

QUARESIMA 2026



MANI



CUORE



PASSI

**PROPOSTE PER RITIRO,
LITURGIA PENITENZIALE,
VIA CRUCIS**

Per adolescenti e giovani

**UFFICIO PER LA PASTORALE GIOVANILE E GLI ORATORI
DIOCESI DI LODI**

MANICUOREPASSI

Guida per educatori

INTRODUZIONE

La Quaresima sta per cominciare. E ogni anno rischiamo un equivoco: pensare che sia una gara a "fare di più", una lista di rinunce o un tempo un po' grigio da attraversare. In realtà, la Quaresima è un invito a vivere in modo più vero. È un ritorno a casa: al cuore, alle persone, a Dio.

Da qui nasce MANICUOREPASSI, la proposta di cammino quaresimale per adolescenti e giovani pensata dall'Ufficio di Pastorale Giovanile: una Quaresima di carità che tiene insieme mani, cuore e passi. Perché la fede non resti un'idea, ma diventi gesto; la preghiera non resti un'emozione, ma diventi scelta; il Vangelo non resti un testo, ma diventi vita. A breve saranno resi disponibili alcuni materiali preparati appositamente per animare dei momenti durante il tempo forte della Quaresima.

Il Vangelo con le mani

Il primo appuntamento è il ritiro di Quaresima dal titolo Il Vangelo con le mani. Un nome che dice già tutto: il Vangelo non si ascolta soltanto, si tocca, si pratica, si vive. A guidare il ritiro è la parabola del Buon Samaritano, una pagina che non è un racconto "carino", ma una domanda che brucia. Nel Vangelo non vince chi sa parlare meglio, ma chi sa fermarsi. Chi vede, ha compassione e si avvicina. Tre verbi, tre movimenti di carità che diventano anche un esame di verità sulla nostra vita quotidiana.

Lasciati amare - Il cuore misericordioso di Dio

La seconda tappa del cammino è la liturgia penitenziale Lasciati amare - Il cuore misericordioso di Dio. Perché prima ancora di imparare ad amare, c'è una carità da accogliere: quella di Dio. Attraverso la Parola, il silenzio, un segno semplice e il sacramento della riconciliazione, i giovani sono accompagnati a fare esperienza di un Dio che non umilia, non schiaccia, non rinfaccia, ma rialza. Un Padre che non aspetta discorsi perfetti, ma cuori che tornano.

I passi della carità

Le proposte quaresimali si completano con la Via Crucis I passi della carità. Non una Via Crucis per "mettere tristezza", ma per imparare l'amore.

Ogni stazione diventa uno specchio della vita: il giudizio, la fatica, le cadute, la cura, la fedeltà, la speranza. La croce non è il simbolo del dolore fine a se stesso, ma di una carità che non scappa, che resta, che accompagna fino in fondo.

MANICUOREPASSI è un cammino semplice e profondo, pensato per parlare ai giovani senza moralismi e senza frasi fatte. Una Quaresima che non si limita a "fare qualcosa", ma invita a diventare qualcuno.

L'augurio è che questo tempo forte possa diventare per molti un'occasione di verità, di libertà e di speranza: mani che si muovono, cuori che si lasciano convertire, passi che cambiano direzione.



IL VANGELO CON LE MANI

«Va' e anche tu fa' così»

RITIRO

Durata: circa 2 ore

Materiale: foglietti, penne, cartelloni, cestini, musica di sottofondo, croce, cerotto-preghiera

Il ritiro è strutturato in due parti: la prima da vivere in una sala dell'oratorio, la seconda in chiesa.

PRIMA PARTE

Accogliamo i ragazzi in una sala opportunamente preparata con musica di sottofondo e luci soffuse

Guida: La Quaresima non è una gara a "fare di più". È un invito a vivere meglio, a vivere in modo più vero. La Quaresima è come un ritorno a casa: al cuore, alle persone, a Dio. Oggi ci lasciamo guidare da una parola semplice e potente: carità. Non carità come "elemosina", ma Carità come modo di amare, come lo stile di Gesù.

