsero al sepolcro la mattina di Pasqua, trovarono la tomba vuota. I teli erano piegati, il sudario era arrotolato in un angolo.

"Questa precisione nei dettagli", dice il sacerdote, "non è tipica di una leggenda inventata. È il ricordo preciso di chi ha visto, di chi c'era, di chi ha toccato".

Poi il sacerdote dice qualcosa che colpisce Tommaso: "I discepoli non credettero subito. Anche loro erano scettici. Anche loro avevano bisogno di prove. Ma poi videro il Risorto, lo toccarono, mangiarono con lui. E quella esperienza cambiò la loro vita. Uomini terrorizzati che si nascondevano divennero testimoni coraggiosi pronti a morire per annunciare: Cristo è risorto".

Tommaso inizia a pensare: "È vero. Se fosse stata un'invenzione, perché Pietro e gli altri avrebbero dato la vita per qualcosa che sapevano essere falso? Nessuno muore per una bugia che ha inventato lui stesso. Devono aver visto davvero qualcosa".

Dopo la Messa, Tommaso va a trovare un amico che qualche mese prima ha perso il padre in un incidente. Lo trova sorprendentemente sereno. "Come fai?" gli chiede. L'amico risponde: "Credo nella risurrezione. Mio padre non è finito nel nulla. Vive. E un giorno lo rivedrò".

In quel momento Tommaso capisce: la risurrezione di Cristo non è solo un evento del passato da credere o non credere. È una speranza presente che cambia la vita ora. Cambia il modo di affrontare la morte, la sofferenza, il dolore. Cambia tutto.

Quella sera Tommaso scrive nel suo diario: "Oggi ho capito qualcosa. La Risurrezione non è una favola da accettare ciecamente. È un fatto che ha cambiato il mondo, che ha trasformato uomini vili in eroi, che dà senso alla vita e alla morte. Forse non ho tutte le prove che vorrei. Ma ho le prove che bastano: vite cambiate, testimoni credibili, una speranza che dura da duemila anni. Cristo è risorto. E questo cambia tutto".

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Giovanni 20,1-9): La tomba vuota

Il Vangelo della Domenica di Pasqua ci presenta il primo annuncio della Risurrezione attraverso l'esperienza di tre persone: Maria di Magdala, Pietro e Giovanni.

Maria di Magdala scopre la tomba vuota

"Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro".

Maria va al sepolcro "quando era ancora buio": è il buio fisico dell'alba, ma anche il buio spirituale di chi non capisce ancora. Va per ungere un morto, non si aspetta un vivo. E trova la pietra rotolata via. La sua prima reazione non è gioia, ma allarme: "Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!".

È significativo: anche di fronte alla tomba vuota, Maria non pensa subito alla risurrezione. Pensa a un furto, a una profanazione. Il sepolcro vuoto da solo non basta. Ci vuole la fede per interpretarlo correttamente.

Pietro e Giovanni corrono al sepolcro

"Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: 'Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!'".

Pietro e Giovanni partono di corsa verso il sepolcro. Giovanni, più giovane, corre più veloce e arriva per primo. Ma non entra. Aspetta Pietro. È un dettaglio significativo: anche nella Risurrezione si rispetta la precedenza di Pietro, il primo tra gli apostoli.

Pietro entra nel sepolcro

"Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, e il sudario – che era stato sul suo capo – non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte".

Pietro entra e osserva con attenzione. I teli sono "posati là", il sudario è "avvolto in un luogo a parte". Se fosse stato un furto, avrebbero portato via il corpo con i teli, o avrebbero lasciato tutto in disordine. Invece c'è un ordine, una precisione che non è tipica di un furto. È come se il corpo fosse passato attraverso i teli senza scompigliarli, lasciandoli collassati su se stessi.

Giovanni vede e crede

"Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti".

Giovanni entra, vede gli stessi indizi che aveva visto Pietro, ma Giovanni "credette". È il primo a credere, ancora prima di vedere Gesù risorto. Crede sulla base dei segni: la tomba vuota, i teli disposti in modo particolare. La fede precede la visione del Risorto.

"Non avevano ancora compreso la Scrittura": l'evangelista ammette onestamente che all'inizio non capirono. La fede nella Risurrezione non fu immediata nemmeno per gli apostoli. Ci volle tempo, ci vollero apparizioni, ci volle lo Spirito Santo per capire pienamente.

Prima Lettura (Atti 10,34a.37-43): Il kerigma apostolico

Pietro, nella casa del centurione Cornelio (un pagano!), annuncia la Risurrezione con parole solenni che costituiscono il nucleo dell'annuncio cristiano (il *kerigma*):

"Voi sapete ciò che è accaduto in tutta la Giudea, cominciando dalla Galilea, dopo il battesimo predicato da Giovanni; cioè come Dio consacrò in Spirito Santo e potenza Gesù di Nàzaret, il quale passò beneficiando e risanando tutti coloro che stavano sotto il potere del diavolo, perché Dio era con lui".

Pietro inizia ricordando la vita pubblica di Gesù, i suoi miracoli, il suo ministero. Non annuncia una risurrezione "mitica" di un personaggio leggendario, ma la risurrezione di una persona reale, storica, che molti avevano conosciuto.

