

QUARESIMA-PASQUA 2026

"Nel deserto della libertà:
verso la Pasqua della vita nuova"



INTRODUZIONE GENERALE ALLA QUARESIMA

La Quaresima come tempo del deserto fecondo

La Quaresima non è un tempo di tristezza, ma un cammino di liberazione. È il tempo in cui la Chiesa ci invita a seguire Gesù nel deserto, non per fuggire dalla vita, ma per imparare a viverla in pienezza. Il deserto biblico non è mai solo un luogo geografico: è lo spazio dell'essenziale, dove cadono le maschere e dove ogni persona può finalmente incontrare se stessa e il suo Dio.

Per i giovani di oggi, immersi in un mondo che propone continuamente nuovi stimoli, nuovi consumi, nuove dipendenze, la Quaresima diventa un tempo prezioso per fermarsi e chiedersi: di che cosa ho davvero bisogno? Cosa mi riempie veramente il cuore? Dove sto andando? Il deserto quaresimale è come una pausa dal rumore, un ritiro strategico per ritrovare la bussola della propria esistenza.

Il combattimento spirituale: scegliere la vita

La Quaresima è anche il tempo del combattimento spirituale. Non si tratta di una lotta contro nemici esterni, ma di un confronto interiore con le proprie tentazioni, con le proprie fragilità, con le scelte che ogni giorno siamo chiamati a compiere. Gesù stesso, dopo il battesimo al Giordano, viene condotto dallo Spirito nel deserto per essere tentato. Questo ci dice una cosa fondamentale: la tentazione non è peccato, è parte della condizione umana. Ciò che conta è come rispondiamo.

I giovani sperimentano ogni giorno tentazioni concrete: la tentazione di conformarsi al gruppo per essere accettati, la tentazione di cercare la propria identità nelle apparenze o nei "like" sui social media, la tentazione di risolvere tutto con una scorciatoia, la tentazione di vivere senza impegno profondo. La Quaresima li invita a riconoscere queste dinamiche e a scegliere con consapevolezza la via della libertà autentica.

La liberazione: dall'apparenza alla verità

La vera conversione quaresimale è una liberazione. Liberazione dal superfluo, dalle false sicurezze, dalle dipendenze che ci tengono prigionieri. È un passaggio dalla schiavitù alla libertà, dall'Egitto alla Terra Promessa, dalle tenebre alla luce. Come il popolo d'Israele ha dovuto attraversare il

deserto per quarant'anni prima di entrare nella terra della libertà, così anche noi siamo chiamati a questo esodo interiore.

Per i giovani, questo significa imparare a dire "no" a ciò che ci schiavizza (il consumismo, la ricerca ossessiva dell'approvazione altrui, le relazioni tossiche) e dire "sì" a ciò che ci fa crescere (l'autenticità, le relazioni vere, l'impegno per gli altri, la ricerca di senso). La Quaresima diventa così un tempo di pulizia interiore, in cui ci si alleggerisce per camminare più spediti verso la meta.

La preparazione alla Pasqua: attraversare la morte per giungere alla vita

Tutta la Quaresima è orientata alla Pasqua. Non si può comprendere la Risurrezione senza aver attraversato la Passione. Il cammino quaresimale ci prepara a celebrare il mistero centrale della fede cristiana: la morte e la risurrezione di Cristo, che è anche la nostra morte e la nostra risurrezione.

Ogni volta che moriamo a noi stessi, ai nostri egoismi, alle nostre paure, risorgiamo a una vita nuova.

Per i giovani, questo significa imparare a non aver paura delle "morti" che la vita comporta: la fine di una relazione, il fallimento di un progetto, la delusione di un sogno infranto. La Quaresima ci insegna che ogni fine può essere un nuovo inizio, che ogni tramonto prepara un'alba, che ogni morte può essere il preludio di una risurrezione. È una pedagogia della speranza.

L'atteggiamento fondamentale: la CONVERSIONE

L'atteggiamento che attraversa tutta la Quaresima è la **conversione**. In greco, *metànoia* significa "cambio di mentalità", trasformazione del modo di pensare e di vedere la realtà. Non si tratta semplicemente di "fare dei fioretti" o di privarsi di qualcosa, ma di cambiare prospettiva, di guardare la vita con gli occhi di Dio, di lasciarsi trasformare in profondità.

La conversione quaresimale ha tre dimensioni classiche:

- **La preghiera:** ritrovare il dialogo con Dio, imparare ad ascoltare la sua voce nel silenzio
- **Il digiuno:** liberarsi dal superfluo, educare il desiderio, scegliere l'essenziale
- **L'elemosina:** aprire il cuore agli altri, uscire dall'egoismo, farsi dono

Per i giovani, queste tre pratiche vanno tradotte concretamente: la preghiera può essere il tempo quotidiano senza cellulare per riflettere; il digiuno può essere la rinuncia ai social media per alcune ore; l'elemosina può essere il tempo dedicato al volontariato o alla famiglia. L'importante è che siano scelte concrete, verificabili, che cambino davvero la vita.

La metafora della scalata

Se dovessimo scegliere una metafora per la Quaresima, potremmo immaginarla come una scalata in montagna. All'inizio c'è la pianura, la vita ordinaria, la routine. Poi si inizia la salita: è faticosa, si suda, si deve scegliere cosa portare nello zaino (non tutto può venire con noi). Man mano che si sale, il respiro si fa corto, le gambe pesano, si vorrebbe tornare indietro. Ma chi persevera e raggiunge la vetta sperimenta una gioia unica: la vista si apre, il panorama si allarga, tutto appare sotto una luce nuova. La fatica del cammino è ripagata dalla bellezza della meta. Così è la Quaresima: un cammino impegnativo, ma che porta alla gioia pasquale.

Come vivere questo tempo

Ogni settimana della Quaresima avrà un tema specifico, una storia concreta di un giovane che vive quel passaggio, un approfondimento biblico-teologico, delle proposte pratiche per la vita quotidiana, dei testimoni che hanno incarnato quel cammino. Il percorso sarà progressivo, come una vera e propria "salita a Gerusalemme" con Gesù.

Le sei domeniche di Quaresima ci accompagneranno attraverso le tentazioni (I Domenica), la trasfigurazione (II Domenica), la sete di vita vera (III Domenica con la Samaritana), la luce che vince le tenebre (IV Domenica con il cieco nato), la vita che vince la morte (V Domenica con Lazzaro), fino all'ingresso in Gerusalemme (Domenica delle Palme) e alla Settimana Santa.

Questo cammino non è solitario: lo percorriamo insieme, come comunità, sostenendoci a vicenda, condividendo le fatiche e le gioie. La Quaresima è un tempo comunitario, in cui la Chiesa intera si mette in cammino verso la Pasqua.

MERCOLEDÌ DELLE CENERI – 18 febbraio 2026

Storia di Chiara, 17 anni: "Il segno sulla fronte"

Chiara ha sempre considerato il Mercoledì delle Ceneri come una cosa un po' strana. "Perché devi andarti a far mettere la polvere in testa?" le chiedono i compagni di scuola. Quest'anno però qualcosa cambia. La sera prima, scorrendo i social, si imbatte in un video di un'influencer che parla della paura di invecchiare, di non essere più rilevante, di scomparire. I commenti sono pieni di ragazzi che confessano la stessa ansia.

Il giorno dopo, quando il sacerdote traccia la cenere sulla sua fronte dicendo "Ricordati che sei polvere e in polvere ritornerai", Chiara non sente più quelle parole come una condanna, ma come una liberazione. "Se sono polvere, allora non devo essere perfetta. Se devo morire, allora è meglio che inizi a vivere davvero, non per gli altri, ma per ciò che conta". Uscendo dalla chiesa, decide di non coprire il segno della cenere. Lo porta a scuola come un tatuaggio temporaneo, un simbolo visibile della sua scelta: quest'anno la Quaresima sarà diversa. Quest'anno vuole togliere le maschere.

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Matteo 6,1-6.16-18)

Il Vangelo del Mercoledì delle Ceneri ci presenta le tre pratiche quaresimali: l'elemosina, la preghiera e il digiuno. Gesù non dice "se fate elemosina", ma "quando fate elemosina", dando per scontato che i suoi discepoli praticino queste tre dimensioni della vita spirituale. Il punto centrale, però, non è tanto *cosa* fare, ma *come* farlo e *perché*.

Gesù critica duramente l'ipocrisia religiosa di chi compie gesti di pietà per essere visto e ammirato dagli altri. "Hanno già ricevuto la loro ricompensa", dice. La ricompensa dell'apparenza è l'applauso momentaneo, ma poi rimane il vuoto. La vera ricompensa viene da Dio, che "vede nel segreto", e consiste nella trasformazione interiore, nella crescita della persona, nella gioia profonda di chi vive secondo verità.

L'elemosina nel segreto: fare il bene senza ostentarlo, senza cercare riconoscimento, perché il bene fatto per essere visti è già corrotto alla radice. L'elemosina vera nasce dalla compassione, non dalla vanità.

La preghiera nel segreto: chiudersi nella propria stanza significa creare uno spazio interiore dove incontrare Dio senza testimoni, senza pubblico. La preghiera non è performance, ma relazione. È stare alla presenza di Dio come si sta con un amico, senza fingere, senza maschere.

Il digiuno nel segreto: non mostrarsi afflitti, non fare la faccia triste per far vedere quanto si sta sacrificando. Il digiuno è una scelta personale di libertà, non un'imposizione da esibire. Chi digiuna veramente lo fa per se stesso e per Dio, non per il giudizio altrui.

Il tema del "segreto" è fondamentale: Gesù ci invita a coltivare una vita interiore profonda, dove le cose più importanti accadono lontano dagli occhi del mondo. In un'epoca dominata dai social media, dove tutto deve essere condiviso e mostrato, questa è una rivoluzione: esistere anche quando nessuno ci guarda, agire anche quando nessuno ci applaude.

Prima Lettura (Gioele 2,12-18): "Laceratevi il cuore e non le vesti"

Il profeta Gioele invita a una conversione interiore, non esteriore. Nel mondo antico, lacerarsi le vesti era un segno di lutto e pentimento, ma poteva rimanere un gesto puramente esteriore. Dio vuole il cuore lacerato, cioè un cuore spezzato dal dolore per il male commesso, un cuore aperto e vulnerabile, pronto a lasciarsi trasformare.

La Quaresima non è un rito da compiere meccanicamente, ma un cammino di trasformazione che parte dal profondo. Non basta "fare" la Quaresima; bisogna "essere" quaresimali, cioè portare nella propria vita quello spirito di conversione, di essenzialità, di ricerca di Dio che caratterizza questo tempo.

Seconda Lettura (2 Corinzi 5,20-6,2): "Ecco ora il momento favorevole"

San Paolo ci ricorda che Dio, in Cristo, ci ha riconciliati con sé e ci ha affidato il ministero della riconciliazione. La Quaresima è il "momento favorevole", il "giorno della salvezza". Non un tempo qualunque, ma un *kairòs*, un tempo opportuno, un'occasione da cogliere.

Paolo usa un'espressione forte: "Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio". La riconciliazione non è qualcosa che dobbiamo conquistare con le nostre forze, ma un dono che dobbiamo accogliere. Dio ha già fatto il primo passo; tocca a noi rispondere, aprirci, lasciarci amare e trasformare.

Dimensione esistenziale per giovani

Il Mercoledì delle Ceneri pone i giovani davanti a tre domande esistenziali fondamentali:

1. **La verità sull'io:** "Ricordati che sei polvere e in polvere ritornerai". Questa frase, che potrebbe sembrare deprimente, è in realtà liberante. I giovani di oggi crescono con la pressione di dover essere sempre perfetti, sempre vincenti, sempre "fighi". L'ansia da prestazione, la paura del fallimento, la sindrome dell'impostore sono epidemie silenziose. La cenere sulla fronte dice: sei fragile, sei limitato, sei mortale. E va bene così. Non devi essere Dio. Puoi essere umano. Questa verità sull'io è il fondamento della libertà: quando accetto i miei limiti, smetto di fingere e posso iniziare a vivere autenticamente.
2. **L'autenticità contro l'apparenza:** Il tema del "segreto" è particolarmente rilevante per la generazione dei social media. Viviamo nell'epoca dell'esibizione permanente: ogni esperienza deve essere fotografata, condivisa, commentata. Il valore di ciò che viviamo sembra dipendere dal numero di "mi piace" che riceviamo. Il Vangelo ci invita invece a coltivare una vita profonda anche quando nessuno ci guarda, a fare il bene anche quando nessuno lo saprà, a pregare anche quando non c'è nessun testimone. L'autenticità si misura proprio in questo: chi sono quando nessuno mi vede?
3. **Il tempo opportuno:** "Ecco ora il momento favorevole". I giovani spesso vivono in un eterno rinvio: "Quando avrò finito la scuola... quando avrò trovato lavoro... quando avrò una casa... allora inizierò a vivere davvero". La Quaresima dice: il momento è adesso. Non domani, non quando avrai risolto tutti i problemi. Ora. Il presente è l'unico tempo che hai, l'unico tempo in cui puoi scegliere, l'unico tempo in cui puoi vivere.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la prima settimana:

- **Mattino:** Appena sveglio, prima di prendere il telefono, stai fermo per tre minuti. Respira. Ripeti a te stesso: "Oggi è il giorno del Signore. Oggi voglio vivere con verità". È un modo per iniziare la giornata scegliendo la presenza, non l'automatismo.
- **Durante il giorno:** Scegli un momento in cui normalmente prenderesti il telefono per scorrere i social e, invece, fermati. Guarda cosa c'è intorno a te. Le persone, il cielo, i suoni. Presenza, non virtualità.
- **Sera:** Prima di addormentarti, fai un esame di coscienza: "Oggi quando ho agito per essere visto? Quando ho agito per amore?". Non giudicarti, ma guardati con onestà.

Gesto concreto settimanale:

Scegli una cosa che fai di solito per essere visto/apprezzato/ammirato (un post sui social, un certo modo di vestire, un atteggiamento) e per una settimana non farlo. Osserva cosa provi. Osserva se la tua identità vacilla quando togli quella stampella esterna. Questo è il digiuno dall'apparenza, il primo passo verso l'autenticità.

Testimoni

Santa Teresa di Calcutta (1910-1997)

Madre Teresa ha vissuto l'essenza del Mercoledì delle Ceneri in modo radicale. La sua vita è stata un continuo "operare nel segreto": per decenni ha servito i più poveri tra i poveri senza cercare riconoscimenti. Quando la fama è arrivata, l'ha accolta solo come occasione per parlare dei poveri, mai di se stessa. I suoi diari personali, pubblicati dopo la sua morte, hanno rivelato una vita interiore profonda, fatta di notti oscure e di fedeltà silenziosa. Diceva: "Non cercare di fare grandi cose. Fai piccole cose con grande amore". L'amore nel segreto, l'amore che non cerca testimoni, l'amore che è la sua propria ricompensa.

Don Lorenzo Milani (1923-1967)

Il priore di Barbiana ha vissuto il suo ministero lontano dai riflettori, in una piccola scuola di montagna, dedicandosi ai ragazzi poveri che la società e la Chiesa ufficiale avevano scartato. La sua opera educativa non cercava applausi, ma trasformazione. "I care", scriveva: mi importa, mi interessa, mi prendo cura. Non per essere lodato, ma perché quei ragazzi avevano diritto a una vita degna. La sua testimonianza ci ricorda che il vero bene si fa lontano dai riflettori, nel quotidiano nascosto dove nessuno ti vede tranne Dio.

Citazione magisteriale

"La Quaresima è il tempo favorevole per rinnovare l'incontro con Cristo vivo nella sua Parola, nei Sacramenti e nel prossimo. Il Signore – che nei quaranta giorni trascorsi nel deserto ha vinto gli inganni del Tentatore – ci indica il cammino da seguire. Lo Spirito Santo ci conduca a compiere un vero cammino di conversione, per riscoprire il dono della Parola di Dio, per essere purificati dal peccato che ci acceca, e per servire Cristo presente nei fratelli bisognosi" (Papa Francesco, Messaggio per la Quaresima 2021).

Domanda per il gruppo

"Quando nella tua vita ti senti costretto a 'mettere in scena' una versione di te che non sei veramente? Cosa succederebbe se, per un giorno, scegliessi di essere completamente autentico, senza maschere? Cosa ti fa paura di questo? Cosa ti attrae?"

Atteggiamento della settimana: AUTENTICITÀ

La prima settimana di Quaresima è dedicata all'autenticità. Vivere autenticamente significa togliere le maschere, smettere di recitare un ruolo, accettare di essere vulnerabili. Per i giovani, questo è particolarmente difficile: l'adolescenza e la giovinezza sono l'età delle maschere, della ricerca dell'identità attraverso l'imitazione, della paura del giudizio. La Quaresima ci invita a fare il percorso inverso: dalla maschera al volto, dall'apparenza alla verità.

Parola chiave della settimana: SEGRETO

Il segreto non è il nascondimento, ma la profondità. È avere una vita interiore ricca che non ha bisogno di esibizione. È fare il bene senza bisogno di testimoni. È pregare senza bisogno di pubblico. È la dimensione verticale dell'esistenza: il rapporto io-Dio che non passa attraverso lo sguardo degli altri.

Note per l'animatore

Obiettivo della giornata: Introdurre i ragazzi al senso profondo della Quaresima, aiutandoli a comprendere che non si tratta di un tempo triste o di pure privazioni, ma di un cammino di liberazione e di verità. Far sperimentare il rito delle ceneri come un gesto liberante, non spaventoso.

Possibili attività:

1. **Rito delle ceneri partecipato:** Dopo la celebrazione, invitare i ragazzi a scrivere su dei foglietti una "maschera" che portano (un ruolo che recitano, un'immagine falsa di sé che danno, una

paura che li blocca). Bruciare i foglietti in un braciore e usare quelle ceneri per un secondo gesto simbolico di benedizione reciproca. Le ceneri delle nostre maschere diventano benedizione.

2. **Digiuno dai social:** Proporre al gruppo un giorno (o anche solo qualche ora) di digiuno collettivo dai social media. L'esperienza va poi condivisa: cosa abbiamo provato? Ci siamo sentiti più liberi o più isolati? Abbiamo scoperto qualcosa di nuovo?

3. **L'esame del cuore:** Guidare i ragazzi in un momento di silenzio per riflettere sulla domanda: "Se nessuno mi vedesse mai più, se non avessi più pubblico, continuerei a fare quello che faccio? Chi sono quando nessuno mi guarda?". Poi condivisione volontaria in piccoli gruppi.