Consegniamo ad ogni ragazzo un foglietto. Lasciamo qualche minuto di tempo perché ognuno provi a rispondere alla domanda: "In questo periodo, dove mi manca la carità?". È sufficiente una frase sola, un pensiero breve. Invitiamoli a piegare il foglietto e tenerlo con loro.

PREGHIERA INIZIALE

Guida: Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Tutti: Amen.

Insieme:

Signore Gesù,
noi siamo qui con la vita che abbiamo:
con la stanchezza, con le domande, con i desideri,
con l'amore che ci riesce e con quello che ci manca.
Insegnaci la carità.
Non quella perfetta, ma quella vera.
Quella che parte dal cuore e arriva alle mani.
Aprici gli occhi, perché possiamo vedere.
Muovici i passi, perché possiamo avvicinarci.
Allarga il cuore, perché possiamo amare.
Amen.

Guida: Ci mettiamo ora in ascolto della Parola di Dio.

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 10,25-37)

²⁵Ed ecco, un dottore della Legge si alzò per metterlo alla prova e chiese: "Maestro, che cosa devo fare per ereditare la vita eterna?". ²⁶Gesù gli disse: "Che cosa sta scritto nella Legge? Come leggi?". ²⁷Costui rispose: "Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutta la tua mente, e il tuo prossimo come te stesso". ²⁸Gli disse: "Hai risposto bene; fa' questo e vivrai".

²⁹Ma quello, volendo giustificarsi, disse a Gesù: "E chi è mio prossimo?". ³⁰Gesù riprese: "Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e cadde nelle mani dei briganti, che gli portarono via tutto, lo percossero a sangue e se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. ³¹Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e, quando lo vide, passò oltre. ³²Anche un levita, giunto in quel luogo, vide e passò oltre. ³³Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto, vide e ne ebbe compassione. ³⁴Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi lo caricò sulla sua cavalcatura, lo portò in un albergo e si prese cura di lui. ³⁵Il giorno seguente, tirò fuori due denari e li diede all'albergatore, dicendo: "Abbi cura di lui; ciò che spenderai in più, te lo pagherò al mio ritorno". ³⁶Chi di questi tre ti sembra sia stato prossimo di colui che è caduto nelle mani dei briganti?". ³⁷Quello rispose: "Chi ha avuto compassione di lui". Gesù gli disse: "Va' e anche tu fa' così".

Guida: Questa pagina non è un racconto "carino". È una domanda che brucia, perché nel Vangelo non vince chi sa parlare meglio, vince chi si ferma. Nel mondo ci sono tanti che passano: passano davanti ai problemi, passano davanti alle lacrime, passano davanti alle persone. Però tirano diritto e magari hanno anche delle buone scuse per non fermarsi.

Ma Gesù oggi ci mostra il Samaritano: uno che non fa un discorso, ma fa un gesto concreto.

La carità comincia così:

"Lo vide"

"Ne ebbe compassione"

"Gli si fece vicino"

Tre verbi. Tre passi. Oggi chiediamo al Signore di rimmetterli anche dentro di noi.

Guida: La carità non è "fare qualcosa": è diventare qualcuno. La carità non è la ciliegina sulla torta della fede: è la fede quando diventa concreta.

Allora chiediamoci con sincerità:

- Io oggi... chi sto evitando?
- Io oggi... a chi non voglio "andare vicino"?
- Io oggi... dove mi sto proteggendo?

La Quaresima è questo: scoprire che il mio cuore può diventare più libero, se faccio un passo indietro e lascio spazio agli altri e a Dio.

ATTIVITÀ: "LO SGUARDO"

Dividiamo i ragazzi in piccoli gruppi (8-10 persone). Prepariamo 6 cartelloni, su ognuno dei quali sarà indicata una di queste parole:

SOLITUDINE – ANSIA – GIUDIZIO – DIPENDENZE – POVERTÀ – FAMIGLIA FERITA

Dividiamo anche il cartellone in tre parti, una per ognuna delle domande indicate qui di seguito. Chiediamo ai ragazzi di camminare nella sala, leggere le parole e fermarsi davanti a quella che maggiormente li colpisce, non per forza perché la vivono loro, ma magari perché la vedono in situazioni o persone a loro vicine. Formiamo così dei gruppi, più o meno omogenei.