"E noi siamo testimoni di tutte le cose da lui compiute nella regione dei Giudei e in Gerusalemme. Essi lo uccisero appendendolo a una croce, ma Dio lo ha risuscitato al terzo giorno e volle che si manifestasse".

La struttura è chiara: "Essi lo uccisero... ma Dio lo ha risuscitato". È il contrasto tra l'azione omicida degli uomini e l'azione vivificante di Dio. La morte non è stata l'ultima parola. Dio ha risposto alla morte con la vita.

"Non a tutto il popolo, ma a testimoni prescelti da Dio, a noi che abbiamo mangiato e bevuto con lui dopo la sua risurrezione dai morti".

Dettaglio importante: il Risorto non apparve a tutti, ma a testimoni scelti. E questi testimoni non ebbero solo visioni spirituali, ma mangiarono e bevvero con lui. Il corpo risorto è reale, non è un fantasma, non è solo spirito. È un corpo glorioso ma reale.

"E ci ha ordinato di annunciare al popolo e di testimoniare che egli è il giudice dei vivi e dei morti, costituito da Dio. A lui tutti i profeti danno questa testimonianza: chiunque crede in lui riceve il perdono dei peccati per mezzo del suo nome".

La Risurrezione ha conseguenze: Cristo è costituito giudice, cioè è lui il criterio ultimo del bene e del male, della vita e della morte. E chiunque crede in lui riceve il perdono dei peccati: la Risurrezione è salvezza, è vita nuova, è riconciliazione con Dio.

Seconda Lettura (Colossesi 3,1-4): Vivere da risorti

San Paolo trae le conseguenze etiche della Risurrezione:

"Fratelli, se siete risorti con Cristo, cercate le cose di lassù, dove è Cristo, seduto alla destra di Dio; rivolgete il pensiero alle cose di lassù, non a quelle della terra".

Paolo parte da un presupposto: "se siete risorti con Cristo". Nel Battesimo siamo stati immersi nella morte e risurrezione di Cristo. Quindi siamo già risorti, già ora, anche se non ancora pienamente (il corpo è ancora mortale). E se siamo risorti, dobbiamo vivere di conseguenza.

"Cercate le cose di lassù": non significa disinteressarsi della terra, ma avere un orizzonte più ampio, valori più alti. Non vivere solo per il successo, il denaro, il piacere immediato, ma per ciò che ha valore eterno: l'amore, la verità, la giustizia, la carità.

"Voi infatti siete morti e la vostra vita è nascosta con Cristo in Dio! Quando Cristo, vostra vita, sarà manifestato, allora anche voi apparirete con lui nella gloria".

Paradosso cristiano: siamo morti (al peccato, all'egoismo) e siamo vivi (in Cristo). La nostra vita vera è "nascosta con Cristo in Dio": non si vede ancora pienamente, è come un seme sottoterra. Ma quando Cristo si manifesterà nella gloria (al suo ritorno), anche noi saremo manifestati con lui. La risurrezione finale è già iniziata, ma non è ancora compiuta.

Sequenza pasquale

Prima del Vangelo, si canta (o si recita) la Sequenza, un inno poetico antichissimo sulla Risurrezione:

*Alla vittima pasquale,
s'innalzi oggi il sacrificio di lode.
L'Agnello ha redento il suo gregge,
l'Innocente ha riconciliato
noi peccatori col Padre.
Morte e vita si sono affrontate
in un prodigioso duello.
Il Signore della vita era morto;
ma ora, vivo, trionfa.*

È un duello cosmico: la Vita contro la Morte. E la Vita ha vinto. Cristo, "Signore della vita", è passato attraverso la morte ed è uscito vincitore.

Dimensione esistenziale per giovani

La Domenica di Pasqua pone ai giovani alcune domande fondamentali:

1. **La Risurrezione è credibile?:** È la domanda di Tommaso della storia. In un'epoca scientifica, razionale, scettica, come si può credere che un morto sia risorto? Non è contro le leggi della natura?

La risposta cristiana non nega la difficoltà. La Risurrezione è un evento unico, straordinario, che va oltre le possibilità naturali. Ma non è irrazionale. Ci sono elementi storici solidi: la tomba vuota (che nessuno ha mai contestato), le apparizioni a molti testimoni, la trasformazione dei discepoli, la nascita della Chiesa. Se la Risurrezione fosse un'invenzione, come spiegare che uomini terrorizzati siano diventati martiri? Nessuno muore per una menzogna che sa di aver inventato.

Inoltre, la Risurrezione non è un fatto isolato, ma il culmine della logica dell'Incarnazione. Se Dio si è fatto uomo, se Dio è entrato nella storia, allora la Risurrezione è la conseguenza logica: Dio non può essere trattenuto dalla morte.

2. **Cosa cambia se Cristo è risorto?:** Per molti giovani, la Risurrezione è un dogma astratto che non tocca la vita concreta. "Ok, Cristo è risorto duemila anni fa. E allora? Cosa cambia per me oggi?".