Attenzioni pastorali:

- Evitare di presentare la Quaresima come un tempo cupo o punitivo. Il tono deve essere quello della gioia della libertà, non del castigo.
- Prestare attenzione ai ragazzi con disturbi alimentari: quando si parla di digiuno, chiarire sempre che non è saltare i pasti, ma scegliere l'essenziale e che chi ha problemi con il cibo può vivere questa dimensione in altri modi (digiuno dai social, dalla tv, ecc.).
- Non banalizzare il tema della morte ("sei polvere"): per molti giovani la morte è un tabù o una paura profonda. Presentarla come parte della vita, come verità che ci libera dalla pretesa di immortalità e ci spinge a vivere pienamente l'oggi.

Materiali utili:

- Ciotola con cenere per il rito
- Foglietti e penne per l'attività delle maschere
- Candele per creare un'atmosfera di raccoglimento
- Testo del Vangelo stampato per ogni ragazzo
- Schema per l'esame di coscienza serale da consegnare ai ragazzi

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, che hai accettato di essere fragile come noi,
di portare un corpo di carne, di avere fame, di stancarti,
di provare la tentazione e di conoscere la morte,
insegnaci ad accettare la nostra umanità.*

*Aiutaci a togliere le maschere,
a smettere di recitare un ruolo,
a vivere con verità anche quando nessuno ci guarda.*

*In questo tempo di Quaresima,
conducici nel deserto del silenzio,
dove possiamo ascoltare la tua voce
e scoprire chi siamo davvero ai tuoi occhi.*

Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.

I DOMENICA DI QUARESIMA – 22 febbraio 2026

"Le tentazioni di Gesù: la lotta per la libertà"

Storia di Marco, 19 anni: "La tentazione della scorciatoia"

Marco è al terzo anno di università, studia ingegneria. Ha sempre studiato sodo, ma quest'anno la fatica si fa sentire. Un esame particolarmente difficile si avvicina e lui non si sente pronto. Un compagno di corso gli propone: "Guarda, io ho già sostenuto questo esame l'anno scorso con un altro professore. Ho le risposte delle domande più frequenti. Vuoi che te le passi?". La tentazione è forte. Sarebbe così facile. Nessuno lo saprebbe. Tutti lo fanno.

Marco si trova diviso: da una parte la voce che gli dice "fai come tutti, usa le scorciatoie, tanto che male c'è?"; dall'altra una voce più profonda che gli ricorda chi vuole essere davvero, che tipo di professionista vuole diventare, se vuole costruire la sua vita sulla verità o sulla menzogna. È solo un esame, si dice. Ma poi pensa: se cedo qui, cederò anche dopo? Se baratto oggi, quando mi fermerò? Alla fine sceglie di studiare, di fare l'esame con le sue forze, di accettare anche l'eventualità di non passarlo al primo tentativo. L'esame non va benissimo, ma quando esce dall'aula si sente leggero. Ha vinto una battaglia. Non contro il professore o contro la materia, ma contro se stesso, contro la tentazione della scorciatoia. Ha scelto la fatica della libertà invece della facilità della schiavitù.

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Matteo 4,1-11): Le tentazioni nel deserto

Il racconto delle tentazioni di Gesù è uno dei brani più profondi e densi del Vangelo. Subito dopo il battesimo al Giordano, dove la voce del Padre lo ha proclamato "Figlio prediletto", Gesù viene condotto dallo Spirito Santo nel deserto per essere tentato dal diavolo. Questo è già significativo: non è Gesù che cerca la tentazione, ma è lo Spirito che lo conduce lì. La tentazione fa parte del cammino di maturazione, della scoperta della propria identità, della libertà.

Gesù digiuna per quaranta giorni e quaranta notti, ripercorrendo simbolicamente i quarant'anni del popolo d'Israele nel deserto. Mentre Israele ha ceduto alle tentazioni (il vitello d'oro, le mormorazioni, la nostalgia dell'Egitto), Gesù resiste. È il nuovo Israele, l'uomo fedele, il Figlio obbediente.

Prima tentazione: il pane dalle pietre

"Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane". È la tentazione dell'avere, del ridurre la vita ai bisogni materiali. Dopo quaranta giorni di digiuno, Gesù ha fame. Sarebbe così facile risolvere il problema con un miracolo. Ma Gesù risponde citando il Deuteronomio: "Non di solo pane vive l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio".

Questa tentazione è particolarmente attuale. Viviamo in una società che ha fatto del consumo la ragione di vita, che misura la felicità dal possesso, che propone continuamente: "Se hai questo, sarai felice. Se compri quello, sarai realizzato". Ma Gesù ci dice che c'è una fame più profonda del pane: la fame di senso, la fame di verità, la fame di Dio. Se riduciamo la vita al materiale, moriamo di fame spirituale anche nell'abbondanza materiale.

Seconda tentazione: gettarsi dal tempio

Il diavolo conduce Gesù sul punto più alto del tempio di Gerusalemme e gli dice: "Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: 'Ai suoi angeli darà ordine a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra'". È interessante notare che il diavolo cita la Scrittura. Anche la Bibbia può essere usata male, strumentalizzata, piegata ai propri scopi. Questa è la tentazione dello spettacolare, del miracoloso, del voler forzare Dio a mostrarsi in modo eclatante. "Fai un segno clamoroso e tutti crederanno in te!". Ma Gesù risponde: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo". La fede non si basa sui prodigi, ma sulla fiducia. Dio non è un mago da comandare, ma un Padre da amare.

Per i giovani, questa è la tentazione della facilità, della soluzione magica. "Perché devo faticare? Perché non arriva un miracolo che risolve tutto?". Ma la vita vera, la crescita vera, passa attraverso la fatica, l'impegno, la perseveranza. Non ci sono scorciatoie per diventare adulti.

Terza tentazione: tutti i regni del mondo

Il diavolo mostra a Gesù tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli dice: "Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai". È la tentazione del potere, del dominio, del successo a ogni costo. Il prezzo da pagare è l'adorazione del diavolo, cioè il tradimento della propria identità, la rinuncia ai propri valori.

Gesù risponde con fermezza: "Vattene, Satana! Sta scritto infatti: 'Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto'". Non si può servire Dio e mammona. Non si può amare e dominare. Non si può essere figli e tiranni. La tentazione del potere è forse la più sottile, perché si maschera da successo,

da realizzazione, da grandezza. Ma il vero potere cristiano è il servizio; la vera grandezza è l'amore; il vero successo è la fedeltà.

La Parola come arma

È significativo che Gesù risponda a ogni tentazione citando la Scrittura. Non usa la violenza, non usa miracoli, ma usa la Parola di Dio. La Parola è l'arma del cristiano nella lotta spirituale. Chi conosce la Parola, chi la medita, chi la custodisce nel cuore, ha una bussola per orientarsi nelle scelte, un criterio per discernere il bene dal male, una forza per resistere.

Prima Lettura (Genesi 2,7-9; 3,1-7): Il peccato originale

Il racconto del peccato di Adamo ed Eva presenta la prima tentazione della storia umana. Il serpente insinua il dubbio: "È vero che Dio ha detto: 'Non dovete mangiare di alcun albero del giardino'?". Esagera il divieto per renderlo assurdo. Poi promette: "Diventerete come Dio". È la tentazione dell'autonomia assoluta, del voler essere Dio al posto di Dio, di decidere da soli cosa è bene e cosa è male.

Adamo ed Eva cedono. Mangiano il frutto e "si aprirono loro gli occhi e conobbero di essere nudi". La nudità non è solo fisica, ma esistenziale: si sentono scoperti, vulnerabili, hanno paura, si nascondono. Il peccato porta vergogna, divisione, paura. Quello che prometteva libertà ("sarete come Dio") produce schiavitù.

Gesù è il nuovo Adamo che, di fronte alle tentazioni, sceglie l'obbedienza al Padre, la fiducia, la verità. Dove Adamo ha ceduto, Gesù vince. Dove Adamo si è nascosto, Gesù si mostra. Dove Adamo ha rotto l'alleanza, Gesù la ricompone.

Seconda Lettura (Romani 5,12-19): Adamo e Cristo

San Paolo presenta il parallelismo tra Adamo e Cristo. Per la disobbedienza di un solo uomo (Adamo) il peccato è entrato nel mondo; per l'obbedienza di un solo uomo (Cristo) la grazia è sovrabbondata. "Dove ha abbondato il peccato, ha sovrabbondato la grazia".

Questo è fondamentale: il male non ha l'ultima parola. La grazia di Dio è più forte del peccato. La risurrezione è più forte della morte. Cristo ha vinto. E la sua vittoria è anche la nostra vittoria. Quando siamo tentati, non siamo soli: Cristo è con noi, in noi, e ci dona la sua forza.

Dimensione esistenziale per giovani

Le tre tentazioni di Gesù parlano direttamente alla vita dei giovani di oggi:

1. **La tentazione del consumismo:** "Trasforma le pietre in pane". I giovani crescono in una società che propone continuamente nuovi desideri, nuovi bisogni, nuove mode. La felicità viene identificata con il possesso, con il consumo, con l'avere. Ma chi vive solo per avere non è mai sazio. C'è sempre qualcosa di nuovo da comprare, qualcosa di meglio da possedere. È una corsa senza fine che lascia insoddisfatti. La Quaresima invita a riscoprire che l'essere è più importante dell'avere, che le relazioni valgono più delle cose, che il senso della vita non si compra.
2. **La tentazione della facilità:** "Gettati giù". I giovani spesso cercano scorciatoie: nella scuola (copiare invece di studiare), nelle relazioni (il "ghosting" invece del confronto), nella fede (chiedere miracoli invece di camminare). Ma le scorciatoie non portano da nessuna parte. La crescita vera richiede tempo, fatica, perseveranza. Non ci sono app che ti fanno diventare adulto in cinque minuti. La Quaresima è tempo di pazienza, di accettare il ritmo lento della crescita, di non pretendere tutto e subito.
3. **La tentazione del successo a ogni costo:** "Ti darò tutti i regni del mondo". I giovani sono bombardati da modelli di successo: influencer, sportivi, imprenditori miliardari. Il messaggio implicito è: devi emergere, devi essere il migliore, devi avere successo. E per avere successo, a volte, bisogna scendere a compromessi, tradire i propri valori, calpestare gli altri. Ma il vero successo cristiano è diventare ciò che si è chiamati a essere, realizzare il proprio progetto di vita, essere fedeli a se stessi e a Dio. Non serve conquistare il mondo se si perde la propria anima.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la settimana:

- **Mattino:** Leggi una frase del Vangelo (puoi usare un'app o un messale). Custodiscila nel cuore durante il giorno. Quando arriva una tentazione, ripeti quella frase come ha fatto Gesù: "Sta scritto...". La Parola è la tua arma.
- **Durante il giorno:** Quando ti trovi davanti a una scelta difficile, fermati tre secondi prima di decidere. Respira. Chiediti: "Questa scelta mi rende più libero o più schiavo? Mi avvicina alla persona che voglio essere o me ne allontana?". Poi scegli.
- **Sera:** Prima di dormire, ripensa alla giornata. C'è stata una tentazione? Come hai reagito? Se hai ceduto, non giudicarti ma impara: cosa ha reso difficile resistere? Cosa puoi fare diversamente domani? Se hai resistito, ringrazia: hai fatto un passo verso la libertà.

Gesto concreto settimanale:

Scegli una tentazione ricorrente nella tua vita (può essere lo scrolling compulsivo sui social, il procrastinare, il dire bugie per evitare conflitti, il giudicare gli altri, ecc.) e per questa settimana, ogni volta che la tentazione si presenta, invece di cedere automaticamente, fermati e scegli consapevolmente. Non si tratta di essere perfetti, ma di essere consapevoli. La libertà inizia con la consapevolezza.

Testimoni

San Francesco d'Assisi (1182-1226)

Francesco ha affrontato le tre tentazioni in modo radicale. La tentazione dell'avere l'ha vinta abbracciando la povertà assoluta: "Laudato si', mi' Signore, per sora nostra povertate". La tentazione del potere l'ha vinta scegliendo di essere il più piccolo, il "frate minore". La tentazione della facilità l'ha vinta accettando la croce, le stigmate, la via stretta. La sua vita testimonia che la vera gioia non sta nel possedere o nel dominare, ma nel dono di sé. Diceva: "È dando che si riceve, è perdonando che si è perdonati, è morendo che si risorge a vita eterna".

Chiara Corbella Petrillo (1984-2012) – Testimone contemporaneo

Chiara, giovane sposa e madre, ha affrontato tentazioni drammatiche. Due dei suoi figli sono morti poco dopo la nascita a causa di gravi malformazioni. Durante la terza gravidanza, le viene diagnosticato un carcinoma alla lingua. I medici le propongono di interrompere la gravidanza per iniziare subito le cure. È la tentazione della scorciatoia, della logica umana che dice: "Salva te stessa". Ma Chiara sceglie di portare a termine la gravidanza, rinviando le cure. Suo figlio Francesco Maria nasce sano. Lei muore pochi mesi dopo, a 28 anni. La tentazione di salvare la propria vita a scapito di quella del figlio era enorme, umanamente comprensibile. Ma Chiara ha scelto l'amore, il dono, la croce. La sua testimonianza mostra che la lotta spirituale non è astratta, ma si gioca nelle scelte concrete, a volte drammatiche, della vita.

Citazione magisteriale

"La tentazione è sempre una scorciatoia, una via apparentemente più facile per raggiungere la felicità. Ci illude di poter fare a meno della conversione, del dono di sé, della rinuncia. In realtà, ci rende sempre più schiavi. Gesù ci insegna che non esistono scorciatoie per il Regno di Dio: c'è solo la via della croce, che però è anche la via della risurrezione. Il tempo della Quaresima è il tempo in cui impariamo a riconoscere le tentazioni e a resistervi con la forza che viene dalla preghiera, dalla Parola e dai Sacramenti" (Papa Francesco, Angelus, I Domenica di Quaresima 2017).

Domanda per il gruppo

"Qual è la tentazione più forte che affronti in questo periodo della tua vita? È la tentazione dell'avere (consumismo, materialismo), del potere (ambizione, successo a tutti i costi) o della facilità (scorciatoie, superficialità)? Come puoi affrontarla concretamente in questa Quaresima?"

Atteggiamento della settimana: VIGILANZA

La vigilanza è la capacità di stare svegli, di essere consapevoli, di non agire in automatico. Molte volte cediamo alle tentazioni non per cattiveria, ma per disattenzione, per abitudine, perché non ci rendiamo conto di cosa stiamo facendo. La vigilanza è l'arte di fermarsi, di osservarsi, di chiedersi: cosa sto facendo? Perché lo sto facendo? Questa scelta è davvero mia o sto seguendo la massa? Questa scelta mi rende più libero o più schiavo?

Parola chiave della settimana: LIBERTÀ

La libertà non è fare quello che voglio, ma volere ciò che è bene. La libertà vera non è assenza di limiti, ma capacità di scegliere il bene anche quando costa. Quando cediamo alle tentazioni, non esercitiamo la libertà, ma la perdiamo. Diventiamo schiavi dei nostri impulsi, delle nostre paure, delle aspettative altrui. La Quaresima è un cammino di liberazione: liberazione dalle schiavitù interiori per giungere alla libertà dei figli di Dio.

Note per l'animatore

Obiettivo della domenica: Aiutare i ragazzi a riconoscere le tentazioni della loro vita quotidiana e a comprendere che la lotta spirituale non è qualcosa di astratto, ma si gioca nelle scelte concrete di ogni giorno. Far sperimentare che resistere alla tentazione non è repressione, ma liberazione.

Possibili attività:

1. **Le mie tre tentazioni:** Invitare i ragazzi a identificare le loro "tre tentazioni" personali sul modello di quelle di Gesù. Possono scriverle su tre foglietti. Poi, in piccoli gruppi, condividere (chi vuole) e cercare insieme strategie concrete per affrontarle. Conclude con un momento di preghiera in cui si bruciano simbolicamente i foglietti.
2. **Il digiuno digitale:** Proporre un "deserto digitale" di un giorno (o almeno qualche ora): niente smartphone, niente social, niente Netflix. L'obiettivo è sperimentare il deserto, il silenzio, la possibilità di ascoltare i propri pensieri senza distrazioni continue. Poi condividere l'esperienza: è stato difficile? Cosa abbiamo scoperto?
3. **Role playing delle tentazioni:** Dividere il gruppo in squadre. Ogni squadra riceve una situazione di tentazione concreta (copiare a un compito, mentire ai genitori, fare del male a qualcuno che ci ha ferito, ecc.) e deve improvvisare una scena dove si mostra sia la via della tentazione sia la via della libertà. Poi discussione: nella vita reale, cosa rende difficile scegliere la libertà?

Attenzioni pastorali:

- Non presentare la tentazione come peccato: essere tentati è umano, non è male. Il male è cedere consapevolmente.
- Evitare moralismi: non si tratta di dire ai ragazzi "non fate questo, non fate quello", ma di aiutarli a riflettere sulle conseguenze delle loro scelte e sulla direzione che vogliono dare alla loro vita.
- Fare attenzione ai ragazzi che hanno disturbi ossessivo-compulsivi o che tendono allo scrupolismo: la lotta spirituale non è un'ossessione, ma una sana vigilanza. La meta è la libertà e la gioia, non l'ansia e il senso di colpa.
- Valorizzare i fallimenti: quando si cede a una tentazione, non è la fine del mondo. È un'occasione per imparare, per rialzarsi, per ricominciare. Dio non si stanca mai di perdonare; siamo noi che ci stanchiamo di chiedere perdono.