Dopo un breve momento di riflessione personale, ognuno proverà a rispondere alle domande, scrivendo liberamente sul cartellone (le troveranno anche riportate sul loro foglio guida):

Riferendoci alla parola del cartellone...

1. Dove la vedi nel tuo quotidiano?
2. Come reagisci di solito (scappi, ridi, giudichi, ti chiudi...)?
3. Qual è un gesto di carità possibile, piccolo ma vero, che può essere di aiuto?

Lasciamo 10 - 15 minuti per questo lavoro di gruppo, anche per rileggere insieme tutto quello che è stato scritto

SECONDA PARTE

Entriamo in cappellina/chiesa, portando con noi i cartelloni dell'attività precedente. Li deporremo davanti alla croce, che avremo predisposto in precedenza.

Guida: Adesso non facciamo rumore. Stiamo in silenzio davanti a Gesù.

La carità nasce dall'incontro: chi vuole può avvicinarsi e appoggiare la mano sulla croce per un istante. È un segno di affetto con cui vogliamo "farci prossimi" a Gesù.

Suggeriamo di mettere come sottofondo la canzone "Ora mi fermo" dei Reale

https://www.youtube.com/watch?v=w-VpnsHoKy8&list=RDw-VpnsHoKy8&start_radio=1

Guida: Riprendiamo ora il foglietto su cui all'inizio dell'incontro abbiamo scritto dove la nostra carità è carente. Giriamolo e proviamo a scrivere un piccolo impegno concreto per viverla davvero. Possiamo farci aiutare da quello che abbiamo scritto sui cartelloni, scegliere una delle proposte che sono state indicate. Possiamo farci aiutare da questi due passaggi: "Questa settimana sarò carità con... Farò così..."

Deponiamo il nostro impegno in un cestino ai piedi della croce e prendiamo da un altro cestino il cerotto-preghiera da portare a casa (vedi allegato). Ci accompagnerà per tutto il tempo della Quaresima.

Recitiamo insieme la preghiera che troviamo sul cerotto:

Signore Gesù,
rendi la mia Quaresima un cammino di carità autentica.
Donami un cuore capace di compassione.
Insegnami a non passare oltre,
a non girarmi dall'altra parte
di fronte al fratello ferito, escluso o dimenticato.
Fammi riconoscere il tuo volto in chi soffre.
Donami il coraggio di fermarmi,
il tempo per ascoltare,
le mani per curare e sporcarmi per amore.
Spirito Santo, rendimi un buon samaritano,
strumento della tua tenerezza,
capace di amare con gesti concreti,
senza calcoli e senza chiedere nulla in cambio. Amen.



LASCIATI AMARE

Il cuore misericordioso di Dio

LITURGIA PENITENZIALE CON CONFESSIONI

Occorrente: croce, candele, un cestino, sassi (veri o immagini su foglietti), musica.

Canto iniziale adatto

Guida: Questa sera non siamo qui per sentirci "in colpa". Siamo qui per tornare a respirare. La confessione non è una punizione: è un dono, è la carità di Dio che ti rimette in piedi.

SEGNO INIZIALE: consegniamo ad ognuno un sasso o una riproduzione su un foglietto

Guida: Ognuno ha ricevuto un sassolino. Rappresenta ciò che appesantisce la nostra vita: una scelta sbagliata, una ferita, una maschera, un peccato, una fatica. Per ora lo teniamo con noi.

Celebrante: Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Tutti: Amen.

Insieme:

Signore, noi veniamo da Te così come siamo.

Tu non ti scandalizzi delle nostre fragilità,

ma ci insegna una strada nuova.

Apri il nostro cuore alla verità

e rendici capaci di ricominciare.

Amen.

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 15,11-32)

Disse ancora: "Un uomo aveva due figli. ¹²Il più giovane dei due disse al padre: "Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta". Ed egli divise tra loro le sue sostanze. ¹³Pochi giorni dopo, il figlio più giovane, raccolte tutte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò il suo patrimonio vivendo in modo dissoluto. ¹⁴Quando ebbe speso tutto, sopraggiunse in quel paese una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. ¹⁵Allora andò a mettersi al servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei suoi campi a pascolare i porci. ¹⁶Avrebbe voluto saziarsi con le carrube di cui si nutrivano i porci; ma nessuno gli dava nulla. ¹⁷Allora ritornò in sé e disse: "Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! ¹⁸Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; ¹⁹non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi salariati". ²⁰Si alzò e tornò da suo padre.

Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. ²¹Il figlio gli disse: "Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio". ²²Ma il padre disse ai servi: "Presto, portate qui il

vestito più bello e fateglielo indossare, mettetegli l'anello al dito e i sandali ai piedi. ²³Prendete il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, ²⁴perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato". E cominciarono a far festa.

²⁵Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; ²⁶chiamò uno dei servi e gli domandò che cosa fosse tutto questo. ²⁷Quello gli rispose: "Tuo fratello è qui e tuo padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo". ²⁸Egli si indignò, e non voleva entrare. Suo padre allora uscì a supplicarlo. ²⁹Ma egli rispose a suo padre: "Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai disobbedito a un tuo comando, e tu non mi hai mai dato un capretto per far festa con i miei amici. ³⁰Ma ora che è tornato questo tuo figlio, il quale ha divorato le tue sostanze con le prostitute, per lui hai ammazzato il vitello grasso". ³¹Gli rispose il padre: "Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ³²ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato".

Guida: Il figlio torna a casa con un discorso preparato. Ma il Padre non aspetta il discorso: aspetta lui. Dio non ti ama quando sei perfetto: ti ama mentre stai tornando. Anzi, prima ancora: ti attende quando ancora sei lontano. E questa è carità vera: non ti umilia. Ti rialza.

ESAME DI COSCIENZA

Guida: Ci prendiamo un po' di tempo per fare un esame di coscienza sulla carità, non per accusarci, ma per liberarci. Ci facciamo aiutare da alcune domande.

1. Carità verso Dio
Signore, ti ho cercato davvero... o ti ho lasciato ai margini?
Ho pregato? Ho ascoltato la tua Parola?
(pausa)
2. Carità verso le persone vicine
Sono stato paziente in casa?
Ho detto parole dure? Ho ferito?
(pausa)
3. Carità nel gruppo e nelle amicizie
Ho escluso qualcuno?
Ho giudicato? Ho preso in giro?
(pausa)
4. Carità verso chi è fragile
Mi sono fermato davanti a chi stava male?
O sono passato oltre?
(pausa)
5. Carità verso me stesso
Mi tratto con rispetto?
Mi condanno sempre? Mi svaluto?
Oppure mi chiudo e mi anestetizzo?
(pausa)

6. Carità e purezza del cuore
Come guardo gli altri?
Come uso il mio corpo, le parole, i contenuti che consumo?
(pausa)
7. Carità e responsabilità
Ho chiesto scusa quando serviva?
Ho avuto il coraggio di cambiare?
(pausa)

Ti suggeriamo di provare ad individuare tutto quello che di bello e di buono c'è nella tua vita, per cui senti di volere ringraziare Dio (famiglia, amici, esperienze vissute...) e cominciare la tua confessione con un "Grazie per..."

TEMPO DELLE CONFESSIONI

Il tempo delle confessioni è un momento a volte complicato da gestire, specialmente se i ragazzi sono numerosi. Rischia di diventare un tempo di chiacchiere, in cui si perde la concentrazione e ci si distrae facilmente. Proviamo quindi ad offrire alcuni materiali da poter utilizzare prima, durante o dopo essersi confessati: un estratto de "Le Cronache di Narnia" con alcune domande guida; uno schema per una "verifica" del cuore; un'opera d'arte con una analisi molto semplice. Ognuno può scegliere ciò che ritiene più opportuno.

Guida: Tra poco inizierà il tempo delle confessioni. Alcuni di voi sentiranno il desiderio di confessarsi subito. Fatelo serenamente. Altri, invece, hanno bisogno di più tempo: per riflettere, per ascoltarsi, per pregare. Va bene anche questo. Avete a disposizione alcuni materiali per vivere questo tempo nel raccoglimento: potete usarli tutti o una parte, nell'ordine che preferite.