Cambia tutto. Se Cristo è risorto, la morte non è l'ultima parola. C'è vita oltre la morte. Questo trasforma il modo di vedere ogni cosa: la sofferenza (non è assurda, è un passaggio), la morte (non è fine, è nascita), la vita (ha un senso eterno, non è solo questi settant'anni). Inoltre, se siamo risorti con Cristo nel Battesimo, possiamo vivere già ora da risorti: liberi dal peccato, liberi dalla paura, liberi per amare.

3. **Come si vive da risorti?:** Paolo dice: "Se siete risorti con Cristo, cercate le cose di lassù". Concretamente, cosa significa nella vita di un giovane?

Significa avere un sistema di valori diverso dal mondo. Il mondo dice: conta il successo, il denaro, il potere, il piacere. Il risorto dice: conta l'amore, la verità, la giustizia, il dono di sé. Significa non aver paura di andare controcorrente, di scegliere strade impopolari, di vivere secondo coscienza anche quando costa.

Significa anche non essere schiacciati dai fallimenti. Se sei caduto, puoi rialzarti. Se hai sbagliato, puoi ricominciare. La Risurrezione dice che nessuna tomba può trattenerti, nessun fallimento è definitivo, nessuna morte è l'ultima parola.

Proposta concreta

Pratica per la Domenica di Pasqua:

- **Celebra!:** Pasqua è festa, la più grande festa dell'anno. Celebra con gioia: vai a Messa, canta a squarciagola l'Alleluia, incontra gli amici, fai un pranzo speciale con la famiglia. La gioia cristiana non è superficiale, è profonda, è gioia per la vita che vince.
- **Annuncia:** Manda un messaggio agli amici: "Cristo è risorto! Buona Pasqua!". Può sembrare banale, ma è testimonianza. Proclami che per te la Risurrezione è reale, è importante, è motivo di gioia.
- **Perdona:** Se c'è qualcuno con cui sei in conflitto, qualcuno che ti ha fatto del male, Pasqua è il giorno per perdonare. Cristo è risorto perdonando chi l'ha ucciso. Anche tu puoi risorgere perdonando. Il perdono è risurrezione.
- **Visita il cimitero:** Può sembrare strano in un giorno di festa, ma molti vanno al cimitero il giorno di Pasqua a portare fiori ai defunti. È un gesto bello: anche loro sono chiamati alla Risurrezione. La morte non li ha vinti. Prega per loro, e ricorda che la Pasqua è promessa per tutti.

Gesto concreto settimanale:

Scegli una "risurrezione" concreta da vivere questa settimana: riprendi un rapporto interrotto, chiedi scusa a qualcuno, riparti dopo un fallimento, riprendi un progetto abbandonato. Vivi una risurrezione personale, piccola ma reale, come segno della Risurrezione di Cristo che opera nella tua vita.

Testimoni

Santa Teresa di Calcutta (1910-1997): Vedere Cristo risorto nei poveri

Madre Teresa vedeva in ogni povero, in ogni malato, in ogni morente, Cristo crocifisso e risorto. Diceva: "Ogni persona che soffre è Cristo sotto le sembianze della sofferenza. Quando servo un lebbroso, quando abbraccio un malato, abbraccio Cristo".

Un giorno, una delle sue suore stava lavando le piaghe di un moribondo. L'odore era insopportabile, il corpo era orribile. La suora quasi vomitava. Madre Teresa si avvicinò e disse: "Sorella, guarda: è Cristo che stai lavando. È il corpo di Cristo risorto che tocchi". La suora guardò di nuovo e, con quella fede, riuscì a servire con amore.

Per Madre Teresa, la Risurrezione non era solo un evento del passato, ma una realtà presente. Cristo risorto è vivo nei sacramenti, è vivo nei poveri, è vivo in ogni persona. E servire i poveri è toccare il corpo del Risorto.

Testimonianza contemporanea: Beato Pino Puglisi (1937-1993)

Don Pino era un sacerdote di Palermo che combatteva la mafia attraverso l'educazione dei giovani. Toglieva i ragazzi dalla strada, li coinvolgeva in attività educative, li allontanava dalla criminalità. Per questo divenne un obiettivo della mafia.

Il 15 settembre 1993, giorno del suo 56° compleanno, due killer lo aspettarono sotto casa. Quando arrivò, gli puntarono la pistola. Don Pino sorrise e disse: "Me lo aspettavo". Poi gli spararono in faccia.

Quel sorriso ha attraversato la storia. Era il sorriso di chi non ha paura della morte perché crede nella Risurrezione. Don Pino sapeva che la sua vita era nelle mani di Dio, che la morte non era la fine, che il bene avrebbe vinto. Morì martire, ma risorto.

La sua testimonianza mostra che credere nella Risurrezione non è alienazione, non è fuga dalla realtà. Al contrario: chi crede nella Risurrezione ha il coraggio di affrontare anche la morte per il bene, perché sa che la morte non vince.