Materiali utili:

- Copie del Vangelo per ogni ragazzo
- Foglietti e penne per l'attività delle tre tentazioni
- Un braciere o una ciotola per bruciare simbolicamente i foglietti
- Uno schema con suggerimenti per la "vigilanza quotidiana"

- Testi di testimonianze (Francesco, Chiara Corbella) da leggere insieme

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, che nel deserto hai affrontato il tentatore
e hai vinto con la forza della Parola,
insegnaci a riconoscere le tentazioni della nostra vita:
la tentazione di ridurre tutto al materiale,
la tentazione di cercare scorciatoie,
la tentazione di inseguire il successo a ogni costo.
Donaci la tua forza per resistere,
donaci la tua Parola come arma di luce,
donaci il tuo Spirito per camminare liberi.
Quando cadiamo, rialzaci con la tua misericordia.
Quando vinciamo, ricordaci che la vittoria è tua, non nostra.
Guidaci nel deserto di questa Quaresima
perché possiamo giungere alla Pasqua
più liberi, più veri, più tuoi.
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli. Amen.*

II DOMENICA DI QUARESIMA – 1 marzo 2026

"La Trasfigurazione: la luce che sostiene nel cammino"

Storia di Giulia, 16 anni: "Il momento sul monte"

Giulia sta vivendo un periodo difficile. Ha deciso di impegnarsi seriamente nella fede, di pregare, di andare a Messa anche infrasettimanale, di dedicare tempo al servizio in parrocchia. Ma la fatica si fa sentire. I compagni la prendono in giro: "Sei diventata una suora? Ma dai, vivi un po'!". Anche in famiglia non tutti capiscono: "Ma perché ti complichì la vita? A sedici anni dovresti pensare a divertirti".

Un giorno, durante un ritiro spirituale sul monte, succede qualcosa. Durante l'adorazione eucaristica, nella cappellina illuminata solo dalle candele, Giulia sente una pace profonda che non aveva mai sperimentato. È come se per un momento tutto fosse chiaro, tutto avesse senso. La fatica scompare, le prese in giro sembrano insignificanti. Capisce che quello che sta facendo vale la pena, che questa strada la porta verso qualcosa di bello, di luminoso.

L'esperienza dura poco, forse mezz'ora. Poi si ritorna alla vita ordinaria: lo studio, le difficoltà, le incomprensioni. Ma qualcosa è cambiato. Giulia ha visto, ha assaggiato, ha intravisto. E ora, quando la fatica si fa sentire, ripensa a quel momento. "Signore, è bello per noi essere qui" aveva pensato. Ma ha anche capito che non può restare sul monte: deve scendere a valle, portando nel cuore quella luce che ha visto.

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Matteo 17,1-9): La Trasfigurazione sul Tabor

La Trasfigurazione si colloca in un momento cruciale del Vangelo di Matteo. Poco prima, Gesù ha annunciato per la prima volta la sua passione e morte, suscitando lo scandalo di Pietro. "Dio non voglia, Signore; questo non ti accadrà mai", aveva detto Pietro, ricevendo una risposta durissima: "Va' dietro a me, Satana! Tu mi sei di scandalo". I discepoli sono turbati, confusi. Come può il Messia morire? Non doveva forse instaurare un regno glorioso?

Sei giorni dopo questo annuncio drammatico, Gesù prende con sé i tre discepoli più intimi – Pietro, Giacomo e Giovanni – e li conduce su un alto monte, in disparte. Il monte nella Bibbia è sempre il luogo della rivelazione, dello incontro con Dio. Mosè ha ricevuto le tavole della Legge sul Sinai,

Elia ha incontrato Dio sull'Oreb. Ora Gesù li conduce sul Tabor (secondo la tradizione) per rivelare loro qualcosa di essenziale.

"Fu trasfigurato davanti a loro"

Il termine greco *metamorphoō* (da cui viene la nostra parola "metamorfosi") indica un cambiamento radicale di forma. Non si tratta semplicemente di un fenomeno esteriore, di un trucco scenico. È la manifestazione di ciò che Gesù è veramente: il Figlio di Dio, il Verbo fatto carne in cui abita corporalmente tutta la pienezza della divinità. Per un momento, la sua umanità diventa trasparente e lascia trasparire la gloria divina.

"Il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce". La luce è il simbolo di Dio nella Scrittura. Dio abita una luce inaccessibile. La luce della Trasfigurazione è la luce della Risurrezione che anticipa, per un istante, il mattino di Pasqua. È come se Dio dicesse ai discepoli: "Guardate, vedete dove sta andando il vostro Maestro? Verso la gloria, verso la vita, verso la luce. La croce non è la fine, ma il passaggio".

L'apparizione di Mosè ed Elia

"Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui". Mosè rappresenta la Legge, Elia i Profeti. Tutta la Scrittura antica converge verso Cristo e trova in lui il suo compimento. Mosè, che aveva visto Dio sul Sinai e il cui volto era diventato luminoso dopo quell'incontro, ora contempla colui che è la gloria stessa di Dio. Elia, che era stato rapito in cielo su un carro di fuoco, ora incontra colui che aprirà il cielo a tutti gli uomini.

Il Vangelo di Luca precisa che Mosè ed Elia parlavano con Gesù del suo "esodo", cioè della sua morte a Gerusalemme. La Trasfigurazione non è un'evasione dalla croce, ma una rivelazione del senso della croce. Gesù va verso la passione, ma quella passione è un esodo, un passaggio dalla morte alla vita, una Pasqua.

"Signore, è bello per noi essere qui!"

Pietro, sempre impetuoso, prende la parola. "Se vuoi, farò qui tre capanne". Vorrebbe fermare quel momento, costruire delle tende per restare lì, sul monte, nella luce, nella gloria. È la tentazione di ogni esperienza spirituale forte: volerla trattenere, perpetuare, cristallizzare. Pietro non ha ancora capito che la trasfigurazione non è una meta, ma una tappa. Non si può restare sul monte. Si deve scendere a valle, verso Gerusalemme, verso la croce.

La voce del Padre

"Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra". La nube è il segno della presenza di Dio nell'Antico Testamento. È la nube che guidava Israele nel deserto, la nube che riempiva il tempio di Salomone. Ma qui è una "nube luminosa", ossimoro potente: la nube che di solito nasconde diventa luce che rivela.

"Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo". È la stessa voce che era risuonata al battesimo di Gesù, con un'aggiunta fondamentale: "Ascoltatelo". I discepoli devono ascoltare Gesù, anche quando parla di croce, anche quando annuncia la passione, anche quando chiede di prendere la propria croce e seguirlo. La Trasfigurazione autentifica l'insegnamento di Gesù sulla necessità della croce.

Il ritorno alla pianura

"All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore". È la reazione tipica di fronte a una teofania. Ma Gesù si avvicina, li tocca – un gesto di tenerezza infinita – e dice: "Alzatevi e non temete". Poi scendono dal monte. "Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo". Mosè ed Elia sono scomparsi. Resta solo Gesù, nella sua umanità ordinaria, il Gesù che cammina verso la croce. Ma ora i discepoli sanno chi è veramente. Hanno visto la sua gloria e questa visione li sosterrà nei giorni bui della passione.

Prima Lettura (Genesi 12,1-4a): La chiamata di Abramo

Dio chiama Abramo: "Vattene dalla tua terra, dalla tua parentela e dalla casa di tuo padre, verso la terra che io ti indicherò". È una chiamata radicale, che esige fiducia totale. Abramo deve lasciare tutto: la sicurezza, le radici, gli affetti. E andare dove? Verso una terra che Dio gli mostrerà, ma che ancora non conosce.

La promessa è grande: "Farò di te una grande nazione, ti benedirò, renderò grande il tuo nome". Ma la promessa si realizzerà solo dopo molte prove, dopo anni di attesa, dopo il sacrificio di Isacco. Abramo è il padre dei credenti perché ha camminato nella fede, fidandosi della parola di Dio anche quando tutto sembrava contraddirla.

Il collegamento con la Trasfigurazione è profondo. Come Abramo ha dovuto camminare nella fede verso una terra sconosciuta, così i discepoli devono camminare nella fede verso la croce e la risurrezione. La Trasfigurazione è una promessa, un anticipo della gloria futura, che li sostiene nel cammino presente.

Seconda Lettura (2 Timoteo 1,8b-10): La grazia di Dio rivelata

Paolo scrive al suo discepolo Timoteo: "Dio ci ha salvati e ci ha chiamati con una vocazione santa, non già in base alle nostre opere, ma secondo il suo progetto e la sua grazia". La salvezza è sempre iniziativa di Dio, dono gratuito, non conquista umana.

Questa grazia "ci è stata data in Cristo Gesù fin dall'eternità, ma è stata rivelata ora, con la manifestazione del salvatore nostro Cristo Gesù. Egli ha vinto la morte e ha fatto risplendere la vita e l'incorruttibilità per mezzo del Vangelo". Cristo ha vinto la morte: questo è il cuore del messaggio cristiano. E la Trasfigurazione è l'anticipazione di questa vittoria, la manifestazione della vita che vince la morte, della luce che vince le tenebre.

Dimensione esistenziale per giovani

La Trasfigurazione parla profondamente alla vita dei giovani in almeno tre dimensioni:

1. **Le esperienze di "monte" nella vita:** Ogni persona, nel suo cammino, vive momenti di "trasfigurazione": esperienze forti di preghiera, momenti di gioia profonda, incontri che cambiano la vita, esperienze di bellezza che aprono il cuore. Possono essere un ritiro spirituale, un campo estivo, un servizio ai poveri, la nascita di un amore vero. Sono momenti in cui tutto appare chiaro, luminoso, pieno di senso. Momenti in cui si vorrebbe dire con Pietro: "Signore, è bello per noi essere qui!".

Ma questi momenti non durano. Non si può restare sul monte. Si deve scendere a valle, ritornare alla vita ordinaria con le sue fatiche, le sue prove, le sue oscurità. E qui sta la sfida: come custodire la luce del monte quando si è nella valle? Come ricordare la trasfigurazione quando si è nell'oscurità?

2. **La tentazione di trattenere l'esperienza:** Pietro vuole costruire tre tende. I giovani spesso vivono la stessa tentazione: vogliono prolungare artificialmente le esperienze belle. Dopo un campo estivo intenso, dopo un momento di grazia, vorrebbero che tutto rimanesse così. Ma la vita non funziona così. Le esperienze forti sono doni, non conquiste. Sono tappe, non mete. Sono sostegni per il cammino, non il cammino stesso.

La maturità spirituale consiste nel saper integrare le esperienze di luce nella vita ordinaria, senza pretendere di vivere sempre sull'onda dell'emozione, ma portando nel cuore il ricordo di quella luce per illuminare il quotidiano.

3. **La necessità della croce:** La Trasfigurazione non elimina la croce, ma ne rivela il senso. Gesù va verso Gerusalemme, verso la passione, ma lo fa sapendo che la croce è passaggio alla gloria. I giovani sono spesso tentati di evitare la fatica, il sacrificio, l'impegno. Cercano scorciatoie, soluzioni facili. La Trasfigurazione dice che non ci sono scorciatoie: per arrivare alla gloria si deve passare per la croce. Ma quella croce ha un senso, porta da qualche parte, non è fine a se stessa.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la settimana:

- **Mattino:** Prima di iniziare la giornata, ricorda un momento bello della tua vita, un'esperienza in cui hai sentito la presenza di Dio o hai vissuto qualcosa di bello e di vero. Custodiscilo nel cuore come una luce che illumina la giornata.

- **Durante il giorno:** Quando la fatica si fa sentire, quando le cose si fanno difficili, ripensa a quel momento di luce. Non per evadere dalla realtà, ma per ricordare che la fatica ha un senso, che stai camminando verso qualcosa di bello.
- **Sera:** Rivedi la giornata e cerca di riconoscere i momenti di luce, anche piccoli: un sorriso, una parola buona, un gesto d'amore. La trasfigurazione non è solo sul monte, ma anche nella valle, nelle piccole cose quotidiane.

Gesto concreto settimanale:

Scrivi una lettera a te stesso descrivendo un momento di "trasfigurazione" che hai vissuto: quando, dove, cosa hai provato, cosa hai capito. Poi metti questa lettera in un luogo dove puoi trovarla nei momenti difficili. Sarà come una luce custodita per i giorni bui.

Testimoni

Beato Carlo Acutis (1991-2006)

Carlo è un giovane che ha vissuto intensamente le "trasfigurazioni" quotidiane. La sua esperienza forte di Dio nasce dall'Eucaristia: "L'Eucaristia è la mia autostrada per il cielo", diceva. Ogni Messa era per lui un'esperienza di luce, di incontro con Cristo risorto. Ma quella luce non restava chiusa in chiesa: Carlo la portava nella vita, nella scuola, nelle amicizie, nel servizio ai poveri, nella passione per l'informatica che metteva al servizio del Vangelo.

Non viveva di emozioni continue, ma sapeva custodire nel cuore la luce dell'Eucaristia anche nei momenti ordinari, nelle fatiche della scuola, nelle incomprensioni. Quando si ammalò di leucemia fulminante, a soli 15 anni, quella luce lo sostenne. Morì sereno, offrendo la sua sofferenza per il Papa e per la Chiesa. La Trasfigurazione che aveva contemplato nell'Eucaristia diventò la sua trasfigurazione personale nella morte che si apre alla vita eterna.

Santa Teresa d'Avila (1515-1582)

Teresa ha vissuto esperienze mistiche profonde, vere "trasfigurazioni" in cui Dio si manifestava alla sua anima in modo straordinario. Estasi, visioni, locuzioni interiori. Avrebbe potuto passare la vita cercando queste esperienze, restando "sul monte". Invece ha capito che la vera santità si gioca nella vita ordinaria, nel governo delle sue comunità, nelle fatiche quotidiane, nelle relazioni con le sorelle.

Scriveva: "Il Signore cammina tra le pentole e i tegami". La trasfigurazione vista nella preghiera doveva essere vissuta nella cucina del convento. Questo è il realismo cristiano: custodire la luce del monte portandola nella valle, trasfigurare l'ordinario con lo straordinario che si è contemplato.

Citazione magisteriale

"La Trasfigurazione non è un'"evasione" dalla realtà. È un momento di incontro con il Signore che dà forza per affrontare la vita. È una luce che aiuta a vedere oltre, a guardare le cose con gli occhi di Dio. I discepoli hanno bisogno di questa esperienza per poter poi affrontare lo scandalo della croce. E anche noi, nel nostro cammino di fede, abbiamo bisogno di momenti di luce, di incontro profondo con il Signore, che ci sostengano nelle fatiche quotidiane" (Papa Francesco, Angelus, II Domenica di Quaresima 2020).

Domanda per il gruppo

"Hai mai vissuto un'esperienza di 'trasfigurazione', un momento in cui tutto sembrava chiaro e luminoso? Come hai cercato di custodire quella luce nei momenti più difficili? Cosa ti aiuta a non perdere la speranza quando sei 'nella valle'?"

Atteggiamento della settimana: SPERANZA

La speranza non è ottimismo ingenuo, non è pensare che tutto andrà bene. La speranza cristiana è la certezza che la croce non è l'ultima parola, che il buio non vince la luce, che la morte non vince la vita. È camminare nella valle ricordando la luce vista sul monte. È attraversare la fatica sapendo che ha un senso. È credere che ogni tramonto prepara un'alba.

Parola chiave della settimana: GLORIA

La gloria non è il successo mondano, non è la fama o il riconoscimento. La gloria, nella Bibbia, è la manifestazione di Dio, il suo splendore che si rivela. Gesù trasfigurato è Gesù glorioso, Gesù nella sua vera identità di Figlio di Dio. Ma la gloria di Gesù passa attraverso la croce: è glorificato nell'umiliazione, splende nell'abbassamento. Anche noi siamo chiamati a questa gloria: non quella del mondo, ma quella di Dio che trasforma la nostra umanità dall'interno.

Note per l'animatore

Obiettivo della domenica: Aiutare i ragazzi a riconoscere e valorizzare i momenti di luce della loro vita, insegnando loro a custodirli come sostegno per i momenti di buio, e a comprendere che le esperienze forti non sono la meta ma il carburante per il cammino.

Possibili attività:

1. **Esercizio della memoria luminosa:** Invitare ogni ragazzo a scrivere su un foglio un momento di luce della propria vita. Poi, in cerchio, ognuno (chi vuole) condivide. Questo aiuta a riconoscere che tutti abbiamo vissuto momenti di trasfigurazione, anche se magari non li chiamiamo così.
2. **Saliamo sul monte:** Organizzare, se possibile, un'escursione su un monte o in un luogo panoramico. Lì, fare un momento di preghiera contemplativa. Poi tornare "a valle" e riflettere: cosa portiamo con noi di questo momento? Come possiamo custodirlo?
3. **L'arte della trasfigurazione:** Fornire materiali artistici (colori, matite, cartoncini) e invitare i ragazzi a rappresentare visivamente la loro "trasfigurazione": che forma ha la luce che hanno visto? Che colori? È un modo creativo per interiorizzare l'esperienza.

Attenzioni pastorali:

- Evitare di creare l'aspettativa di esperienze emozionali forti a comando. La Trasfigurazione è dono di Dio, non tecnica psicologica. Non tutti vivono esperienze mistiche eclatanti, e questo non significa che la loro fede sia meno autentica.
- Aiutare i ragazzi a distinguere tra emozione e fede. L'emozione può accompagnare la fede, ma non la costituisce. La vera fede si misura nella fedeltà quotidiana, non nell'intensità delle emozioni.
- Prestare attenzione a chi è in un momento di buio e fatica a riconoscere momenti di luce. Non forzare, ma accompagnare con delicatezza, ricordando che anche il buio può essere luogo di incontro con Dio (la "notte oscura" di Giovanni della Croce).

Materiali utili:

- Copie del Vangelo della Trasfigurazione
- Fogli e penne per l'esercizio della memoria
- Materiali artistici per l'attività creativa
- Candele per un momento di preghiera contemplativa
- Registrazione del canto "Cantico delle Creature" o altri canti sulla bellezza del creato

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, che sul monte ti sei trasfigurato
davanti ai tuoi discepoli smarriti e spaventati,
mostra anche a noi il tuo volto di luce.
Donaci momenti di trasfigurazione
in cui possiamo intuire la bellezza del tuo disegno,
assaporare la gioia della tua presenza,
intravedere la meta verso cui ci conduci.
Ma insegnaci anche a scendere dal monte,
a portare nel quotidiano la luce che abbiamo visto,*

*a camminare nella valle con la speranza nel cuore,
a custodire la memoria della tua gloria
anche quando tutto sembra buio.
Fa' che le esperienze di luce
non siano fughe dalla realtà
ma carburante per il cammino,
non mete da trattenere
ma tappe che ci spingono avanti,
verso la Gerusalemme celeste
dove tu sei luce senza tramonto.
Amen.*

III DOMENICA DI QUARESIMA – 8 marzo 2026

"La Samaritana: la sete di vita vera"

Storia di Sofia, 18 anni: "Il pozzo vuoto"

Sofia ha tutto quello che una ragazza della sua età potrebbe desiderare. Una famiglia benestante, una bella casa, vestiti alla moda, l'ultimo modello di smartphone. Ha anche molti amici, o almeno così sembrano sui social dove i suoi post raccolgono sempre centinaia di like. Eppure, quando torna a casa la sera e si chiude nella sua stanza, sente un vuoto che non riesce a colmare. Ha provato a riempirlo in tanti modi. Ha avuto diverse relazioni, tutte finite male, lasciandola ogni volta più delusa. Ha provato a riempirlo con lo shopping compulsivo, ma la gioia durava solo fino alla prima volta che indossava il vestito nuovo. Ha provato a riempirlo con le feste, l'alcol, il rincorrere emozioni sempre più forti. Ma il vuoto resta. Anzi, sembra diventare più grande. Una sera, dopo l'ennesima delusione, si trova per caso in una chiesa. È vuota, silenziosa. Si siede. E per la prima volta in mesi piange. Non sa bene perché, ma piange. Poi, nel silenzio, sente come una voce interiore: "Quello che stai cercando non è fuori, è dentro. E io posso darlo". Sofia non sa bene cosa significhi, ma qualcosa cambia. Inizia a chiedersi: cosa sto davvero cercando? Di cosa ho davvero sete? E se tutto quello che ho inseguito finora fossero solo cisterne screpolate che non tengono acqua?