LE CRONACHE DI NARNIA – IL LEONE, LA STREGA E L' ARMADIO

Rileggiamo alcuni passaggi de "Le Cronache di Narnia" di C.S. Lewis riguardo la vicenda che coinvolge Edmund. Egli tradisce i suoi fratelli e si schiera con la Strega Bianca, sedotto dalle sue lusinghe. Anche nel momento in cui capisce di aver sbagliato, persevera nel suo errore, spronato dalla rabbia e troppo orgoglioso per tornare sui suoi passi.

Ora, naturalmente, vorrete sapere cos'era accaduto a Edmund. Il ragazzo aveva mangiato come gli altri ma senza provarci gusto, perché continuava a pensare ai dolci della Strega Bianca: e non c'è niente che rovini il sapore di un buon pranzetto quanto il ricordo del cibo magico. Aveva ascoltato i discorsi degli altri senza aprire bocca; era imbronciato perché gli sembrava che nessuno si curasse di lui e che Peter lo trattasse con freddezza. Non era vero, naturalmente, ma a lui pareva così. Quando aveva sentito il nome di Aslan, non aveva provato la sensazione di gioia profonda e misteriosa delle sorelle e del fratello, ma una specie di orribile angoscia. [...]

Edmund non era così cattivo da desiderare che suo fratello e le sorelle fossero trasformati in statue di pietra: voleva una buona ragione dei magici dolci, aspirava a diventare principe e forse re. Soprattutto, voleva prendersi la rivincita su Peter che lo giudicava un ragazzino stupido e bugiardo. Certo la regina non avrebbe trattato Peter con la gentilezza che aveva avuto per lui, ma non

era detto che sarebbe arrivata a fargli del male. "Quello che dicono di lei non dev'essere vero" pensava Edmund. "Tutte calunnie, perché la odiano. Forse è proprio la regina legittima... Comunque, meglio una donna che l'orribile Aslan." Edmund rimuginava tra sé pensieri ai quali fingeva di credere perché gli faceva comodo una giustificazione. Ma in fondo al cuore qualcosa diceva anche a lui che la Strega Bianca era un essere malvagio e crudele. [...]

Edmund era pieno di lividi e graffi, bagnato fradicio e con un terribile senso di solitudine e sconforto. Il buio si faceva più fitto e credo che sarebbe tornato volentieri a far pace con i fratelli, rinunciando ai suoi cattivi propositi, se non l'avesse sfiorato un certo pensiero: "Quando sarò re di Narnia, la prima cosa che farò sarà ordinare che costruiscano strade più decenti." In questo modo si consolò e tirò avanti. [...]

Edmund ha abbandonato i suoi fratelli e si sta recando dalla Strega Bianca con l'intento di consegnarglieli: da quando ha preso questa decisione, tutto attorno a lui sembra non avere più gusto né colore. Il peccato, la rabbia, il rancore ci imbruttiscono. Rendono il nostro cuore arido e ci impediscono di vedere tutto ciò che di bello e buono c'è intorno a noi. Così il nostro sguardo è compromesso e percepiamo tutto come deforme, cupo, ostile, sgradevole.

Hai mai provato rabbia e rancore nei confronti di qualcuno? Cosa provocava questo in te?

Ti è capitato di renderti conto che stavi sbagliando, ma di perseverare comunque nel tuo errore per orgoglio o testardaggine?

— Benvenuto, Peter figlio di Adamo — lo interruppe Aslan. — Benvenute Susan e Lucy, figlie di Eva. Benvenuti castori.

La voce era dolce e profonda e i ragazzi si sentirono in qualche modo rassicurati. Rimasero sereni e tranquilli dov'erano, senza nessun imbarazzo e senza più chiedersi cosa dire o fare.

— Dov'è il quarto? — domandò il leone.

— È andato con la Strega Bianca. Ha cercato di tradire i suoi fratelli, grande Aslan — rispose il signor Castoro.

In quel momento Peter sentì il bisogno di dire qualcosa.

— È stata anche un po' colpa mia, Aslan. Ero in collera con lui e credo che questo lo abbia spinto a lasciarci.

Aslan non disse nulla né per scusare Peter né per biasimare Edmund. L'espressione dei suoi occhi non cambiò. Ai ragazzi sembrò giusto che non ci fosse niente da dire.