Citazione magisteriale

"Cristo è risorto! Questo annuncio risuona oggi nella Chiesa sparsa in tutto il mondo. In ogni luogo, i discepoli del Signore Gesù, riuniti in preghiera con Maria, contemplano il Crocifisso risorto. L'esperienza delle donne che, all'alba del primo giorno dopo il sabato, si recarono al sepolcro, si rinnova in ogni generazione. Anche noi, come loro, portiamo domande, dubbi, paure. Ma ascoltiamo l'annuncio dell'angelo: 'Non abbiate paura! So che cercate Gesù, il crocifisso. Non è qui. È risorto!' Questo annuncio trasforma la vita. Chi crede in Cristo risorto vive diversamente: vive nella speranza, vive nell'amore, vive nella libertà dei figli di Dio" (Papa Francesco, Messaggio Urbi et Orbi, Pasqua 2018).

Domanda per il gruppo

"Credi davvero nella Risurrezione? Non come dogma astratto, ma come realtà che cambia la tua vita? Se Cristo non fosse risorto, cosa cambierebbe nella tua vita? E se è risorto, cosa dovrebbe cambiare?"

Atteggiamento del giorno: GIOIA

La gioia pasquale non è superficialità o negazione dei problemi. È la gioia profonda di chi sa che il male non ha l'ultima parola, che la morte è stata vinta, che la vita trionfa. È una gioia che può coesistere anche col dolore, perché non dipende dalle circostanze esterne ma da una certezza interiore: Cristo è risorto, e questo cambia tutto.

Parola chiave del giorno: ALLELUIA

Alleluia è la parola che attraversa tutta la liturgia pasquale. Significa "Lodate il Signore" in ebraico. È il canto della vittoria, il grido della gioia, l'esplosione della fede. Per quaranta giorni (fino all'Ascensione) ogni Messa terminerà con un doppio Alleluia. È il tempo della gioia, il tempo della vita, il tempo della Risurrezione.

Note per l'animatore

Obiettivo della giornata: Far vivere ai giovani la gioia pasquale in modo autentico e profondo, aiutandoli a comprendere che la Risurrezione non è solo un evento del passato ma una realtà presente che trasforma la vita.

Possibili attività:

1. **Pranzo pasquale comunitario:** Organizzare un pranzo insieme per il gruppo (dopo la Messa, ovviamente). È festa, si sta insieme, si celebra. Durante il pranzo, fare un giro di tavola: "Qual è la tua 'risurrezione' di quest'anno? In cosa sei risorto o vuoi risorgere?".
2. **Testimonianze:** Invitare qualcuno che ha vissuto una "risurrezione" concreta (qualcuno che si è ripreso da una malattia grave, qualcuno che ha superato una dipendenza, qualcuno che è risorto da un fallimento) a raccontare la propria esperienza. Far vedere che la Risurrezione è realtà presente.
3. **Pellegrinaggio gioioso:** Organizzare nel pomeriggio una passeggiata o un'escursione in un luogo bello (un parco, una collina, il mare). Cantare, pregare, stare insieme. La Risurrezione si celebra anche col corpo, nella natura, nella bellezza del creato.

Attenzioni pastorali:

- Non forzare toni artificialmente euforici. La gioia pasquale è profonda, non superficiale. Chi sta vivendo un momento difficile può partecipare alla gioia pur portando il suo dolore.
- Evitare che la Pasqua si riduca a folklore (l'uovo, la colomba, il coniglietto). Questi simboli vanno bene, ma il centro è Cristo risorto.
- Ricordare che la Pasqua non è solo una domenica, ma un tempo di cinquanta giorni (fino a Pentecoste). Invitare a vivere tutto il Tempo Pasquale nella gioia.
- Collegare la Risurrezione con la vita concreta: cosa significa vivere da risorti? Come questa fede cambia le scelte quotidiane?

Materiali utili:

- Decorazioni pasquali per abbellire il luogo dell'incontro
- Cibo per il pranzo comunitario
- Canti pasquali (Alleluia!) da cantare insieme
- Testimonianze video o scritte di "risurrezioni" concrete
- Immagini di arte cristiana sulla Risurrezione da contemplare insieme

Preghiera conclusiva

Cristo è risorto! Alleluia!

*Signore Gesù, vincitore della morte,
re della vita, luce del mondo,
tu hai spezzato le catene del sepolcro
e sei uscito glorioso nella vita nuova.*

*Anche noi, battezzati in te,
siamo risorti con te.*

*Fa' che viviamo da risorti:
liberi dal peccato,
liberi dalla paura,
liberi per amare.*

*Tu che sei apparso a Maria Maddalena piangente,
appari anche a noi quando siamo nel dolore.*

*Tu che hai camminato con i discepoli di Emmaus confusi,
cammina anche con noi quando non capiamo.*

*Tu che hai mostrato le piaghe a Tommaso dubitante,
mostra anche a noi i segni della tua presenza.*

*Fa' che la gioia della Pasqua
non sia solo di oggi,
ma di ogni giorno della nostra vita.*

*Fa' che portiamo nel mondo
l'annuncio della Risurrezione:
con le parole quando è possibile,
sempre con la vita.*

*Perché tu sei vivo,
e noi viviamo in te.*

*Perché tu hai vinto,
e noi vinciamo in te.*

*Perché tu sei risorto,
e noi risorgiamo in te.*

Cristo è risorto! Alleluia!

È veramente risorto! Alleluia!

Amen.