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Giovanni 4,5-42): L'incontro al pozzo

Il dialogo tra Gesù e la Samaritana è uno dei brani più belli e profondi del Vangelo di Giovanni. È costruito come un crescendo progressivo, dove la donna passa dall'incomprensione alla rivelazione, dalla superficialità alla profondità, dalla sete fisica alla sete spirituale.

Il contesto dello scandalo

Gesù si trova in Samaria, territorio nemico per i Giudei. I Samaritani erano considerati eretici, scismatici, impuri. Un giudeo osservante non avrebbe mai attraversato la Samaria, preferendo fare il giro lungo. Ma Gesù "doveva attraversare la Samaria": non è solo una necessità geografica, ma teologica. Il Vangelo è per tutti, anche per gli esclusi, anche per i nemici.

Gesù si siede presso il pozzo di Giacobbe, nell'ora sesta, cioè a mezzogiorno. È stanco, ha sete, ha fame. La sua umanità è autentica. Arriva una donna samaritana ad attingere acqua. Che una donna venga al pozzo a mezzogiorno, nell'ora più calda, invece che al mattino o alla sera quando vengono tutte le altre, è già un segno: probabilmente è emarginata dalla comunità. Poi scopriremo perché.

"Dammi da bere"

Gesù rompe tutti i tabù. Parla a una donna (cosa scandalosa per un maestro ebreo), parla a una samaritana (doppio scandalo), le chiede da bere (accettare acqua da un samaritano significava

rendersi impuro). La donna resta stupita: "Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?".

Ma Gesù rovescia immediatamente la situazione: "Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: 'Dammi da bere!', tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva". Chi ha sete? Chi deve chiedere da bere? Gesù ha fatto il primo passo chiedendo acqua, ma in realtà è la donna che ha sete, una sete profonda che lei stessa non sa nemmeno di avere.

L'acqua viva

La donna è ancora a un livello superficiale: "Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva?". Pensa all'acqua fisica. Gesù cerca di sollevarla a un livello più profondo: "Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno".

C'è un'acqua che disseta temporaneamente e un'acqua che disseta per sempre. C'è una sete fisica e una sete spirituale. La sete spirituale è la sete di vita vera, di senso, di amore autentico, di pienezza. È la sete di Dio, anche se spesso non la riconosciamo come tale e cerchiamo di spegnerla con mille surrogati.

"Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna". Gesù non offre solo di dissetare, ma di trasformare chi riceve quest'acqua in sorgente per gli altri. Chi incontra Cristo non solo viene riempito, ma diventa a sua volta fonte di vita per gli altri.

La verità sulla vita

La donna, ancora concreta, dice: "Signore, dammi quest'acqua, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua". Vuole comodità, non conversione. Ma Gesù la porta alla verità: "Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui". È il momento della rivelazione dolorosa: "Non ho marito". Gesù risponde: "Hai detto bene: 'Non ho marito'. Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito".

Non è un giudizio morale condannante, ma la rivelazione della verità. La donna ha cercato di riempire la sua sete di amore in cinque relazioni fallite. Ora convive con un uomo senza legame. Ha cercato l'acqua viva nei pozzi sbagliati. E ovviamente non l'ha trovata. La sua vita affettiva è un deserto di sete insoddisfatta.

Dal pozzo al tempio: dove adorare?

Smascherata, la donna cerca di deviare il discorso su questioni teologiche astratte: "I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare". Ma Gesù la riporta all'essenziale: "Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre... Ma viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità".

Non è questione di luoghi, ma di cuore. Non è questione di riti, ma di verità. Adorare in spirito e verità significa adorare con tutto se stessi, nella trasparenza del proprio essere, senza maschere, senza finzioni. La donna ha cercato di nascondere la sua vita, ma Gesù l'ha portata alla verità. E solo nella verità si può adorare Dio.

La rivelazione: "Sono io, che parlo con te"

La donna dice: "So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa". E Gesù, con una solennità unica nel Vangelo, rivela: "Sono io, che parlo con te". In greco: *Egō eimi*, "Io sono", il nome stesso di Dio rivelato a Mosè nel roveto ardente. Gesù si rivela come il Messia, come Dio stesso, a questa donna samaritana emarginata. Non ai sacerdoti del tempio, non ai dottori della legge, ma a lei.

La testimonianza

La donna lascia la brocca – non ha più bisogno di quell'acqua – e corre in città. La sua vergogna si trasforma in testimonianza: "Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia lui il Cristo?". Non nasconde più la sua vita, ma la usa come testimonianza. Ha incontrato chi conosce tutto di lei e ciononostante la ama, la rispetta, le offre acqua viva.

Molti Samaritani credono per la sua parola. Poi incontrano Gesù personalmente e dicono: "Non è più per i tuoi discorsi che noi crediamo, ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo". La testimonianza apre la porta, ma poi ognuno deve fare il proprio incontro personale con Cristo.

Prima Lettura (Esodo 17,3-7): L'acqua dalla roccia

Il popolo d'Israele, nel deserto, ha sete. Mormora contro Mosè: "Perché ci hai fatto salire dall'Egitto per far morire di sete noi, i nostri figli e il nostro bestiame?". Dio ordina a Mosè di percuotere la roccia dell'Oreb, e dalla roccia sgorga acqua abbondante.

La roccia percossa che dona acqua è figura di Cristo crocifisso, dal cui costato sgorgano sangue e acqua, simboli dello Spirito e della vita nuova. L'acqua nel deserto è prefigurazione dell'acqua viva che Cristo dona. Israele nel deserto è figura dell'umanità assetata che cerca Dio.

Seconda Lettura (Romani 5,1-2.5-8): L'amore di Dio riversato nei nostri cuori

Paolo scrive: "L'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato". L'acqua viva è lo Spirito Santo, è l'amore stesso di Dio che viene effuso dentro di noi. Non un amore che possediamo noi, ma l'amore di Dio che abita in noi.

"Dio dimostra il suo amore verso di noi nel fatto che, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi". L'amore di Dio non aspetta che siamo perfetti per amarci. Ci ama così come siamo, con i nostri cinque mariti, con le nostre cisterne screpolate, con la nostra sete disperata. E proprio in questa situazione ci viene incontro per offrirci l'acqua viva.

Dimensione esistenziale per giovani

Il racconto della Samaritana parla in modo diretto alla vita dei giovani di oggi:

1. **La sete infinita del cuore umano:** I giovani sperimentano una sete profonda che spesso non sanno nemmeno nominare. È la sete di amore, di senso, di pienezza, di felicità. Cercano di spegnerla in mille modi: relazioni affettive, successo scolastico o sportivo, likes sui social, esperienze forti, sostanze che alterano la coscienza. Ma niente sembra bastare. Come la Samaritana con i suoi cinque mariti, passano da un pozzo all'altro senza mai trovare l'acqua che disseta davvero. La Quaresima invita a fermarsi e chiedersi: di cosa ho davvero sete? Cosa sto cercando in tutte queste cose? Non sarà che la mia sete è più profonda di quello che penso? Sant'Agostino diceva: "Ci hai fatti per te, Signore, e il nostro cuore è inquieto finché non riposa in te". La sete che sentiamo è sete di Dio, anche se non lo sappiamo.

2. **Le relazioni che non riempiono:** La Samaritana ha avuto cinque mariti. Ha cercato nei legami affettivi la risposta alla sua sete. È una dinamica molto attuale. Molti giovani vivono relazioni compulsive, passando da un partner all'altro, cercando nell'altro la propria completezza, la propria identità, la propria felicità. Ma nessun essere umano può riempire il vuoto di Dio. Quando si chiede a un'altra persona di essere Dio per noi, la relazione è destinata a fallire. Questo non significa che le relazioni umane non siano importanti o belle. Ma devono essere vissute nella verità: l'altro non è il mio salvatore, è un compagno di cammino. Solo quando non chiedo all'altro di colmare la mia sete infinita, posso amarlo veramente, liberamente, senza pretese impossibili.

3. **Il coraggio della verità:** Gesù porta la Samaritana alla verità sulla sua vita. È un passaggio doloroso ma liberante. Quante volte i giovani vivono nella menzogna: mentono agli altri (sui social mostrano una vita perfetta che non corrisponde alla realtà), mentono a se stessi (si convincono di star bene quando dentro stanno male), mentono a Dio (pregano con formule vuote senza metterci il cuore).

La conversione passa sempre attraverso la verità. "Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi", dice Gesù. Ma guardare in faccia la verità su se stessi fa paura. Richiede coraggio. Significa ammettere i propri fallimenti, le proprie fragilità, i propri vuoti. Ma solo nella verità si può incontrare davvero Dio. Dio non ama un'immagine ideale di noi, ama noi così come siamo, con le nostre crepe, i nostri cinque mariti, le nostre seti insoddisfatte.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la settimana:

- **Mattino:** Appena sveglio, prima di guardare il telefono, fermati e chiediti: "Di cosa ho davvero sete oggi? Cosa sto cercando?". Non dare risposte affrettate. Ascolta il tuo cuore.
- **Durante il giorno:** Ogni volta che cerchi di riempire un vuoto (con il cibo, con i social, con lo shopping, con altro), fermati un attimo prima e chiediti: "Qual è la vera sete che sto cercando di spegnere? C'è un modo più autentico per rispondere a questa sete?".
- **Sera:** Fai un esame di verità: "Oggi ho vissuto nella verità o nella menzogna? Ho indossato maschere? Mi sono mostrato per quello che sono o per quello che gli altri si aspettano?". E poi prega: "Signore, tu conosci tutto di me. Dammi il coraggio di essere vero".

Gesto concreto settimanale:

Fai un "inventario delle seti". Scrivi su un foglio tutte le cose con cui cerchi di riempire il tuo vuoto, le tue seti. Poi, accanto a ognuna, scrivi: "Questo mi disseta davvero o mi lascia ancora più assetato?". Infine, scrivi una preghiera sincera: "Signore, dammi l'acqua viva. Insegnami dove trovarla".

Testimoni

Sant'Agostino (354-430)

Agostino è l'uomo della sete infinita. Per anni ha cercato di riempirla nei piaceri, negli onori, nelle filosofie, nelle relazioni. Aveva una compagna, un figlio, una brillante carriera. Ma dentro era vuoto. Nel libro delle *Confessioni* racconta con bruciante sincerità la sua ricerca inquieta: "Tardi ti ho amato, bellezza così antica e così nuova, tardi ti ho amato! Tu eri dentro di me e io fuori. E là ti cercavo".

Come la Samaritana, Agostino ha cercato l'acqua viva nei pozzi sbagliati. Ma quando finalmente ha incontrato Cristo, attraverso la testimonianza di sua madre Monica e la predicazione di sant'Ambrogio, ha trovato ciò che cercava. La sua conversione non è stata la fine della sete, ma il trovare finalmente la sorgente giusta. Da quel momento, tutta la sua vita è stata testimonianza dell'acqua viva che aveva ricevuto.

Chiara Lubich (1920-2008)

Chiara, fondatrice del Movimento dei Focolari, ha fatto un'esperienza profonda della sete di Dio. Durante la Seconda Guerra Mondiale, a Trento, mentre le bombe cadevano, si rifugiava nei sotterranei con le sue compagne leggendo il Vangelo. In quelle pagine scoprì l'acqua viva. Capì che Dio è amore e che tutto nella vita può essere vissuto come risposta a questo amore.

Ma l'esperienza più profonda fu quando sperimentò il grido di Gesù sulla croce: "Ho sete".

Compresa che Gesù ha sete della nostra sete, desidera il nostro desiderio, vuole riempire il nostro vuoto. Da questa intuizione nacque una spiritualità che ha toccato milioni di persone nel mondo.

Chiara diceva: "Dio ci ama di un amore infinito. E noi rispondiamo amando tutti, a cominciare da chi ci è più vicino".

Citazione magisteriale

"Ogni uomo e ogni donna ha nel cuore una sete di pienezza che solo Dio può colmare. Gesù, nel dialogo con la Samaritana, ci mostra che Egli conosce questa sete e vuole rispondere ad essa. Ma per ricevere l'acqua viva dobbiamo riconoscere la nostra sete, dobbiamo ammettere di aver cercato in mille pozzi sbagliati, dobbiamo avere il coraggio della verità su noi stessi. Solo così possiamo accogliere il dono che Cristo ci offre: lo Spirito Santo, l'amore di Dio che trasforma la vita" (Papa Benedetto XVI, Angelus, III Domenica di Quaresima 2011).

Domanda per il gruppo

"Quali sono i 'pozzi' in cui cerchi di dissetarti? Le relazioni, il successo, il consumo, l'approvazione degli altri, le emozioni forti? Ti hanno davvero dissetato o ti hanno lasciato ancora più assetato? Hai il coraggio di dire a Gesù: 'Dammi quest'acqua viva'?"

Atteggiamento della settimana: SINCERITÀ

La sincerità è il coraggio della verità. È togliere le maschere davanti a Dio, davanti agli altri, davanti a se stessi. È ammettere: "Ho sete. Sono vuoto. Ho cercato di riempirmi in mille modi e non ci sono riuscito. Ho bisogno di te". La sincerità è la porta della conversione. Finché fingiamo di stare bene, finché nascondiamo le nostre ferite, finché mentiamo sulla nostra vita, non possiamo incontrare davvero Cristo. Ma quando finalmente ci mostriamo per quello che siamo, con tutte le nostre crepe, allora Cristo può entrare e portare l'acqua viva.

Parola chiave della settimana: SETE

La sete è il simbolo del desiderio profondo dell'essere umano. Non è qualcosa di negativo, ma il segno che siamo fatti per qualcosa di più grande. La sete ci tiene in movimento, ci spinge a cercare, ci impedisce di accontentarci. Il problema non è avere sete, ma dove cerchiamo di dissetarci. La Quaresima è il tempo per riconoscere la nostra sete autentica e imparare dove trovare l'acqua che disseta davvero.

Note per l'animatore

Obiettivo della domenica: Aiutare i ragazzi a riconoscere la loro sete profonda, a identificare i "pozzi vuoti" dove cercano di dissetarsi, e ad aprirsi all'incontro con Cristo come fonte di acqua viva. Favorire il coraggio della verità su se stessi.

Possibili attività:

1. **Laboratorio della sete:** Portare diversi tipi di bevande (acqua, bibite gassate, succhi, energy drink). Farle assaggiare ai ragazzi. Poi domanda: "Quale disseta davvero? Quale sembra dissetare ma poi lascia ancora più sete?". Usare questo come metafora per parlare dei diversi "pozzi" dove cerchiamo di dissetarci nella vita.
2. **Il dialogo al pozzo - teatro:** Dividere il gruppo in coppie. Una persona fa Gesù, l'altra fa la Samaritana. Leggere il Vangelo a dialogo, poi improvvisare un dialogo simile ambientato oggi: "Gesù incontra un giovane/una giovane di oggi. Cosa gli dice? Cosa gli chiede? Come porta alla verità?".
3. **Inventario delle seti:** Dare a ogni ragazzo un foglio diviso in due colonne. Prima colonna: "Le mie seti" (cosa desidero profondamente?). Seconda colonna: "Dove cerco di dissetarmi" (in quali pozzi?). Poi riflettere: i pozzi che uso sono davvero in grado di rispondere alle seti che ho?

Attenzioni pastorali:

- Quando si parla dei "cinque mariti" della Samaritana, fare attenzione a non giudicare o condannare le relazioni dei ragazzi. Non è questione di moralismo, ma di aiutarli a riflettere su cosa cercano davvero nelle relazioni e se le vivono in modo sano.
- Evitare di presentare la fede come l'unica cosa che conta, svalutando tutto il resto. Le relazioni umane, gli interessi, le passioni sono importanti. Il punto è metterli al giusto posto, non farli diventare dei sostituti di Dio.
- Prestare attenzione a chi sta vivendo situazioni di dipendenza (da sostanze, da videogiochi, da social, da relazioni tossiche). Parlarne in privato se necessario, offrire aiuto concreto.
- Creare un clima di fiducia dove i ragazzi si sentano liberi di condividere anche le loro fatiche, i loro fallimenti, le loro seti insoddisfatte, senza paura del giudizio.