— Per favore, Aslan... — mormorò Lucy con grande timidezza. — Non si potrebbe fare qualcosa per salvare Edmund?

— Si farà tutto il possibile — rispose Aslan. — Ma forse la cosa è più difficile di quanto credi. [...]

Centauri, cervi, aquile e unicorni (la pattuglia di salvataggio che Aslan aveva mandato in cerca di Edmund) tornarono velocemente alla Tavola di Pietra, portando il ragazzo con sé.

[...] Quando Peter, Susan e Lucy si svegliarono, dopo una buona dormita tra cuscini di piume, era giorno chiaro. La prima notizia che ricevettero (la portò il signor Castoro) fu che Edmund era tornato e che in quel momento si trovava a colloquio con Aslan. In effetti, quando uscirono dalla grande tenda di seta gialla videro Edmund e il leone che passeggiavano fianco a fianco sull'erba umida di rugiada, un po' isolati dal resto della corte. Non è necessario che vi ripeta quello che Aslan rivelò al ragazzo (e del resto nessuno l'ha mai saputo): basterà concludere che Edmund non dimenticò mai più quella conversazione. Quando il fratello e le due sorelle si avvicinarono, Aslan disse loro: — Eccovi Edmund, vostro fratello. È inutile parlare del passato.

Edmund strinse le mani a tutti e tre, mormorando un semplice: «Scusami», al quale ognuno rispose altrettanto semplicemente: «Va bene».

Aslan fa portare in salvo Edmund, così che possa ricongiungersi ai suoi fratelli. Non dà peso a quello che è successo, al fatto che Edmund voleva tradirli: parlare di ciò che è passato, è inutile. Così si comporta anche il padre della parabola, così si comporta Dio con noi: non guarda al nostro errore, ma ci aspetta a braccia aperte, pieno di gioia perché ciò che era perduto è stato ritrovato.

Ti è capitato di essere perdonato? Cos'era successo? Come ti sei sentito?

Ti è capitato di perdonare qualcuno? Cos'era successo? Come ti sei sentito?



ECOCARDIOGRAMMA: UNA VERIFICA DEL CUORE

CONSEGNA DEL CUORE: *distribuiamo ad ogni ragazzo un cuore di carta, con un piccolo schema per un ecocardiogramma particolare. Si tratta di una piccola guida per verificare come ognuno vive la carità verso gli altri. (vedi allegato)*

Guida: Avete ricevuto un cuore. Sedetevi dove preferite, cercando un angolo senza distrazioni. Entriamo ora in un tempo di silenzio. Sul cuore troverete **quattro parole** e **quattro domande semplici**. Lasciate che queste domande vi aiutino a guardare come vivete la carità verso gli altri. Non serve scrivere tanto, basta anche solo una parola vera, una frase breve o un nome. Questo cuore può essere usato **prima della confessione**, per prepararsi all'incontro con il Signore, oppure **dopo la confessione**, per rileggere la vostra vita alla luce del perdono ricevuto. Non c'è un ordine giusto, nè una scelta migliore dell'altra: c'è solo un cuore che si apre.

IL CUORE IN 4 ZONE

1. SGUARDO - Come guardo l'altro?

La prima parola è: **SGUARDO**.

Nel cuore è scritto: **"Come guardo gli altri?"**

Guardo per capire... o per giudicare?

Vedo davvero le persone... o solo quello che mi conviene vedere? Ci sono persone che evito, che non voglio incontrare, che non voglio vedere davvero?

Scrivi una parola o una breve frase che descrive il tuo sguardo oggi.

2. TEMPO - A chi dedico tempo?

La seconda parola è: **TEMPO**.

Nel cuore è scritto: **"A chi dedico il mio tempo?"**

Per chi ho tempo davvero? Chi o che cosa rimando sempre?

Sono presente quando sono con gli altri o sono spesso altrove, con il telefono, con la testa, con la fretta?

Scrivi un nome, una situazione oppure una parola che racconta il tuo tempo.

3. PAROLE - Come parlo? Ferisco o costruisco?

La terza parola è: **PAROLE**.