LUNEDÌ DELL'ANGELO – 6 aprile 2026

"I discepoli di Emmaus: quando il Risorto cammina con noi"

Storia di Alessia e Marco, entrambi 18 anni: "Il viaggio che cambia tutto"

Alessia e Marco sono amici da sempre. Hanno fatto insieme il percorso di preparazione alla Cresima, sono cresciuti nella stessa parrocchia, hanno condiviso dubbi e domande sulla fede. Poi, all'università, entrambi hanno attraversato una crisi. Le lezioni di filosofia, l'ambiente laico, i compagni che li prendevano in giro per la loro fede... hanno iniziato a dubitare.

Il Lunedì dell'Angelo decidono di fare una camminata insieme. Hanno bisogno di parlare, di fare il punto. Escono dalla città, prendono un sentiero in collina. Mentre camminano, si confidano: "Ieri era Pasqua. Sono andato a Messa perché i miei volevano, ma dentro ero vuoto". "Anche io. Non so più se credo davvero. Mi sembra tutto così lontano, così poco credibile".

Parlano per ore. Ripercorrono il loro cammino di fede: quando era semplice da bambini, quando ha iniziato a complicarsi da adolescenti, la crisi di ora. Si confrontano con onestà, senza maschere. "Forse dovremmo mollare tutto. Forse la fede è solo un'illusione consolatoria".

Mentre parlano, un ragazzo li raggiunge sul sentiero. Ha più o meno la loro età, fa il loro stesso percorso. Inizia a camminare con loro. Li ascolta mentre discutono. A un certo punto interviene: "Scusate se mi intrometto, ma ho sentito che parlavate di fede. Posso dirvi una cosa?".

Il ragazzo inizia a raccontare la sua storia. Anche lui ha attraversato una crisi profonda. Anche lui ha dubitato, ha pensato di mollare. Ma poi ha capito una cosa: "La fede non è credere in dogmi astratti. La fede è un incontro con una Persona. E questa Persona non è lontana, ma cammina con noi, anche quando non la riconosciamo, anche quando pensiamo di essere soli".

Racconta di come ha ritrovato la fede non attraverso argomenti razionali (che pure hanno il loro posto), ma attraverso l'esperienza: "Ho incontrato persone che vivevano diversamente. Ho visto amore gratuito, gioia profonda, speranza in mezzo alla sofferenza. E ho capito che quello che dicevano di Cristo era vero, perché lo incarnavano".

Alessia e Marco lo ascoltano affascinati. Il ragazzo parla con tale convinzione, con tale gioia, che qualcosa dentro di loro si riaccende. Arrivano alla fine del sentiero, a un piccolo santuario. Il ragazzo dice: "Entrate un momento?".

Entrano. C'è l'Eucaristia esposta sull'altare. Si inginocchiano. In quel silenzio, davanti al Santissimo, qualcosa accade. Non è folgorazione. Non è emozione travolgente. È una pace profonda, una certezza quieta: "Lui è qui. Cristo è qui. Non è lontano. È presente".

Quando escono, si voltano per ringraziare il ragazzo, ma non c'è più. È sparito. Si guardano perplessi. Marco dice: "Ti ricorda qualcosa? I discepoli di Emmaus... Gesù che cammina con loro, parla con loro, spezza il pane... e poi scompare".

Alessia sorride: "Non sto dicendo che era Gesù in persona. Ma forse, in qualche modo, Cristo cammina ancora con noi. Attraverso le persone che incontriamo, attraverso le parole che ascoltiamo, attraverso l'Eucaristia".

Quella sera, Alessia scrive nel suo diario: "Oggi ho capito che la fede non è qualcosa da capire solo con la testa, ma da sperimentare con la vita. Cristo risorto cammina con noi. Anche quando i nostri occhi sono incapaci di riconoscerlo".

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Luca 24,13-35): I discepoli di Emmaus

Il racconto dei discepoli di Emmaus è uno dei più belli e toccanti di tutti i Vangeli. È la storia di un incontro, di un cammino, di una rivelazione.

Il cammino nella delusione (vv. 13-24)

"Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto".

Due discepoli (uno si chiama Cleopa, l'altro non è nominato - forse per lasciare il posto vuoto per noi?) stanno lasciando Gerusalemme. Stanno andando via, stanno tornando alla vita di prima. Il sogno è finito. Gesù è morto. "Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele", diranno. Il verbo è al passato: speravamo. Non speriamo più.

"Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo".

Gesù si avvicina, cammina con loro. Ma non lo riconoscono. Perché? "I loro occhi erano impediti". Non è che Gesù si nasconda: sono loro che non possono vedere. A volte, quando siamo nella delusione, nel dolore, nella crisi, non riusciamo a riconoscere la presenza di Dio anche quando è vicinissimo.

Gesù chiede: "Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?". Si fermano, "col volto triste". Cleopa risponde quasi con irritazione: "Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?".

È ironico: l'unica persona che sa davvero cosa è successo è proprio Gesù! Ma fa finta di non sapere. Vuol far parlare loro, vuole che esprimano il loro dolore, la loro delusione. Dio ci ascolta prima di parlare.

I due raccontano: "Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele".

Parlano di Gesù al passato. Per loro è finita. Poi aggiungono, quasi con imbarazzo: "Ma, oltre a tutto questo, è passato il terzo giorno da quando queste cose sono accadute. Alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto".