Materiali utili:

- Diverse bevande per il laboratorio della sete
- Copie del Vangelo della Samaritana

- Fogli per l'inventario delle reti
- Candele e un'anfora con acqua per un momento di preghiera simbolica
- Musica meditativa di sottofondo per i momenti di riflessione personale

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, tu che ti sei seduto stanco al pozzo di Giacobbe
e hai chiesto da bere a una donna che aveva sete,
vieni ad incontrare anche la nostra sete.
Riconosciamo che spesso abbiamo cercato di dissetarci
nei pozzi sbagliati:
nelle relazioni vissute come possesso,
nel successo che non riempie,
nelle emozioni che svaniscono,
nei piaceri che lasciano vuoti.
Donaci il coraggio della verità:
di guardare in faccia la nostra vita,
di ammettere le nostre fatiche,
di riconoscere i nostri fallimenti,
di confessare la nostra sete.
E poi donaci l'acqua viva,
lo Spirito Santo che trasforma,
l'amore che riempie,
la vita che zampilla per l'eternità.
Fa' che anche noi, come la Samaritana,
dopo averti incontrato al pozzo della nostra vita,
possiamo lasciare le nostre brocche vuote
e correre ad annunciare:
"Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto.
Che sia lui il Cristo?"
Amen.*

IV DOMENICA DI QUARESIMA – 15 marzo 2026

"Il cieco nato: dalla cecità alla luce" (Domenica Laetare)

Storia di Luca, 17 anni: "Gli occhi che si aprono"

Luca ha sempre pensato di vedere tutto chiaro. Si considera una persona razionale, concreta, che non si fa abbindolare dalle illusioni. La religione? Roba per deboli che hanno bisogno di consolazioni. I suoi genitori credono, vanno in chiesa, ma lui no. Ha fatto la Cresima solo per far contenti i nonni, ma dentro non crede a niente. "Io credo solo in quello che vedo", dice spesso. Un giorno, al servizio civile che sta facendo, gli affidano un ragazzo con disabilità mentale. Si chiama Andrea, ha la sindrome di Down. All'inizio Luca è a disagio: non sa come comportarsi, cosa dire, come relazionarsi. Ma Andrea, con la sua semplicità disarmante, rompe tutte le barriere. Ride, abbraccia, vive con una gioia che Luca non ha mai visto. Un giorno Andrea gli dice: "Tu sei buono. Dio ti vuole bene". Luca risponde automaticamente: "Io non credo in Dio". Andrea lo guarda dritto negli occhi e sorride: "Lui crede in te". Quella frase gli entra dentro come una freccia. Per giorni non riesce a togliersi dalla testa quelle parole. Inizia a chiedersi: e se fossi io quello cieco? Se fossi io quello che pensa di vedere ma in realtà non vede? Se ci fosse una dimensione della realtà che ho sempre ignorato, convinto che non esistesse?

Gli occhi gli si aprono lentamente. Non è una conversione folgorante, ma un lento risveglio. Come un cieco che inizia a distinguere prima ombre, poi forme, poi colori. Sta imparando a vedere.

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Giovanni 9,1-41): La guarigione del cieco nato

Il racconto della guarigione del cieco nato è uno dei brani più lunghi e articolati del Vangelo di Giovanni. È costruito come un processo giudiziario, dove progressivamente si scoprono le vere cecità e le vere visioni.

"Chi ha peccato, lui o i suoi genitori?"

Gesù e i discepoli incontrano un uomo cieco dalla nascita. I discepoli pongono una domanda tipica della mentalità religiosa del tempo: "Rabbi, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?". Si dà per scontato che la malattia sia conseguenza del peccato. Se uno nasce cieco, qualcuno deve aver peccato.

Gesù spazza via questa teologia della retribuzione: "Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio". Il male non è sempre conseguenza di una colpa. A volte semplicemente esiste, fa parte della condizione umana. Ma Dio può trasformare anche il male in occasione di bene, di rivelazione, di vita nuova.

Il fango e la saliva

Gesù compie un gesto strano: "Sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco". Perché questo gesto apparentemente disgustoso? È un richiamo alla creazione: Dio plasmò l'uomo con la polvere del suolo. Gesù ri-crea, plasma di nuovo gli occhi del cieco. È una nuova creazione.

"Poi gli disse: 'Va' a lavarti nella piscina di Siloe'. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva". Il cieco obbedisce senza capire, si fida. Va, si lava, e torna vedente. La fede precede la comprensione. Si crede prima di capire. Si obbedisce prima di vedere.

"È lui? Non è lui?"

I vicini e quelli che lo avevano visto prima chiedere l'elemosina dicevano: "Non è lui quello che stava seduto a mendicare?". Alcuni dicevano: "È lui". Altri: "No, ma è uno che gli assomiglia". Quando una persona cambia radicalmente, gli altri faticano a riconoscerla. Il cieco guarito non è più lo stesso. È una persona nuova.

L'interrogatorio: primo round

Lo portano dai farisei. È sabato, e fare del fango di sabato è un lavoro proibito. Inizia l'interrogatorio. "Come ti ha aperto gli occhi?". Il cieco risponde con semplicità: "Mi ha posto del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo". Alcuni farisei dicono: "Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato". Altri: "Come può un peccatore compiere segni di questo genere?". È interessante: discutono su Gesù, ma non si rallegrano per l'uomo guarito. La loro cecità ideologica impedisce di vedere il miracolo che hanno davanti agli occhi.

L'interrogatorio: secondo round

Chiamano i genitori. "È questo il vostro figlio, che voi dite essere nato cieco? Come mai ora ci vede?". I genitori hanno paura: "Sappiamo che questo è nostro figlio e che è nato cieco; ma come ora ci veda non lo sappiamo, e chi gli abbia aperto gli occhi, noi non lo sappiamo. Chiedetelo a lui: ha l'età, parlerà lui di sé".

Giovanni spiega: "Avevano paura dei Giudei; infatti i Giudei avevano già stabilito che, se uno lo avesse riconosciuto come il Cristo, venisse espulso dalla sinagoga". La paura del giudizio, del rifiuto, dell'emarginazione li rende complici della menzogna. Vedono ma non vogliono vedere, sanno ma non vogliono sapere.

L'interrogatorio: terzo round

Chiamano di nuovo l'uomo guarito. "Da' gloria a Dio! Noi sappiamo che quest'uomo è un peccatore". Il cieco risponde con una logica disarmante: "Se sia un peccatore, non lo so. Una cosa io so: ero cieco e ora ci vedo".

È la testimonianza più pura: non teologia complicata, non argomentazioni elaborate, ma l'esperienza. "Ero cieco e ora ci vedo". Questo è incontrovertibile. Poi, con progressiva audacia, arriva a dire: "Se costui non venisse da Dio, non avrebbe potuto far nulla".

I farisei si arrabbiano: "Sei nato tutto nei peccati e insegni a noi?". E lo cacciarono fuori. La guarigione, invece di portare gioia, porta conflitto. Vedere la luce significa spesso essere cacciati dall'oscurità confortevole del gruppo.

L'incontro finale con Gesù

"Gesù seppe che l'avevano cacciato fuori; quando lo trovò, gli disse: 'Tu, credi nel Figlio dell'uomo?'". Gesù va a cercare il cieco guarito. Non lo abbandona. Gli rivela la sua identità: "Lo hai visto: è colui che parla con te". L'uomo risponde: "Credo, Signore!" e si prostrò dinanzi a lui. Prima ha ricevuto la vista fisica. Ora riceve la fede, la vista spirituale. Vede Gesù non solo con gli occhi della carne, ma con gli occhi del cuore. Riconosce in lui il Figlio di Dio, il Salvatore. La guarigione fisica era solo il segno di una guarigione più profonda.

"Io sono venuto in questo mondo per giudicare"

Gesù pronuncia una frase paradossale: "Sono venuto in questo mondo perché coloro che non vedono, vedano e quelli che vedono, diventino ciechi". I farisei chiedono: "Siamo ciechi anche noi?". Gesù risponde: "Se foste ciechi, non avreste alcun peccato; ma siccome dite: 'Noi vediamo', il vostro peccato rimane".

La vera cecità non è non vedere, ma credere di vedere. Chi sa di essere cieco cerca la luce. Chi crede di vedere già tutto non cerca più nulla e rimane nella sua cecità. I farisei sono ciechi non perché non vedono, ma perché sono convinti di vedere e si rifiutano di aprire gli occhi.

Prima Lettura (1 Samuele 16,1b.6-7.10-13a): Davide consacrato re

Dio manda il profeta Samuele a ungere il nuovo re d'Israele tra i figli di Iesse. Samuele vede Eliab, il primogenito, alto e prestante, e pensa: "Certo, davanti al Signore sta il suo consacrato". Ma Dio gli dice: "Non guardare al suo aspetto né alla sua alta statura. Io l'ho scartato, perché non conta quel che vede l'uomo: infatti l'uomo vede l'apparenza, ma il Signore vede il cuore".

Passano sette figli davanti a Samuele, ma Dio non sceglie nessuno di loro. Alla fine arriva Davide, il più giovane, quello che custodiva il gregge e che nessuno aveva pensato di chiamare. E Dio dice: "Alzati e ungilo: è lui!".

Dio vede diversamente dall'uomo. Noi vediamo l'esteriore, Dio vede il cuore. Noi giudichiamo dalle apparenze, Dio giudica secondo verità. La nostra vista è limitata, superficiale. Dobbiamo chiedere a Dio di darci il suo sguardo, di insegnarci a vedere come vede lui.

Seconda Lettura (Efesini 5,8-14): Vivere come figli della luce

Paolo scrive: "Un tempo eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come figli della luce". La conversione è passaggio dalle tenebre alla luce, dalla cecità alla vista. Ma questo passaggio esige anche un cambiamento di comportamento.

"Prendete parte alle opere delle tenebre, che non danno frutto, ma piuttosto condannatele apertamente". Chi ha visto la luce non può più vivere come prima. Deve scegliere: o la luce o le tenebre. Non si può stare a metà.

"Svegliati, tu che dormi, risorgi dai morti e Cristo ti illuminerà". È un invito al risveglio, alla resurrezione. La cecità è come un sonno, una morte. Cristo viene a risvegliarci, a farci risorgere, a illuminarci. Ma dobbiamo scegliere di svegliarci, di aprire gli occhi, di lasciare che la luce entri.

Dimensione esistenziale per giovani

Il racconto del cieco nato intercetta diverse dimensioni della vita giovanile:

1. **Le cecità di cui non siamo consapevoli:** Luca, il ragazzo della storia, pensava di vedere tutto chiaro. Molti giovani vivono la stessa illusione. Pensano di sapere tutto, di avere già le risposte, di non aver bisogno di niente e di nessuno. È la cecità dell'autosufficienza. "Io credo solo in quello che vedo", dicono. Ma questo è già una forma di cecità: ridurre la realtà a ciò che è visibile, misurabile, tangibile.

C'è una dimensione della realtà che non si vede con gli occhi fisici: la dimensione del senso, dei valori, delle relazioni profonde, dello spirituale. Chi nega questa dimensione non è più realista, è più cieco. Come dice Antoine de Saint-Exupéry: "L'essenziale è invisibile agli occhi. Non si vede bene che col cuore".

2. **Le ideologie che accecano:** I farisei del Vangelo sono ciechi non per mancanza di intelligenza, ma per eccesso di ideologia. Hanno uno schema mentale rigido e tutto ciò che non entra in quello schema viene rifiutato. Vedono un miracolo ma lo negano perché avviene di sabato. Vedono un uomo guarito ma lo cacciano perché testimonia qualcosa che disturba le loro certezze. Anche i giovani possono vivere cecità ideologiche: il nichilismo ("tanto non c'è senso in niente"), il relativismo ("ognuno ha la sua verità, non esiste una verità oggettiva"), il materialismo ("conta solo il successo, il denaro, il piacere"). Queste ideologie sono come cataratte che impediscono di vedere la realtà nella sua pienezza.

3. **Il coraggio di vedere diversamente dal gruppo:** Il cieco guarito viene cacciato dalla sinagoga perché ha osato testimoniare quello che ha visto. I suoi genitori non lo difendono perché hanno paura. Chi inizia a vedere diversamente dal gruppo spesso viene emarginato, deriso, escluso. Per i giovani, che hanno un fortissimo bisogno di appartenenza, questo è particolarmente difficile. Se tutti i tuoi amici pensano in un certo modo, se nel tuo gruppo certe cose "non si dicono", se a scuola certe posizioni vengono derise, ci vuole coraggio per vedere diversamente e testimoniare. Ma la verità vale più dell'approvazione del gruppo.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la settimana:

- **Mattino:** Appena sveglio, fai questa preghiera: "Signore, apri i miei occhi. Fammi vedere quello che ancora non vedo. Mostrami le mie cecità". Chiedi il dono di uno sguardo nuovo sulla realtà.
- **Durante il giorno:** Esercizio dello sguardo diverso. Cerca di guardare le persone che incontri non in base all'apparenza, ma cercando di vedere il loro cuore. Che storia avrà quella persona? Che fatiche? Che sogni? Prova a vedere con gli occhi di Dio.
- **Sera:** Chiediti: "Oggi cosa ho visto che prima non vedevo? Ho scoperto qualcosa di nuovo su me stesso, sugli altri, su Dio? Oppure ho vissuto in automatico, senza vedere davvero?".

Gesto concreto settimanale:

Identifica una tua "cecità", un aspetto della realtà o di te stesso che hai sempre negato o ignorato. Può essere una tua fragilità che non vuoi ammettere, un difetto che non vuoi vedere, una dimensione della vita che hai sempre escluso. E poi chiedi a qualcuno di fiducia (un amico, un educatore, un genitore) di aiutarti a vedere quello che tu non vedi. "Dimmi una verità su di me che forse io non vedo". E accoglila senza difenderti.

Testimoni

Beato Piergiorgio Frassati (1901-1925)

Piergiorgio era un giovane torinese di famiglia ricca e influente. Avrebbe potuto vivere nella cecità del privilegio, chiuso nel suo mondo benestante. Invece scelse di vedere. Vedeva i poveri che gli altri non vedevano o fingevano di non vedere. Saliva nei sottotetti di Torino a portare cibo, medicine, conforto alle famiglie bisognose.

Gli amici lo prendevano in giro: "Ma perché ti impegni tanto? Tanto il mondo non cambierà". Lui rispondeva: "La carità non è sufficiente: occorre la giustizia sociale". Vedeva connessioni che altri non vedevano: tra fede e giustizia, tra preghiera e azione, tra mistica e politica.

Morì a soli 24 anni di poliomielite fulminante, probabilmente contagiato durante le sue visite ai malati. Al suo funerale, con sorpresa della famiglia, parteciparono migliaia di poveri che piangevano la scomparsa di "loro fratello". Avevano visto in lui gli occhi di Cristo che li guardava con amore.

Chiara Badano (1971-1990) – Testimone contemporanea

Chiara, chiamata "Chiara Luce", era una ragazza normale, vivace, sportiva. A 17 anni le diagnosticano un osteosarcoma, tumore osseo gravissimo. Avrebbe potuto chiudersi nella cecità della ribellione, della rabbia, della disperazione. Invece scelse di vedere diversamente. Disse: "Se lo voglio io, questo dolore può diventare amore". Vedeva il suo dolore come un'occasione di dono, non come una maledizione. Vedeva nei medici, negli infermieri, nei visitatori non persone da cui farsi compattare, ma persone da amare. Rifiutava la morfina per restare lucida e poter parlare con chi veniva a trovarla. Morì a 18 anni. Le sue ultime parole furono: "Ciao. Siate felici, perché io lo sono". Aveva visto la luce oltre il dolore, la vita oltre la morte. Il suo sguardo luminoso aveva visto quello che altri non vedevano.

Citazione magisteriale

"Il cieco nato rappresenta ogni uomo che ha bisogno della luce di Cristo per vedere la realtà in profondità, per riconoscere ciò che è veramente importante nella vita. Spesso pensiamo di vedere, ma in realtà siamo ciechi. Ciechi ai bisogni degli altri, ciechi alle nostre responsabilità, ciechi alla presenza di Dio nella nostra vita. La Quaresima è il tempo in cui Gesù ci tocca gli occhi e ci dice: 'Va' a lavarti'. È il tempo della conversione, del passaggio dalle tenebre alla luce, dalla cecità alla vista" (Papa Francesco, Angelus, IV Domenica di Quaresima 2014).

Domanda per il gruppo

"Quali sono le 'cecità' più diffuse nel tuo ambiente (scuola, amici, società)? Cose che tutti fanno finta di non vedere, problemi che vengono ignorati, verità che vengono negate? E tu, hai il coraggio di vedere diversamente e testimoniare, anche a costo di essere 'cacciato fuori' dal gruppo?"

Atteggiamento della settimana: UMILTÀ

L'umiltà è sapere di non vedere tutto, di non sapere tutto, di aver bisogno di luce. È l'opposto dell'arroganza dei farisei che dicevano: "Noi vediamo". L'umile dice: "Sono cieco, ho bisogno di luce". E proprio perché riconosce la propria cecità, viene illuminato. Chi crede di vedere già tutto rimane nella sua cecità. Chi sa di non vedere chiede la luce e la riceve.

Parola chiave della settimana: LUCE

La luce è il simbolo di Cristo: "Io sono la luce del mondo", dice Gesù. Ma la luce è anche il simbolo del cristiano: "Voi siete la luce del mondo", dice Gesù ai discepoli. Siamo chiamati a essere luce, cioè a vedere con chiarezza e ad aiutare gli altri a vedere. La IV Domenica di Quaresima si chiama "Laetare" (rallegrati) proprio perché è la domenica della luce: nel mezzo della Quaresima, l'oscurità si illumina, intravediamo la luce pasquale.

Note per l'animatore

Obiettivo della domenica: Aiutare i ragazzi a riconoscere le loro cecità personali e collettive, a desiderare la luce di Cristo che fa vedere la realtà in profondità, e a testimoniare ciò che vedono anche quando questo comporta incomprensione.

Possibili attività:

1. **Esercizio della cecità:** Bendare gli occhi a metà del gruppo. L'altra metà deve guidarli in un percorso (in sicurezza). Poi invertire i ruoli. Alla fine riflettere: "Cosa si prova a essere ciechi? Cosa si prova a essere guida? Come ci si fida? Come si fa a vedere per gli altri?".
2. **Le mie cecità:** Ogni ragazzo scrive anonimamente su un foglietto una sua cecità, qualcosa che fatica a vedere di sé o della realtà. Si raccolgono i foglietti, si mescolano, si distribuiscono casualmente. Ognuno legge quella che ha ricevuto e il gruppo riflette insieme: "Come si può aiutare questa persona a vedere?".
3. **Galleria di testimoni:** Portare immagini di persone che hanno "visto" diversamente dal loro tempo (Martin Luther King, Madre Teresa, Greta Thunberg, ecc.). Il gruppo deve individuare: cosa

vedevano questi testimoni che altri non vedevano? Che prezzo hanno pagato per vedere diversamente?

Attenzioni pastorali:

- Non usare il tema della cecità in modo offensivo o pietistico verso chi ha reali problemi di vista. La cecità nel Vangelo è simbolica, riguarda tutti.
- Evitare moralismi: non si tratta di fare un elenco di "cose che non vedete". Si tratta di aiutare a desiderare uno sguardo più profondo sulla realtà.
- Attenzione ai ragazzi particolarmente sensibili al giudizio del gruppo: per loro "essere cacciati fuori" è una paura reale. Sostenerli nel coraggio di essere autentici.
- Valorizzare anche le piccole "illuminazioni": non servono folgorazioni drammatiche. Spesso la luce viene gradualmente, passo dopo passo.

Materiali utili:

- Bende per l'esercizio della cecità
- Fogli e penne per l'attività delle cecità
- Immagini di testimoni coraggiosi
- Candele (molte!) per creare un'atmosfera di luce nella celebrazione
- Copie del Vangelo del cieco nato
- Musica contemplativa

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, luce del mondo,
che hai aperto gli occhi al cieco nato,
apri anche i nostri occhi.
Vediamo tanto, ma spesso non vediamo l'essenziale.
Guardiamo gli schermi, ma non guardiamo i volti.
Osserviamo le apparenze, ma non vediamo i cuori.
Siamo abbagliati da mille luci false
e non vediamo la tua luce vera.
Donaci l'umiltà di riconoscere le nostre cecità:
la cecità dell'egoismo che non vede i bisogni degli altri,
la cecità dell'ideologia che nega la realtà,
la cecità della paura che ci impedisce di testimoniare.
Tocca i nostri occhi come hai toccato quelli del cieco,
inviaci a lavarci nella piscina della verità,
e fa' che, come lui, possiamo dire:
"Ero cieco e ora ci vedo".
E quando avremo visto,
donaci il coraggio di testimoniare,
anche se questo significa essere incompresi,
anche se questo significa essere emarginati,
perché la verità vale più del consenso,
e la luce vale più delle tenebre confortevoli.
Amen.*

V DOMENICA DI QUARESIMA – 22 marzo 2026

"La risurrezione di Lazzaro: la vita vince la morte"

Storia di Matteo, 19 anni: "Quando muore un amico"

Matteo e Davide sono amici da sempre. Hanno fatto l'asilo insieme, le elementari, le medie, le superiori. Hanno condiviso tutto: i videogiochi, le partite di calcetto, i primi amori, le delusioni, i sogni. Sono più che amici, sono fratelli.

A diciotto anni, a Davide diagnosticano una leucemia aggressiva. Iniziano le cure, la chemioterapia, i ricoveri. Matteo va a trovarlo in ospedale ogni giorno. All'inizio scherzano, fanno finta che sia tutto normale, che presto Davide tornerà a casa e riprenderanno la vita di prima. Ma le settimane passano, Davide peggiora. Matteo vede il suo amico consumarsi, perdere i capelli, perdere le forze, perdere la speranza.

Una notte, il telefono squilla. È la mamma di Davide, in lacrime. Matteo capisce senza che lei parli. Davide è morto. Ha diciannove anni.

Matteo crolla. Non vuole credere. Non può essere vero. Si rinchiuso in casa, non parla con nessuno, non piange nemmeno. È come pietrificato, morto dentro. Al funerale, vedendo la bara del suo amico, prova una rabbia cieca: rabbia contro Dio, contro la vita, contro l'ingiustizia di una morte così assurda.

Poi, lentamente, qualcosa inizia a smuoversi. Un giorno trova nel cassetto una lettera che Davide gli aveva scritto qualche settimana prima di morire. "Matteo, se leggi questa lettera significa che me ne sono andato. Non essere triste. Ho paura, ma sento anche che non è la fine. Ti voglio bene, amico mio. Vivi per me, vivi anche per me. Non dimenticarmi, ma non fermarti. Vai avanti. La vita è più forte della morte."

Matteo piange per ore. Ma quella lettera è come una pietra rotolata via dal sepolcro del suo cuore. Inizia lentamente a risorgere. Il dolore resta, la mancanza resta. Ma capisce che Davide ha ragione: la vita deve continuare. La morte non ha l'ultima parola. Non può averla.

Fondamento biblico-liturgico

Vangelo (Giovanni 11,1-45): La risurrezione di Lazzaro

Il racconto della risurrezione di Lazzaro è il culmine dei segni compiuti da Gesù nel Vangelo di Giovanni. È il segno che anticipa la sua stessa risurrezione, il segno che rivela definitivamente chi è Gesù: "Io sono la risurrezione e la vita".

L'amicizia di Gesù

Il racconto inizia presentando la famiglia di Betània: Lazzaro e le sue sorelle Marta e Maria. Giovanni precisa che Gesù "amava Marta e sua sorella e Lazzaro". Non sono semplici conoscenti, sono amici. Questa amicizia rende il racconto ancora più commovente: Gesù non compie un miracolo per un estraneo, ma per un amico.

Quando Lazzaro si ammala, le sorelle mandano a dire a Gesù: "Signore, ecco, colui che tu ami è malato". Non chiedono esplicitamente che venga, ma sanno che se Gesù saprà, verrà. L'amicizia non ha bisogno di molte parole.

Il ritardo di Gesù

La reazione di Gesù è sorprendente: "Quando sentì che era malato, rimase per due giorni nel luogo dove si trovava". Ritarda. Perché? Giovanni spiega: "Questa malattia non porterà alla morte, ma è per la gloria di Dio, affinché per mezzo di essa il Figlio di Dio venga glorificato".

Il ritardo di Dio è uno dei misteri più difficili da accettare. Quante volte preghiamo e sembra che Dio non risponda, che ritardi, che arrivi troppo tardi! Quante volte diciamo: "Signore, se fossi stato qui...". Ma il ritardo di Dio non è assenza, è mistero. Ha un senso che noi non vediamo subito.

"Lazzaro, il nostro amico, si è addormentato"

Dopo due giorni, Gesù dice ai discepoli: "Lazzaro, il nostro amico, si è addormentato; ma io vado a svegliarlo". I discepoli fraintendono: "Se si è addormentato, si salverà". Gesù allora dice

apertamente: "Lazzaro è morto e io sono contento per voi di non essere stato là, affinché voi crediate; ma andiamo da lui!".

Gesù chiama la morte "sonno". Non è una negazione della morte, ma una rivelazione del suo senso ultimo. Per chi crede, la morte è un sonno da cui ci si risveglia. Non è la fine, ma un passaggio.

Questa è la speranza cristiana.

Marta: la fede che non capisce

Quando Gesù arriva a Betània, Lazzaro è nel sepolcro già da quattro giorni. Marta gli va incontro e dice: "Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto!". È insieme un rimprovero e una professione di fede. "Dove eri? Perché non sei venuto prima?". Ma anche: "Io so che anche ora qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà".

Gesù le dice: "Tuo fratello risorgerà". Marta risponde secondo la fede tradizionale ebraica: "So che risorgerà nella risurrezione dell'ultimo giorno". Crede nella risurrezione finale, ma non immagina che possa accadere qui e ora.

"Io sono la risurrezione e la vita"

Gesù pronuncia allora una delle sue rivelazioni più potenti: "Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno. Credi questo?".

Non dice: "Io do la risurrezione", ma "Io sono la risurrezione". La risurrezione non è solo un evento futuro, è una persona presente: Gesù stesso. Chi è unito a lui è già nella vita eterna, anche se passa attraverso la morte fisica. La morte non ha più potere su chi crede.

Marta risponde con una professione di fede splendida: "Sì, o Signore, io credo che tu sei il Cristo, il Figlio di Dio, colui che viene nel mondo". È la stessa professione di fede che Pietro farà a Cesarea, la fede della Chiesa.

Maria: il dolore puro

Maria, quando arriva, si getta ai piedi di Gesù piangendo: "Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto!". Le stesse parole di Marta, ma dette in ginocchio, attraverso le lacrime. È il grido del dolore puro, senza spiegazioni.

"Gesù scoppiò in pianto"

Quando Gesù vede Maria piangere e i Giudei che piangono con lei, "si commosse profondamente e, molto turbato, domandò: 'Dove lo avete posto?'". Poi, davanti al sepolcro, "Gesù scoppiò in pianto". Questo è uno dei versetti più brevi e più commoventi del Vangelo. Gesù piange. Il Figlio di Dio piange per un amico morto. Non è un pianto di impotenza (lui sa che tra poco lo risusciterà), ma di compassione. Piange con chi piange. Condivide il dolore umano. Questo ci dice qualcosa di immenso su Dio: Dio non è indifferente al nostro dolore. Dio piange con noi.

Alcuni dicono: "Guarda come lo amava!". Altri, più cinici: "Lui, che ha aperto gli occhi al cieco, non poteva anche far sì che costui non morisse?". È l'obiezione di sempre: se Dio è onnipotente e buono, perché permette la sofferenza?

"Togliete la pietra"

Gesù ordina: "Togliete la pietra". Marta obietta con realismo brutale: "Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni". La morte è morte, con tutto il suo orrore. Non c'è romanticismo qui. Ma Gesù risponde: "Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?". La fede deve precedere la visione. Si crede prima di vedere. Si toglie la pietra prima di sapere cosa succederà.

La preghiera di Gesù

Tolsero la pietra. Gesù alzò gli occhi al cielo e disse: "Padre, ti rendo grazie perché mi hai ascoltato. Io sapevo che mi dai sempre ascolto, ma l'ho detto per la gente che mi sta attorno, perché credano che tu mi hai mandato".

È una preghiera pubblica, una testimonianza. Gesù prega ad alta voce perché tutti capiscano che quello che sta per accadere viene dal Padre, che lui è in comunione col Padre, che è veramente il Figlio.

"Lazzaro, vieni fuori!"

Poi, "gridò a gran voce: 'Lazzaro, vieni fuori!'". È un grido di comando, un grido che attraversa la barriera della morte. È la voce del Creatore che chiama alla vita.

"Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario". È un'immagine impressionante: Lazzaro esce dalla tomba ancora legato, ancora avvolto nei segni della morte. Gesù dice: "Liberatelo e lasciatelo andare". La risurrezione è anche liberazione: dalle bende della morte, dalle paure, dai legami che imprigionano.

Le conseguenze

"Molti dei Giudei che erano venuti da Maria, alla vista di ciò che egli aveva compiuto, credettero in lui". Ma altri andarono dai farisei a riferire. E da quel momento, Giovanni racconta, decisero di uccidere Gesù. Il segno della vita provoca la decisione di morte. Chi dona la vita deve morire. Ma proprio morendo, Gesù darà la vita al mondo intero.

Prima Lettura (Ezechiele 37,12-14): Le ossa inaridite

Il profeta Ezechiele ha la visione della valle piena di ossa inaridite. Dio gli chiede: "Figlio dell'uomo, potranno queste ossa rivivere?". Ezechiele risponde: "Signore Dio, tu lo sai". Solo Dio può dare vita a ciò che è morto.

Dio promette: "Io apro i vostri sepolcri, vi faccio uscire dalle vostre tombe, o popolo mio, e vi riconduco nella terra d'Israele". È una profezia della risurrezione del popolo dopo l'esilio, ma è anche profezia della risurrezione dei morti.

"Farò entrare in voi il mio spirito e rivivrete". È lo Spirito di Dio che dona vita. La risurrezione non è auto-rigenerazione, è dono dall'alto. È Dio che soffia il suo alito vitale nelle ossa morte e le fa rivivere.

Seconda Lettura (Romani 8,8-11): Lo Spirito di colui che ha risuscitato Gesù

Paolo scrive: "Se lo Spirito di Dio abita in voi, lo Spirito di colui che ha risuscitato Gesù dai morti darà la vita anche ai vostri corpi mortali per mezzo del suo Spirito che abita in voi".

La risurrezione di Gesù è primizia della nostra risurrezione. Lo stesso Spirito che ha risuscitato Gesù abita in noi e ci risusciterà. La vita cristiana è già vita di risorti, anche se il corpo è ancora mortale. Viviamo in una tensione tra il "già" e il "non ancora": già risorti nello spirito, non ancora nel corpo.

Dimensione esistenziale per giovani

Il racconto di Lazzaro tocca le corde più profonde dell'esistenza giovanile:

1. **L'esperienza della morte:** Molti giovani oggi crescono senza mai aver visto un morto, senza aver mai partecipato a un funerale. La morte è rimossa, nascosta, negata. Eppure è parte della vita. Prima o poi, ogni giovane si scontra con la morte: la morte di un nonno, di un amico, di un compagno di scuola, di un idolo. E quella morte scuote le fondamenta.

La morte ci pone davanti alla domanda più radicale: tutto finisce qui? C'è qualcosa oltre? Ha senso vivere se poi si muore? Il cristianesimo non rimuove la morte, ma la attraversa. Non dice che la morte non c'è, dice che la morte non vince. "Dov'è, o morte, la tua vittoria?" dirà Paolo.

2. **Il ritardo di Dio:** "Signore, se tu fossi stato qui...". Quante volte i giovani provano questa sensazione! Hanno pregato per un esame, ma è andato male. Hanno pregato per una relazione, ma è finita. Hanno pregato per un malato, ma è morto. Dov'era Dio? Perché non è intervenuto? Perché è arrivato "troppo tardi"?

Il racconto di Lazzaro ci dice che il ritardo di Dio non è assenza. Dio ha i suoi tempi, che non sono i nostri. A volte Dio permette che si tocchi il fondo, che si attraversi la morte, per poter operare una risurrezione ancora più grande. Se Gesù fosse arrivato in tempo, avrebbe guarito Lazzaro.

Arrivando "in ritardo", lo risuscita. La risurrezione è più grande della guarigione.

3. **Le nostre morti quotidiane:** Non c'è solo la morte fisica. Ci sono le morti quotidiane: la morte di un sogno, la fine di un amore, il fallimento di un progetto, la delusione di un'amicizia tradita, la perdita dell'innocenza. I giovani sperimentano continuamente piccole morti. E possono rimanere sepolti in quei sepolcri o possono risorgere.

Gesù dice anche a noi: "Vieni fuori! Scioglietelo e lasciatelo andare". Possiamo uscire dai nostri sepolcri. Possiamo togliere le bende che ci imprigionano. Possiamo risorgere. La risurrezione non è solo alla fine dei tempi, è qui e ora, ogni volta che scegliamo la vita invece della morte, la speranza invece della disperazione, l'amore invece dell'odio.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la settimana:

- **Mattino:** Appena sveglio, ripeti questa frase: "Io sono risorto. Questo è un nuovo giorno, una nuova vita. Le morti di ieri non hanno l'ultima parola". Alzati come chi risorge, non come chi si trascina.
- **Durante il giorno:** Identifica le "morti" che stai vivendo: situazioni in cui ti senti bloccato, sepolto, senza uscita. Poi chiediti: "C'è un modo per uscire da questo sepolcro? C'è una pietra che posso rotolare via? C'è una benda che posso sciogliere?". Non rassegnarti alla morte.
- **Sera:** Prega per qualcuno che sta vivendo una "morte": una persona in lutto, una persona depressa, una persona che ha perso la speranza. Chiedi a Dio di chiamarla fuori dal sepolcro. E chiediti: "Io posso essere strumento di risurrezione per questa persona? Posso aiutarla a togliere le pietre?".

Gesto concreto settimanale:

Vai a visitare un cimitero. Cerca la tomba di qualcuno che hai conosciuto, o semplicemente fermati davanti a tombe di giovani morti. Guarda i nomi, le date, le foto. Sono state persone vive come te. Ora sono morte. Questo non per deprimersi, ma per ricordarsi della propria mortalità. *Memento mori*: ricordati che morirai. E proprio perché morirai, vivi. Vivi intensamente, vivi con senso, vivi per qualcosa che vale più della morte. Poi, prima di andare via, prega: "Signore, io credo nella risurrezione. Dona la vita eterna a questi tuoi figli. E dona a me la grazia di vivere da risorto già ora".

Testimoni

San Massimiliano Maria Kolbe (1894-1941)

Massimiliano era un frate francescano polacco. Quando i nazisti invasero la Polonia, fu arrestato e deportato ad Auschwitz. Nel luglio 1941, un prigioniero del suo blocco riuscì a fuggire. Per rappresaglia, i nazisti decisero di far morire di fame dieci prigionieri. Uno dei condannati, Francesco Gajowniczek, gridò disperato: "La mia povera moglie, i miei figli!".

Padre Kolbe si fece avanti: "Sono un sacerdote cattolico polacco. Sono vecchio. Voglio prendere il suo posto perché ho una moglie e dei figli". I tedeschi accettarono lo scambio. Kolbe fu rinchiuso nel bunker della fame con gli altri nove. Passarono due settimane. Gli altri morivano nella disperazione, ma Kolbe pregava, cantava inni, confortava i compagni. Dopo due settimane era ancora vivo. I nazisti, che avevano bisogno del bunker, gli iniettarono acido fenico.

Massimiliano Kolbe è morto, ma è risorto. La sua morte è diventata vita per Francesco Gajowniczek, che sopravvisse al campo e visse fino a 93 anni. La morte di Kolbe è diventata vita per milioni di persone che hanno sentito la sua storia e hanno ritrovato speranza. "Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici". La morte per amore è già risurrezione.

Federica Nardoni Kovacs (1989-2009) – Testimone contemporanea

Federica era una ragazza romana, studentessa, amava la vita, gli amici, la musica. A diciotto anni le diagnosticano una grave forma di leucemia. Inizia un calvario di trapianti, chemioterapie, ricadute. Per due anni lotta con tutte le sue forze. Scrive su un blog i suoi pensieri, le sue paure, la sua fede. In uno dei suoi ultimi post scrive: "Ho capito che la morte non esiste. Esiste solo l'amore, ed è eterno". Muore a vent'anni, ma le sue parole continuano a vivere. Il suo blog è stato letto da migliaia di giovani che hanno trovato in quelle pagine ragioni per sperare, per credere, per non arrendersi.

Federica è morta ma è risorta: nella memoria dei suoi cari, nelle vite che ha toccato con la sua testimonianza, e soprattutto nella vita eterna dove ora vive con Cristo. La morte fisica non ha spento la sua luce. Al contrario, l'ha resa ancora più brillante.

Citazione magisteriale

"La risurrezione di Lazzaro è il segno che Gesù è più forte della morte. Ma è anche profezia della nostra risurrezione. Noi tutti passeremo attraverso la morte, ma la morte non avrà l'ultima parola. Cristo ha vinto la morte e ci ha aperto le porte della vita eterna. Questa è la nostra speranza, questa è la nostra gioia. E questa speranza cambia il modo di vivere: chi crede nella risurrezione vive già da risorto, vive nella libertà dei figli di Dio, vive senza paura della morte perché sa che la morte è solo un passaggio verso la vita piena" (Papa Giovanni Paolo II, Omelia, V Domenica di Quaresima 2002).