Hanno sentito dell'annuncio della Risurrezione, ma non ci credono. "Lui non l'hanno visto". Finché non vedono, non credono. È la nostra condizione: abbiamo sentito l'annuncio, ma non l'abbiamo ancora incontrato personalmente.

La catechesi sulla strada (vv. 25-27)

Gesù risponde con una certa durezza: "Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?".

"Stolti": non perché mancano di intelligenza, ma perché non hanno capito il senso delle Scritture. Il Messia doveva soffrire. La croce non è fallimento, è compimento. La gloria passa attraverso la Passione. È la logica paradossale di Dio.

"E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui". Gesù fa una catechesi biblica completa. Ripercorre tutta la Scrittura (la Legge, i Profeti, i Salmi) mostrando come tutto converge verso di lui. È la prima lezione di teologia biblica della storia cristiana! Purtroppo Luca non riporta il contenuto, ma possiamo immaginare: il servo sofferente di Isaia, l'agnello pasquale dell'Esodo, il giusto perseguitato dei Salmi, il Figlio dell'uomo di Daniele... Mentre cammina e spiega, qualcosa inizia a cambiare nei due discepoli. Non lo riconoscono ancora, ma il loro cuore si scalda. La Parola di Dio, spiegata da Cristo stesso, ha il potere di riscaldare i cuori freddi, di riaccendere la speranza spenta.

La rivelazione nello spezzare del pane (vv. 28-32)

"Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: 'Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto'. Egli entrò per rimanere con loro".

Gesù fa come se dovesse andare oltre. Non si impone, rispetta la libertà. Ma i due lo invitano:

"Resta con noi". È l'invito che ogni cristiano rivolge a Cristo: resta, non andartene, abbiamo bisogno di te. E Gesù accetta. Entra dove è invitato.

"Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro".

Sono i gesti dell'Ultima Cena. Sono i gesti dell'Eucaristia. Gesù prende, benedice, spezza, dona. È il linguaggio sacramentale della Chiesa.

"Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista".

Finalmente lo riconoscono! Ma proprio in quel momento, sparisce. Perché? Perché ora non hanno più bisogno di vederlo fisicamente. L'hanno riconosciuto nel gesto eucaristico. E l'Eucaristia resta, anche quando la forma visibile di Gesù scompare. Cristo è presente nell'Eucaristia, anche se non lo vediamo coi nostri occhi fisici.

"Ed essi dissero l'un l'altro: 'Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?'".

Solo ora capiscono. Quel calore che sentivano mentre ascoltavano la Parola era già la sua presenza. Gesù era già riconoscibile nella Parola, ma loro non l'avevano capito. Ci vuole anche il gesto eucaristico per la piena rivelazione.

Il ritorno gioioso (vv. 33-35)

"Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: 'Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!'".

Inversione totale. Prima stavano lasciando Gerusalemme, scoraggiati. Ora tornano, di corsa, nella notte (eppure avevano detto "si fa sera, resta con noi!"). La gioia dell'incontro col Risorto vince la stanchezza, vince la paura del buio, vince tutto.

"Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare del pane".

Diventano testimoni. Raccontano. Annunciano. L'incontro col Risorto non si può tenere per sé. Si deve condividere, annunciare, testimoniare.

Dimensione esistenziale per giovani

Il racconto di Emmaus parla profondamente alla vita dei giovani:

1. **Il cammino nella crisi:** I due discepoli sono in cammino, ma è un cammino nella direzione sbagliata. Stanno lasciando Gerusalemme, stanno lasciando la comunità, stanno lasciando la fede.

"Noi speravamo" - passato. È finita.

Quanti giovani vivono questo stesso cammino! Hanno creduto da bambini, hanno sperato da adolescenti, ma ora, di fronte alle difficoltà, alle delusioni, alle crisi, stanno lasciando. "Speravo che la fede mi desse risposte, ma non le trovo". "Speravo che Dio resolvesse i miei problemi, ma non l'ha fatto". "Speravo che la Chiesa fosse diversa, ma è piena di contraddizioni".

Il Vangelo di Emmaus ci dice: Cristo viene a cercarti proprio in quel cammino di abbandono. Non ti giudica, non ti rimprovera. Cammina con te, ti ascolta, ti accompagna.

2. **La presenza non riconosciuta:** "I loro occhi erano impediti a riconoscerlo". Gesù era lì, ma non lo vedevano. A volte anche noi non riconosciamo la presenza di Cristo nella nostra vita. È lì, ma i nostri occhi sono chiusi dalla delusione, dal dolore, dalla rabbia, dal dubbio.

Dove è presente Cristo che non riconosciamo? Nella Parola che ascoltiamo a Messa (magari annoiandoci). Nell'Eucaristia che riceviamo (magari distrattamente). Nelle persone che incontriamo (magari ignorandole). Nel povero che chiede (magari evitandolo). Cristo cammina con noi, ma spesso non lo riconosciamo.

3. **La rivelazione nell'Eucaristia:** I discepoli riconoscono Gesù "nello spezzare del pane". È nell'Eucaristia che Cristo si fa riconoscere pienamente. Non solo nell'ascolto della Parola (pur importante), ma nello spezzare il pane.