Domanda per il gruppo

"Hai mai vissuto una 'morte' (un lutto, una fine, un fallimento) da cui ti è sembrato impossibile risorgere? Cosa ti ha aiutato a 'uscire dal sepolcro'? Credi davvero che la vita sia più forte della morte, o è solo un bel discorso che non tocca la tua esperienza concreta?"

Atteggiamento della settimana: SPERANZA CONTRO OGNI SPERANZA

L'atteggiamento della settimana è la speranza radicale, la speranza che non si arrende nemmeno di fronte alla morte. Non è ottimismo ingenuo ("tutto si aggiusterà"), ma fiducia profonda che Dio è più forte del male, che la vita è più forte della morte, che la luce è più forte delle tenebre. È la speranza di Abramo che "sperò contro ogni speranza". È la speranza di chi dice: "Anche se attraversassi la valle oscura, non temerei alcun male, perché tu sei con me".

Parola chiave della settimana: RISURREZIONE

La risurrezione non è solo un evento futuro che aspettiamo alla fine dei tempi. È una realtà presente. Ogni volta che scegliamo la vita invece della morte, ogni volta che usciamo da un sepolcro di tristezza o di peccato, ogni volta che aiutiamo qualcuno a risorgere dalla sua disperazione, lì c'è risurrezione. Gesù dice: "Io sono la risurrezione". Non "io darò la risurrezione", ma "io sono". La risurrezione è una persona: Cristo. Chi è unito a Cristo è già nella risurrezione.

Note per l'animatore

Obiettivo della domenica: Aiutare i ragazzi ad affrontare il tema della morte senza rimozioni o paure, ma alla luce della fede nella risurrezione. Far comprendere che la risurrezione non è solo futuro ma anche presente, nelle piccole e grandi "morti e risurrezioni" della vita quotidiana.

Possibili attività:

1. **Laboratorio sul lutto:** Invitare (se disponibile) una persona che ha vissuto un lutto importante a raccontare la sua esperienza: il dolore, la rabbia, le domande a Dio, e poi come ha trovato la forza di andare avanti. Poi condivisione: chi vuole può raccontare la propria esperienza di perdita.
2. **Le mie risurrezioni:** Ogni ragazzo disegna su un foglio una tomba con una pietra davanti. Dentro la tomba scrive una "morte" che ha vissuto o sta vivendo (può essere simbolica). Fuori dalla tomba scrive come può "rotolare via la pietra" e risorgere. Poi, chi vuole, condivide.
3. **Visita al cimitero (se possibile):** Organizzare una visita guidata a un cimitero, preferibilmente dove ci sono tombe di giovani. Leggere i nomi, le date. Poi un momento di preghiera: "Signore, dona loro la vita eterna. E a noi dona di vivere da risorti". Non è morboso, è sano: guardare la morte in faccia per imparare a vivere.

Attenzioni pastorali:

- Questo è un tema delicato. Alcuni ragazzi potrebbero aver vissuto lutti recenti e dolorosi. Procedere con grande sensibilità, mai forzare le condivisioni, rispettare i silenzi.

- Evitare facili consolazioni: "Non piangere, è in cielo, è felice". Il dolore va rispettato, accolto. Gesù stesso ha pianto davanti alla tomba di Lazzaro. La fede nella risurrezione non cancella il dolore, ma gli dà un senso.
- Non banalizzare la morte: non è "solo un passaggio", non è "come addormentarsi". La morte è un nemico, l'ultimo nemico, dice Paolo. Ma è un nemico vinto da Cristo.
- Per chi ha perso la fede a causa di un lutto ("come può Dio permettere questo?"), offrire ascolto e accompagnamento. Non ci sono risposte facili. Ma c'è la testimonianza di chi, nel dolore, ha continuato a credere e ha trovato senso.

Materiali utili:

- Testimonianze scritte o video di persone che hanno vissuto lutti
- Fogli e materiali per l'attività delle risurrezioni
- Candele da accendere in memoria di persone care defunte
- Musica meditativa (può essere utile il "Requiem" di Mozart o canti sulla risurrezione)
- Copie del Vangelo di Lazzaro
- Se possibile, organizzare logistica per visita cimitero

Preghiera conclusiva

*Signore Gesù, tu che hai pianto davanti alla tomba di Lazzaro
e poi lo hai chiamato fuori con voce potente,
tu conosci il nostro dolore davanti alla morte.*

Quante volte abbiamo detto anche noi:

"Signore, se tu fossi stato qui..."

*Quante volte ci è sembrato che tu arrivassi troppo tardi,
quando ormai era tutto finito,
quando ormai non c'era più speranza.*

*Insegnaci che i tuoi ritardi non sono assenze,
che i tuoi silenzi non sono indifferenza,
che anche quando tutto sembra morto
tu stai preparando una risurrezione.*

Chiamaci fuori dai nostri sepolcri:

il sepolcro della disperazione,

il sepolcro della tristezza,

il sepolcro del peccato,

il sepolcro della paura.

Grida anche a noi: "Vieni fuori!"

*E fa' che usciamo, anche se ancora legati,
anche se ancora avvolti nelle bende della morte,
perché tu ci libererai completamente.*

*Dona a chi è nel lutto la certezza della risurrezione,
dona a chi è nella tristezza la speranza della vita,
dona a tutti noi la fede che la morte non vince,
perché tu, Signore, sei la risurrezione e la vita.*

E chi crede in te, anche se muore, vivrà.

E chi vive e crede in te non morirà in eterno.

Amen.

DOMENICA DELLE PALME – 29 marzo 2026

"L'ingresso in Gerusalemme e la Passione: il Re umile"

Storia di Elena, 16 anni: "Quando tutti ti abbandonano"

Elena è sempre stata una ragazza popolare. Bella, simpatica, brava a scuola, brava nello sport. Tutti vogliono essere suoi amici, tutti vogliono essere nel suo gruppo. Si sente sicura, amata, al centro del mondo.

Poi succede qualcosa. Durante una festa, una sua amica viene molestata da un ragazzo. Elena vede, interviene, difende l'amica. Il ragazzo è popolare, ha molti amici. Inizia a diffondere voci su Elena: che è antipatica, che è una rovina-feste, che si crede superiore. I social si scatenano. Post, commenti, meme.

In pochi giorni, Elena passa dall'essere la ragazza più popolare della scuola all'essere emarginata. Le persone che la osannavano ora la evitano. Nessuno vuole sedersi vicino a lei in classe. Le ex amiche fanno finta di non vederla. Alle spalle sente le risatine.

Elena è sconvolta. Non riesce a capire. "Ma io ho solo fatto la cosa giusta! Ho difeso un'amica! Perché tutti mi hanno voltato le spalle?". Si sente tradita, abbandonata, sola. Piange tutte le notti. Pensa di cambiare scuola, di mollare tutto.

Poi legge il Vangelo della Passione. Vede Gesù, acclamato da folle osannanti la domenica, e crocifisso dalle stesse folle il venerdì. Vede tutti i discepoli che lo abbandonano, Pietro che lo rinnega. E capisce: "Gesù sa cosa vuol dire. Gesù è passato attraverso questo. Non sono sola". Non risolve tutto, il dolore resta. Ma non è più sola nel dolore.

Fondamento biblico-liturgico

La Domenica delle Palme ha una doppia liturgia: inizia con la gioia dell'ingresso trionfale di Gesù in Gerusalemme e prosegue con la lettura della Passione. È il passaggio dall'osanna al crocifiggilo, dalla gloria alla croce, dal trionfo all'abbandono. Questa doppiezza non è casuale: ci mostra tutta la parabola del mistero pasquale.

PARTE PRIMA: L'INGRESSO TRIONFALE (Matteo 21,1-11)

L'umiltà del Re

Gesù sta per entrare in Gerusalemme. Manda due discepoli a prendere un'asina e un puledro: "Se qualcuno vi dirà qualcosa, rispondete: 'Il Signore ne ha bisogno'". È il Re che entra nella sua città, ma è un Re che ha bisogno di un asino preso in prestito. Un Re povero, un Re umile.

Matteo cita il profeta Zaccaria: "Dite alla figlia di Sion: ecco, a te viene il tuo re, mite, seduto su un'asina e su un puledro, figlio di una bestia da soma". I re di solito entrano nelle città su cavalli da guerra, su carri trionfali. Gesù entra su un asino, animale di pace, animale dei poveri.

L'osanna della folla

"La folla, numerosissima, stese i propri mantelli sulla strada, mentre altri tagliavano rami dagli alberi e li stendevano sulla strada". Sono gesti di accoglienza regale. Stendere i mantelli è riconoscere la regalità di chi passa. I rami di palma sono simboli di vittoria.

"Le folle, che lo precedevano e quelle che lo seguivano, gridavano: 'Osanna al figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Osanna nel più alto dei cieli!'. È un'acclamazione messianica. La folla riconosce in Gesù il Messia atteso, il figlio di Davide, il Re d'Israele. Ma è una folla che non capisce. Pensa a un messia politico, a un liberatore che scaccerà i romani, a un re potente che instaurerà un regno terreno. Quando Gesù rivelerà il suo vero volto – un Messia crocifisso, un Re che serve, un Liberatore che libera attraverso la morte – quella stessa folla griderà: 'Crocifiggilo!'".

L'incomprensione di Gerusalemme

"Mentre egli entrava in Gerusalemme, tutta la città fu presa da agitazione e diceva: 'Chi è costui?'". Gerusalemme non lo riconosce. È la città santa, la città del tempio, la città di Davide. Ma non riconosce il suo Re. Le folle pellegrini rispondono: "Questi è il profeta Gesù, da Nàzaret di

Galilea". Lo riducono a un profeta, un personaggio importante ma umano. Non hanno ancora capito chi è veramente.

PARTE SECONDA: LA PASSIONE (Matteo 26,14 – 27,66)

La lettura della Passione secondo Matteo è lunga e densa. Seguiremo alcuni momenti chiave:

Il tradimento di Giuda

"Allora uno dei Dodici, chiamato Giuda Iscariota, andò dai capi dei sacerdoti e disse: 'Quanto volete darmi perché io ve lo consegni?'. E quelli gli fissarono trenta monete d'argento". Trenta monete: il prezzo di uno schiavo. Gesù viene venduto come merce.

Giuda è uno dei Dodici. Ha vissuto con Gesù, ha ascoltato il suo insegnamento, ha visto i suoi miracoli. Eppure lo tradisce. Il male può annidarsi nel cuore anche di chi è vicino a Gesù. Anche nella Chiesa, anche tra i discepoli, c'è sempre il rischio del tradimento.

L'Ultima Cena

"Mentre mangiavano, Gesù prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e, mentre lo dava ai discepoli, disse: 'Prendete, mangiate: questo è il mio corpo'. Poi prese il calice, rese grazie e lo diede loro, dicendo: 'Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti per il perdono dei peccati'".

È l'istituzione dell'Eucaristia. Gesù dona se stesso come cibo. Il suo corpo spezzato, il suo sangue versato. È l'anticipazione sacramentale di ciò che accadrà sulla croce. Ogni Messa è la Pasqua, ogni Eucaristia è passione e risurrezione.

Il Getsemani

"Cominciò a provare tristezza e angoscia. E disse loro: 'La mia anima è triste fino alla morte'". Gesù ha paura. È angosciato. Prega: "Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu".

Gesù non è un eroe stoico che va incontro alla morte senza paura. È veramente uomo, e come uomo prova la naturale repulsione davanti alla sofferenza e alla morte. Ma nella libertà sceglie la volontà del Padre. "Non la mia, ma la tua volontà". Questa è l'obbedienza che salva.

I discepoli dormono. Gesù li aveva pregati: "Vegliate con me". Ma loro non ce la fanno. "Lo spirito è pronto, ma la carne è debole". Gesù affronta l'agonia solo. È la solitudine suprema: nel momento del bisogno più grande, gli amici dormono.

L'arresto e l'abbandono

Arriva Giuda con una folla armata. Lo bacia: "Salve, Rabbi!". Il bacio, segno di amore e di rispetto, diventa strumento di tradimento. Gesù si lascia arrestare. Pietro estrae la spada e taglia l'orecchio a un servo del sommo sacerdote. Ma Gesù lo ferma: "Rimetti la tua spada al suo posto, perché tutti quelli che prendono la spada, di spada moriranno".

Poi: "Allora tutti i discepoli lo abbandonarono e fuggirono". Tutti. Non solo Giuda. Tutti scappano. Gesù resta solo.

Il processo e il rinnegamento di Pietro

Gesù viene portato davanti al sinedrio. Cercano false testimonianze per condannarlo. Il sommo sacerdote gli chiede: "Ti sconsiglio, per il Dio vivente, di dirci se sei tu il Cristo, il Figlio di Dio". Gesù risponde: "Tu l'hai detto". È la confessione della sua identità divina. Per questo viene condannato per bestemmia.

Mentre Gesù confessa la verità davanti ai giudici, Pietro fuori la nega. Una serva gli dice: "Anche tu eri con Gesù, il Galileo". Pietro nega: "Non so quello che dici". Poi una seconda volta: "Non conosco quell'uomo". Poi una terza: "E comincio a imprecare e a giurare: 'Non conosco quell'uomo!'". In quel momento un gallo canta. Pietro si ricorda delle parole di Gesù: "Prima che il gallo canti, tu mi rinnegherai tre volte". "E, uscito fuori, pianse amaramente".

Ponzio Pilato e Barabba

Gesù viene portato da Pilato, il governatore romano. Pilato capisce che è innocente. Sua moglie gli manda a dire: "Non avere a che fare con quel giusto, perché oggi, in sogno, sono stata molto turbata per causa sua". Ma Pilato è un politico, non un giusto. Cede alla folla.

Offre di liberare un prigioniero per la festa. Propone Gesù o Barabba, un criminale. "Chi volete che io liberi per voi: Barabba o Gesù, chiamato Cristo?". La folla grida: "Barabba!". Pilato chiede: "Ma allora, che farò di Gesù, chiamato Cristo?". Tutti gridano: "Sia crocifisso!".

Gli stessi che cinque giorni prima gridavano "Osanna" ora gridano "Crocifiggilo". La folla è volubile, manipolabile. L'entusiasmo superficiale si trasforma rapidamente in odio feroce.

Pilato si lava le mani: "Non sono responsabile di questo sangue". Ma lavarsi le mani non lava la responsabilità. Chi ha il potere di salvare e non lo fa è colpevole.

La flagellazione e la corona di spine

I soldati flagellano Gesù. Poi, per scherno, gli mettono addosso un mantello scarlatto, gli intrecciano una corona di spine e la pongono sul suo capo, gli mettono una canna nella destra. Si inginocchiano davanti a lui e lo deridono: "Salve, re dei Giudei!". Gli sputano addosso, gli danno colpi sul capo con la canna.

È il Re umiliato, schernito, torturato. Ma proprio in questa umiliazione si rivela la sua vera regalità. È Re perché ama fino alla fine, perché perdona chi lo tortura, perché non scende dalla croce per condannare ma ci sale per salvare.

La crocifissione

"Giunti a un luogo detto Gòlgota, che significa 'Luogo del cranio', gli diedero da bere vino mescolato con fiele". Un analgesico rudimentale per attutire il dolore. Ma Gesù, dopo averlo assaggiato, non ne volle bere. Vuole restare lucido, vuole vivere pienamente il suo sacrificio.

"Lo crocifissero". Matteo è sobrio, non descrive i dettagli atroci della crocifissione. Bastano queste due parole: lo crocifissero. È il supplizio più crudele inventato dall'uomo, riservato agli schiavi e ai criminali più abietti.

"Poi si divisero le sue vesti, tirandole a sorte". Anche l'ultima cosa che possiede gli viene tolta. Muore nudo, spogliato di tutto.

Sopra il suo capo pongono il cartello con la motivazione della condanna: "Costui è Gesù, il re dei Giudei". È una condanna ironica, ma profondamente vera. È davvero il Re, ma un Re che regna dalla croce.

Le tre croci

"Insieme a lui vennero crocifissi due ladroni, uno a destra e uno a sinistra". Gesù è messo in mezzo a due criminali, come se fosse uno di loro. "Fu annoverato fra gli empi", aveva profetizzato Isaia. Le tre croci rappresentano tutta l'umanità davanti a Cristo: c'è chi lo insulta (un ladrone), chi lo riconosce e si affida a lui (l'altro ladrone che, secondo Luca, gli dice: "Ricordati di me quando entrerai nel tuo regno"), e chi è indifferente o curioso (i passanti che guardano).

Lo scherno

"Quelli che passavano di lì lo insultavano, scuotendo il capo e dicendo: 'Tu, che distruggi il tempio e in tre giorni lo ricostruisci, salva te stesso, se tu sei Figlio di Dio, e scendi dalla croce!'. Anche i sommi sacerdoti, gli scribi e gli anziani lo scherniscono: 'Ha salvato altri e non può salvare se stesso! È il re d'Israele; scenda ora dalla croce e crederemo in lui'".

È la tentazione suprema: scendere dalla croce, usare il potere divino per salvare se stesso, mostrare la forza. Ma Gesù non scende. Se scendesse, non ci salverebbe. Ci salva proprio restando lì, amando fino alla fine, perdonando chi lo crocifigge.

L'abbandono

"Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: 'Eli, Eli, lemà sabactàni?', che significa: 'Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?'. È il grido più drammatico di tutto il Vangelo. Gesù cita il Salmo 22, il salmo del giusto sofferente. Si sente abbandonato dal Padre. È il culmine della kenosi, dello svuotamento: Gesù sperimenta l'abbandono di Dio, la distanza infinita, la tenebra.

Ma proprio in questa tenebra Dio è presente. Non ha abbandonato il Figlio, ma lo lascia attraversare fino in fondo l'esperienza dell'abbandono perché ogni uomo che si sente abbandonato da Dio possa sapere che Gesù è stato lì, che Dio conosce quell'abisso.

"Tutto è compiuto"

"Gesù di nuovo gridò a gran voce ed emise lo spirito". Non dice "morì", ma "emise lo spirito", "consegnò lo spirito". La morte non è subita ma donata. Gesù dona la sua vita liberamente: "Nessuno me la toglie, ma la offro da me stesso".

Nel momento della morte succedono eventi cosmici: "Il velo del tempio si squarciò in due, da cima a fondo, la terra tremò, le rocce si spezzarono, i sepolcri si aprirono". Il velo del tempio che si squarcia significa che non c'è più separazione tra Dio e l'uomo. Cristo ha aperto il passaggio. I sepolcri che si aprono anticipano la risurrezione.