Per i giovani, questo è fondamentale. L'Eucaristia non è un rito vuoto, non è una tradizione da rispettare. È l'incontro reale con Cristo risorto. Ogni volta che partecipiamo alla Messa, Cristo spezza il pane per noi. Ogni volta che riceviamo la Comunione, Cristo si dona a noi. È lì che possiamo riconoscerlo, se abbiamo occhi per vedere.

Proposta concreta

Pratica per il Lunedì dell'Angelo:

- **Fa' una camminata di Emmaus:** Con un amico, fai una camminata (anche solo mezz'ora). Mentre camminate, parlate delle vostre domande sulla fede, dei vostri dubbi, delle vostre crisi. Siate onesti, senza maschere. Poi, in un momento di silenzio, chiedete insieme: "Signore, tu che hai camminato con i discepoli di Emmaus, cammina anche con noi. Apri i nostri occhi".
- **Leggi un passo del Vangelo con cuore aperto:** I discepoli di Emmaus hanno ascoltato Gesù che spiegava le Scritture e il loro cuore "ardeva". Anche tu: prendi il Vangelo, leggi un passo (può essere proprio il racconto di Emmaus), leggilo lentamente, lascia che le parole entrino. Chiedi: "Signore, cosa mi vuoi dire oggi attraverso questa Parola?".
- **Partecipa all'Eucaristia con occhi nuovi:** La prossima Messa a cui partecipi, stai particolarmente attento al momento della Consacrazione. Quando il sacerdote spezza il pane, ricorda: "È qui che i discepoli di Emmaus lo hanno riconosciuto. È qui che anch'io posso riconoscerlo". Guardalo con fede: è Cristo, reale, presente, vivo.

Gesto concreto:

Identifica una persona nella tua vita che sta vivendo una "strada di Emmaus": sta lasciando la fede, sta attraversando una crisi, sta dubitando. Non giudicarla, non darle prediche. Semplicemente cammina con lei, ascolta, condividi (se opportuno) la tua esperienza. Sii per lei come Gesù fu per i discepoli di Emmaus: presenza che accompagna, che ascolta, che testimonia.

Testimoni

San Charles de Foucauld (1858-1916)

Charles era un nobile francese che aveva perso la fede da adolescente. Viveva una vita dissoluta, dedita ai piaceri. Ma dentro sentiva un vuoto che niente riempiva. Era in cammino verso Emmaus, allontanandosi dalla fede.

Un giorno, entrò in una chiesa di Parigi. Non per pregare, ma per turismo. C'era un prete, l'abbé Huvelin. Charles gli si avvicinò e disse: "Non credo in Dio, ma vorrei istruirmi sulla religione". L'abbé lo guardò e disse semplicemente: "Inginocchiati e confessati".

Charles obbedì. E in quel momento, inginocchiato davanti a quel prete, riconobbe Cristo. Come i discepoli di Emmaus, aveva camminato nella delusione, ma Cristo l'aveva raggiunto e gli aveva aperto gli occhi.

Diventò eremita nel deserto del Sahara, visse tra i Tuareg, fu ucciso da una banda di predoni nel 1916. Ma la sua vita testimonia che Cristo cerca sempre chi si è allontanato e cammina con lui fino a che non apre gli occhi.

Testimonianza contemporanea: Chiara Corbella Petrillo (1984-2012)

[Già citata in precedenza, ma qui con focus diverso]

Chiara e suo marito Enrico hanno vissuto un "cammino di Emmaus" dolorosissimo. Due figli morti poco dopo la nascita per gravi malformazioni. Il terzo figlio sano, ma lei con un carcinoma.

Avrebbero potuto dire: "Noi speravamo che Dio ci proteggesse. Ma ci ha abbandonati".

Invece hanno vissuto quel cammino riconoscendo Cristo che camminava con loro nella sofferenza.

Chiara diceva: "Dio non ci abbandona mai. Anche quando sembra lontano, è vicinissimo". Come i discepoli di Emmaus che non riconoscevano Gesù ma il loro cuore "ardeva", così Chiara e Enrico sentivano la presenza di Cristo anche nel buio.

Chiara morì a 28 anni. Ma la sua testimonianza ha toccato migliaia di persone che, come i discepoli di Emmaus, hanno riconosciuto Cristo nella sua storia di dolore e di fede.

Citazione magisteriale

"Il racconto dei discepoli di Emmaus è il racconto di ogni cristiano. Tutti noi, prima o poi, percorriamo quella strada: la strada della delusione, del dubbio, della crisi. Ma Cristo non ci abbandona. Cammina con noi, anche quando non lo riconosciamo. Ci parla attraverso la Parola, ci si fa riconoscere nell'Eucaristia. E quando finalmente lo riconosciamo, torniamo alla comunità,

alla Chiesa, alla fede, per annunciare: 'Abbiamo visto il Signore!'" (Papa Benedetto XVI, Angelus, Lunedì dell'Angelo 2009).

Domanda per il gruppo

"Stai vivendo (o hai vissuto) un 'cammino di Emmaus', un periodo in cui ti stai allontanando dalla fede, in cui stai dubitando, in cui stai lasciando? Come puoi aprire gli occhi per riconoscere Cristo che cammina con te? In quale 'spezzare del pane' lo puoi riconoscere oggi?"

Atteggiamento del giorno: RICERCA

I discepoli di Emmaus non avevano smesso di cercare. Discutevano, si interrogavano, cercavano di capire. La loro era una ricerca sincera, anche se momentaneamente nella direzione sbagliata.

L'atteggiamento di chi cerca con sincerità è sempre gradito a Dio. Cristo viene incontro a chi cerca, anche a chi cerca allontanandosi.

Parola chiave del giorno: RICONOSCIMENTO

"Lo riconobbero nello spezzare del pane". Il cristianesimo non è solo credere in dogmi, è riconoscere una Persona. Riconoscere Cristo che parla nella Parola, che si dona nell'Eucaristia, che è presente nel fratello. La fede matura è la capacità di riconoscere Cristo nella vita quotidiana.

Note per l'animatore

Obiettivo del giorno: Accompagnare i giovani a riconoscere che Cristo risorto cammina con loro anche nei momenti di crisi e di dubbio, e che si fa riconoscere nella Parola e soprattutto nell'Eucaristia.

Possibili attività:

1. **Camminata di Emmaus:** Organizzare una camminata di gruppo (anche solo un'ora), durante la quale si legge insieme il Vangelo di Emmaus, ci si ferma per brevi riflessioni, si condividono esperienze. Concludere con un momento di preghiera davanti all'Eucaristia (se c'è una chiesa lungo il percorso).
2. **Tavola rotonda sui dubbi:** Creare uno spazio sicuro dove i giovani possono esprimere i loro dubbi sulla fede senza paura di essere giudicati. L'animatore non deve dare risposte preconfezionate, ma accompagnare la ricerca, come Gesù ha fatto con i discepoli.
3. **Lectio divina sul testo di Emmaus:** Leggere insieme il brano, lentamente, più volte. Poi ognuno condivide: quale frase mi ha colpito? Dove mi riconosco in questo racconto? Cosa mi dice oggi questo Vangelo?

Attenzioni pastorali:

- Valorizzare i dubbi: i discepoli di Emmaus dubitavano, eppure Gesù li ha raggiunti. Il dubbio non è il contrario della fede, può essere parte del cammino di fede.
- Non dare risposte troppo rapide o superficiali alle crisi di fede. Accompagnare, come Gesù ha accompagnato i discepoli, con pazienza.
- Enfatizzare l'Eucaristia come luogo di incontro col Risorto. Non è magia, ma è presenza reale. Aiutare i giovani a viverla con più consapevolezza.
- Ricordare che il Lunedì dell'Angelo chiude il Triduo ma apre il Tempo Pasquale: la Pasqua continua per cinquanta giorni!

Materiali utili:

- Copie del Vangelo di Emmaus per tutti
- Mappa del percorso (se si fa la camminata)
- Spazio adeguato per la condivisione dei dubbi
- Accesso a una chiesa con Eucaristia esposta (se possibile)
- Schede per la lectio divina

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, compagno di viaggio,
tu che hai camminato con i discepoli di Emmaus
quando erano delusi e confusi,
cammina anche con noi.
Quando siamo nella crisi,
quando dubitiamo,
quando ci allontaniamo,
tu sei lì, accanto a noi,
anche se i nostri occhi non ti riconoscono.
Apri i nostri occhi,
come hai aperto quelli dei discepoli.
Fa' che ti riconosciamo
nella Parola che ascoltiamo,
nel pane che spezzi,
nei fratelli che incontriamo.
Fa' ardere il nostro cuore
mentre ci parli lungo la via.
Fa' che ti riconosciamo
nello spezzare del pane.
E quando ti avremo riconosciuto,
fa' che torniamo alla comunità,
alla Chiesa, alla fede,
per annunciare anche noi:
"Abbiamo visto il Signore!
È risorto e cammina con noi!".
Resta con noi, Signore,
perché si fa sera.
Resta con noi sempre,
compagno del nostro cammino,
pane della nostra vita,
speranza del nostro cuore.
Amen.*

CONCLUSIONE DEL TRIDUO PASQUALE E APERTURA DEL TEMPO PASQUALE

Con il Lunedì dell'Angelo si conclude il Triduo Pasquale nel senso stretto, ma si apre il grande Tempo Pasquale che durerà cinquanta giorni, fino a Pentecoste. La Pasqua non è una domenica, è un tempo. È il tempo della gioia, della vita nuova, della presenza del Risorto. Nei prossimi cinquanta giorni, la Chiesa continuerà a celebrare la Risurrezione. Ogni domenica sarà "piccola Pasqua". Ogni Eucaristia sarà incontro col Risorto. Ogni giorno sarà occasione per vivere da risorti.

I giovani sono invitati a vivere questo tempo con intensità:

- Partecipando alle Eucaristie domenicali con gioia
 - Coltivando la gioia pasquale anche nel quotidiano
 - Testimoniando con la vita che Cristo è risorto
 - Preparandosi alla Pentecoste, quando lo Spirito Santo completerà l'opera iniziata a Pasqua
- Cristo è risorto! È veramente risorto! Alleluia!**