Il centurione romano, vedendo tutto questo, dice: "Davvero costui era Figlio di Dio!". È un pagano che confessa la divinità di Gesù. Spesso i lontani vedono prima dei vicini.

La sepoltura

Giuseppe di Arimatea, un discepolo segreto per paura dei giudei, chiede il corpo di Gesù a Pilato. Lo avvolge in un lenzuolo pulito e lo depone in un sepolcro nuovo scavato nella roccia. Poi rotola una grande pietra all'entrata del sepolcro e se ne va.

È il sabato, il giorno del silenzio, il giorno in cui Dio riposa. Gesù giace nel sepolcro. Sembra la fine. Ma è solo il sabato. Dopo verrà la domenica.

Prima Lettura (Isaia 50,4-7): Il servo del Signore

Isaia descrive il Servo sofferente del Signore: "Ho presentato il mio dorso ai flagellatori, le mie guance a coloro che mi strappavano la barba; non ho sottratto la faccia agli insulti e agli sputi".

È la profezia della Passione, scritta secoli prima. Il Servo non reagisce con violenza, non si difende, ma si consegna. "Il Signore Dio mi assiste, per questo non resto svergognato, per questo rendo la mia faccia dura come pietra, sapendo di non restare confuso".

La forza del Servo non sta nella violenza ma nella resistenza non-violenta, nell'amore che si offre, nella fiducia in Dio che lo sosterrà.

Seconda Lettura (Filippesi 2,6-11): L'inno cristologico

Paolo cita (o compone) un inno antichissimo sulla kenosi, lo svuotamento di Cristo: "Pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso assumendo una condizione di servo, diventandosimile agli uomini".

Cristo non si è aggrappato alla sua divinità come a un possesso da difendere. Si è svuotato, si è abbassato, è diventato servo. "Facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce". È l'obbedienza suprema, l'amore supremo.

Ma proprio per questo "Dio lo esaltò e gli donò il nome che è al di sopra di ogni nome, perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra, e ogni lingua proclami: 'Gesù Cristo è Signore!'"'. L'abbassamento porta all'esaltazione. La croce porta alla gloria. La morte porta alla vita.

Dimensione esistenziale per giovani

La Domenica delle Palme parla profondamente ai giovani:

1. **La volubilità delle folle:** La stessa folla che grida "Osanna" grida poi "Crocifiggilo". È la dinamica dei social media, dove oggi sei osannato e domani sei crocifisso. Basta un post, una foto, una voce che si diffonde. Ieri eri popolare, oggi sei emarginato.

I giovani vivono questa volubilità sulla propria pelle. Sanno quanto è fragile la popolarità, quanto è instabile l'approvazione del gruppo. La Passione ci insegna a non costruire la nostra identità sull'approvazione degli altri, perché quella approvazione può tramutarsi in condanna dall'oggi al domani.

2. **Il tradimento e l'abbandono:** Giuda che tradisce, i discepoli che fuggono, Pietro che rinnega. Anche Gesù ha sperimentato il tradimento degli amici, l'abbandono di chi diceva di amarlo. Non è solo: ogni giovane che è stato tradito da un amico, abbandonato da chi pensava fosse per sempre, può guardare a Gesù e dire: "Lui sa. Lui è passato attraverso questo".

3. **L'ingiustizia:** Gesù è innocente ma viene condannato. È giusto ma viene trattato come criminale. Molti giovani sperimentano ingiustizie: a scuola, in famiglia, nella società. Vedono che non sempre vince chi ha ragione, che spesso vincono i furbi, i prepotenti, quelli che hanno il potere.

La Passione non giustifica l'ingiustizia, ma mostra che Dio stesso ha attraversato l'ingiustizia e l'ha trasformata in salvezza.

Proposta concreta

Pratica quotidiana per la Settimana Santa:

- **Lunedì-Martedì-Mercoledì:** Ogni giorno leggi un passo della Passione (puoi dividerla in tre parti). Leggila lentamente, immedesimandoti. Non come una storia antica, ma come la tua storia. Dove sei tu in questa narrazione? Sei Pietro che rinnega? Sei Giuda che tradisce? Sei la folla che grida? Sei il centurione che riconosce? Sei le donne che restano sotto la croce?
- **Giovedì Santo:** Partecipa alla Messa in Cena Domini se possibile. Se la tua parrocchia lo fa, partecipa alla lavanda dei piedi. Lasciati lavare i piedi da qualcuno, e lava i piedi a qualcuno. È un gesto umile ma potentissimo.
- **Venerdì Santo:** Fai digiuno (anche solo dai social, se il digiuno dal cibo è difficile). Partecipa alla Via Crucis o alla liturgia del Venerdì Santo. Resta un po' in silenzio davanti al crocifisso. Non è un giorno come gli altri.
- **Sabato Santo:** Giorno del silenzio. Niente musica, niente tv, poco cellulare. Entra nel silenzio del sepolcro. Aspetta. La risurrezione arriverà, ma prima bisogna attraversare il sabato.

Gesto concreto settimanale:

Scegli una croce (può essere un crocifisso che hai, o una croce disegnata su un foglio). Mettila in un posto dove la vedi spesso. Ogni volta che la guardi, fermati tre secondi e pensa: "Questo ha fatto Gesù per me. Questo è l'amore". La croce non è un oggetto decorativo, è il segno dell'amore portato all'estremo.

Testimoni

Oscar Romero (1917-1980)

Oscar Romero era arcivescovo di San Salvador, in El Salvador, durante la guerra civile. All'inizio era considerato un vescovo conservatore, timoroso. Ma quando vide l'ingiustizia, la violenza contro i poveri, i desaparecidos, le torture, qualcosa in lui cambiò. Iniziò a denunciare pubblicamente i crimini del governo e degli squadroni della morte.

Diventò la voce dei senza voce. Ogni domenica, nella sua omelia trasmessa via radio, denunciava le violenze, chiamava per nome i responsabili, difendeva i diritti dei poveri. Le autorità lo odiavano. Ricevette minacce di morte. Gli dissero: "Se non smetti di parlare, ti uccideremo".

Il 24 marzo 1980, mentre celebrava la Messa, un sicario entrò in chiesa e gli sparò al cuore. Morì all'altare, davanti all'Eucaristia. Come Gesù, fu ucciso perché amava, perché difendeva i deboli, perché denunciava l'ingiustizia. Come Gesù, è stato tradito (anche alcuni vescovi lo avevano abbandonato), condannato, ucciso. Ma come Gesù, è risorto nella memoria del suo popolo e nella gloria dei santi. Papa Francesco lo ha canonizzato nel 2018.

Sophie Scholl (1921-1943) – Testimone contemporanea

Sophie era una studentessa universitaria tedesca durante il nazismo. Insieme a suo fratello Hans e ad altri amici, fondò un gruppo di resistenza non-violenta chiamato "La Rosa Bianca". Scrivevano volantini che denunciavano i crimini del regime nazista e invitavano i tedeschi a resistere.

Nel febbraio 1943, Sophie e Hans furono arrestati dalla Gestapo mentre distribuivano volantini all'università di Monaco. Furono processati, condannati a morte per alto tradimento, e giustiziati con la ghigliottina lo stesso giorno. Sophie aveva 21 anni.

Le sue ultime parole furono: "Il sole splende ancora". Come Gesù, è stata tradita (qualcuno li ha denunciati), processata ingiustamente, condannata a morte. Come Gesù, ha amato fino alla fine, ha testimoniato la verità anche quando costava la vita. Come Gesù, è morta giovane, ma la sua morte è diventata seme di vita per milioni di persone che hanno trovato in lei il coraggio di resistere al male.

Citazione magisteriale

"Entrando in Gerusalemme su un asino, Gesù ci mostra che tipo di Re è: non un re di potere mondano, ma un re di amore, di servizio, di umiltà. E quando la folla che lo osannava lo abbandona e lo condanna, Gesù non scende dalla croce, non usa la violenza, non maledice i suoi carnefici. Ama fino alla fine. Questa è la regalità di Cristo: regnare amando, vincere donandosi, trionfare morendo. E noi siamo chiamati a seguire questo Re, a scegliere la sua via: la via dell'amore che si dona, non del potere che domina" (Papa Francesco, Omelia della Domenica delle Palme 2019).

Domanda per il gruppo

"Hai mai vissuto l'esperienza di essere 'osannato' e poi 'crocifisso' dal gruppo, dai compagni, dai social? Come hai reagito? Hai cercato vendetta o hai scelto di amare comunque? Guardando a Gesù che non scende dalla croce ma resta lì per amore, cosa impari per la tua vita?"

Atteggiamento della settimana: FEDELTA'

L'atteggiamento che attraversa tutta la Settimana Santa è la fedeltà. Fedeltà di Gesù al Padre e agli uomini: non scende dalla croce, ama fino alla fine. Fedeltà delle donne sotto la croce: quando tutti fuggono, loro restano. Fedeltà di Giuseppe di Arimatea che osa chiedere il corpo di Gesù. La fedeltà è restare anche quando tutti se ne vanno, è amare anche quando non conviene, è testimoniare la verità anche quando costa.

Parola chiave della settimana: AMORE

La Passione è la suprema rivelazione dell'amore. "Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici". Gesù non è vittima passiva, è amante attivo. Non subisce la croce, la sceglie. Non è costretto a morire, dona la vita. Ogni dettaglio della Passione è amore: l'Eucaristia è amore fatto cibo, il Getsemani è amore che lotta, la flagellazione è amore che sopporta, la croce è amore che si dona fino all'ultimo respiro.

Note per l'animatore

Obiettivo della domenica: Introdurre i ragazzi alla Settimana Santa, aiutandoli a comprendere il contrasto tra l'osanna e il crocifisso, tra la gloria apparente e la gloria vera della croce, e a scegliere di seguire Cristo anche quando costa.

Possibili attività:

1. **La processione delle palme:** Se la parrocchia lo fa, coinvolgere i ragazzi nella processione. Farli portare rami, cantare gli osanna. Poi, durante la Messa, far notare il contrasto: da osanna a crocifisso. Riflettere: perché questo cambiamento? Cosa ci dice sulla natura delle folle, sulla volubilità dell'opinione pubblica?
2. **Role-play della Passione:** Dividere il gruppo e assegnare ruoli: Gesù, Giuda, Pietro, Pilato, la folla, le donne sotto la croce. Leggere insieme il racconto della Passione interpretando i ruoli. Poi condivisione: "Come ti sei sentito nel tuo ruolo? Cosa hai scoperto?". Questo aiuta a entrare emotivamente nel racconto.
3. **Costruire una croce:** Far costruire ai ragazzi, con legni recuperati, una grande croce da tenere in chiesa o nell'ambiente del gruppo per tutta la Settimana Santa. Ogni ragazzo può scrivere su un foglietto qualcosa che vuole "crocifiggere" (un peccato, una paura, un dolore, un peso) e inchiodarlo simbolicamente alla croce.

Attenzioni pastorali:

- La Passione è violenta. Non edulcorarla, ma nemmeno insistervi morbosamente. Il punto non è il sangue, è l'amore.
- Evitare l'antisemitismo: non "gli ebrei" hanno ucciso Gesù, ma l'umanità peccatrice (di cui facciamo parte tutti). Anche noi, con i nostri peccati, lo crocifiggiamo.

- Aiutare i ragazzi a vedere la Passione non come storia passata ma come realtà presente: Cristo viene ancora tradito, ancora abbandonato, ancora crocifisso. Nei poveri, nei perseguitati, nei sofferenti.
- La Settimana Santa non è folklore, è il cuore della fede cristiana. Invitare a viverla con intensità, partecipando alle celebrazioni, non come spettatori ma come protagonisti.

Materiali utili:

- Rami di ulivo o palme per la processione
- Copie del racconto della Passione
- Materiali per costruire la croce (legni, martello, chiodi, foglietti)
- Candele per i momenti di preghiera
- Musica adatta (Stabat Mater, Via Crucis cantata)
- Schema delle celebrazioni della Settimana Santa da distribuire ai ragazzi

Pregghiera conclusiva

*Signore Gesù, Re umile che entri a Gerusalemme su un asino,
insegnaci la tua regalità:*

non quella del dominio ma del servizio,

non quella del potere ma dell'amore,

non quella della forza ma della mitezza.

Tu che sei stato osannato e poi crocifisso,

insegnaci a non cercare l'applauso delle folle

ma la fedeltà alla verità,

a non costruire la nostra identità sul consenso

ma sulla tua chiamata.

Tu che sei stato tradito da Giuda,

rinnegato da Pietro,

abbandonato dai discepoli,

schernito dalla folla,

condannato dai potenti,

tu conosci il nostro dolore

quando siamo traditi, abbandonati, incompresi.

Tu che non sei sceso dalla croce

ma sei rimasto lì per amore nostro,

insegnaci a restare,

a non fuggire quando costa,

a non tradire quando conviene,

ad amare fino alla fine.

In questa Settimana Santa

accompagnaci nel tuo cammino verso il Calvario,

fa' che non siamo spettatori ma discepoli,

che non osserviamo da lontano ma seguiamo da vicino,

che prendiamo la nostra croce ogni giorno

e camminiamo dietro a te,

Re umile e crocifisso,

Salvatore e Redentore,

Via, Verità e Vita.

Amen.

ACCENNO ALLA SETTIMANA SANTA

Il cammino verso la Pasqua: i giorni decisivi

La Domenica delle Palme apre la Settimana Santa, chiamata anche "Settimana Maggiore" o "Settimana Autentica" (*Hebdomas Authentica*), perché è il cuore dell'anno liturgico, il tempo in cui si celebra il mistero centrale della fede cristiana: la morte e risurrezione di Gesù.

Questa settimana non è solo commemorazione di eventi passati, ma attualizzazione sacramentale: Cristo muore e risorge oggi, qui, per noi. Ogni anno, attraverso i riti della Settimana Santa, la Chiesa e ogni credente rivivono il mistero pasquale, passando con Cristo dalla morte alla vita.

I giorni della Settimana Santa

Lunedì, Martedì, Mercoledì Santo: Sono giorni di preparazione intensificata. Le letture liturgiche continuano a presentare la Passione da diverse prospettive. Tradizionalmente, in questi giorni si intensifica la preghiera, il digiuno, la carità. Sono giorni per "entrare" spiritualmente nel mistero che si celebrerà.

Il Triduo Pasquale: Inizia con la Messa vespertina *In Cena Domini* del Giovedì Santo e si conclude con i Vespri della Domenica di Risurrezione. È, in realtà, una unica grande celebrazione estesa su tre giorni, che commemora il passaggio (*Pasqua*) di Cristo dalla morte alla vita.

- **Giovedì Santo:** Memoriale dell'Ultima Cena, istituzione dell'Eucaristia e del sacerdozio ministeriale, lavanda dei piedi. È la sera del tradimento e dell'amore portato all'estremo.
- **Venerdì Santo:** Giorno della Passione e Morte del Signore. È l'unico giorno dell'anno in cui non si celebra la Messa. La liturgia prevede la proclamazione della Passione secondo Giovanni, l'adorazione della Croce, la comunione con le specie consacrate il giorno prima.
- **Sabato Santo:** Giorno del silenzio, giorno del sepolcro. 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:** È la "madre di tutte le veglie", la celebrazione più importante dell'anno. Si celebra nella notte tra il Sabato e la Domenica. Inizia con il buio e la benedizione del fuoco nuovo, prosegue con le letture della storia della salvezza, culmina nell'annuncio della Risurrezione, nella benedizione dell'acqua battesimale, nella rinnovazione delle promesse battesimali, nell'Eucaristia pasquale.
- **Domenica di Risurrezione:** È la Pasqua, il giorno del Signore per eccellenza, il giorno che il Signore ha fatto. Cristo è risorto! È la festa delle feste, il centro dell'anno liturgico, la sorgente della gioia cristiana.

Come vivere la Settimana Santa da giovani

Per i giovani, la Settimana Santa non può essere una vacanza come le altre. È il tempo per fermarsi, per entrare nel mistero, per lasciarsi toccare dall'amore di Cristo. Ecco alcune indicazioni concrete:

1. **Rallenta il ritmo:** Se possibile, riduci impegni non essenziali. La Settimana Santa richiede tempo, silenzio, disponibilità interiore.
2. **Partecipa alle celebrazioni:** Giovedì, Venerdì, Veglia Pasquale sono appuntamenti imprescindibili. Non sono opzionali per chi vuole vivere da cristiano. Sono il cuore della fede.
3. **Fai silenzio:** Riduci l'uso di tv, social media, musica. Crea spazi di silenzio per ascoltare Dio, per ascoltare te stesso, per stare con il mistero.
4. **Prega davanti alla croce:** Trova un crocifisso, guardalo, contemplalo. "Rimasero presso la croce" dice il Vangelo delle donne e di Giovanni. Anche tu: resta lì, non fuggire, guarda l'amore crocifisso.
5. **Digiuna:** Non solo dal cibo (soprattutto Venerdì Santo), ma anche dai social, dalle parole inutili, dalle distrazioni. Il digiuno crea spazio dentro per Dio.

6. **Vivi la carità:** La Settimana Santa senza carità è vuota. Fai un gesto concreto di servizio, di dono, di amore gratuito. Come Gesù ha lavato i piedi, lava tu i piedi di qualcuno (concretamente o simbolicamente).

7. **Veglia e attendi:** Come i discepoli nel Getsemani sono stati chiamati a vegliare (anche se poi si sono addormentati), anche tu sei chiamato a vegliare. Soprattutto nella notte della Veglia Pasquale: resta sveglio, attento, presente. La Risurrezione merita veglia.

La meta: la gioia pasquale

Tutta la Quaresima, tutta la Settimana Santa tendono a un unico punto: la Risurrezione. La croce non è la fine, è il passaggio. Il sepolcro non trattiene Cristo, diventa grembo di vita nuova. Il Sabato Santo lascia il posto alla Domenica di Pasqua.

E quando, nella notte della Veglia, risuonerà l'annuncio "Cristo è risorto! È veramente risorto!", allora tutto avrà senso. Le fatiche della Quaresima, le rinunce, i digiuni, le preghiere, le lacrime: tutto sarà trasfigurato dalla luce della Risurrezione. E scopriremo che non abbiamo camminato verso la morte, ma verso la vita; non verso il buio, ma verso la luce; non verso la fine, ma verso l'inizio di tutto.

**La Pasqua ci attende. Cristo ci attende. La vita nuova ci attende.
Buona Settimana Santa. Buon cammino verso la Risurrezione.**