Nel cuore è scritto: **"Le mie parole costruiscono o feriscono?"**

Ho ferito con ironia, sarcasmo, silenzi? Ho parlato male di qualcuno? Ho evitato di chiedere scusa quando era necessario?

Scrivi ciò che pesa sul tuo cuore: una parola, una mancanza, un non detto.

4. GESTI - La carità concreta

La quarta parola è: **GESTI**.

Nel cuore è scritto: **"La mia carità è concreta?"**

Mi fermo davanti a chi sta male? Aiuto solo quando non mi costa? C'è un bene che so di dover fare e continuo a rimandare?

Scrivi un gesto mancato oppure un atteggiamento che senti di dover cambiare.



UN GIORNO, IO LO SO, MI ACCOGLIERAI – Un' opera di Marc Chagall

"Un giorno, io lo so, mi accoglierai
e della morte svanirà il ricordo ma non l'amore,
e della vita svanirà il mistero ma non l'incanto".

Marc Chagall

Il terzo strumento per la riflessione che proponiamo è una scheda (vedi allegato) che aiuta a comprendere l'opera di Marc Chagall "Il ritorno del figliol prodigo" (1975). Vengono indicati alcuni dettagli in particolare e offerte alcune sottolineature che mostrano come il messaggio dell'opera sia ancora attuale e rivolto ad ognuno di noi.

ENTRO NELLA SCENA...

Rileggi con calma il brano del vangelo. Poi osserva l'opera di Chagall e prova ad immedesimarti, facendoti aiutare dagli spunti proposti.

IL SOLE, L'UCCELLO, IL GALLO

Anche la natura esulta per il ritorno del figlio!

LA CITTÀ

La scena non è ambientata ai tempi di Gesù: le case sono quelle delle città natali del pittore. Questo per dirci che ogni giorno, anche oggi, ognuno di noi può ricevere l'abbraccio misericordioso del Padre!
Fermati a pensare: quali sono gli abbracci più belli che hai ricevuto / ricevi nella tua vita?

LA DONNA

Porge un mazzo di fiori a nome di tutto il popolo.

Il figlio è stato perdonato da tutti!

Mi sento parte del popolo che è la Chiesa?

Ho fatto esperienze che mi hanno fatto sentire "in famiglia"?

IL FIGLIO

Torna dal Padre mosso forse più dalla fame che da un vero pentimento, ma viene accolto a braccia aperte prima ancora di poter chiedere scusa.

Quante volte mi è capitato di allontanarmi e lasciare il Padre in cerca di qualcosa che mi attraeva e mi sembrava meglio?

Mi è capitato di sentirmi incompreso, abbandonato, fallito?

I COMPAESANI

Senza il loro perdono non ci sarebbe festa. Come il peccato è una ferita che riguarda tutta la comunità, così anche il bene è guarigione e gioia per tutti.

Sembra quasi che volino: l'Amore di Dio supera il tempo e lo spazio, si entra in una dimensione che è altro.

IL PADRE

Nel suo abbraccio aperto può rifugiarsi chiunque. Il suo sguardo commosso e pieno di amore si concentra sul figlio.

Quando mi sono sentito accolto, amato, consolato, perdonato?

CHAGALL

...si ritrae mentre osserva la scena, pronto a dipingerla.

SEGNO: DEPORRE IL SASSO

Guida: Quando vuoi, in silenzio, porta il tuo sasso ai piedi della croce. È un modo per dire: "Gesù, questo peso non voglio portarlo da solo. Lo affido a Te: aiutami tu a sostenerlo."

(musica dolce)

PREGHIERA CONCLUSIVA

Signore Gesù,
grazie perché ci hai guardato con misericordia.
Grazie perché non ci hai scartati.
Grazie perché ci rialzi.
Insegnaci a portare nel mondo
la carità che abbiamo ricevuto. Amen.

Canto finale



i PASSI DELLA CARITÀ

VIA CRUCIS

Suggerimenti per l'allestimento della Via Crucis. Parlando di "passi" sarebbe bello poter pregare questa Via Crucis muovendosi lungo un piccolo percorso (ad esempio lungo le vie del paese, in un parco, toccando qualche luogo significativo...). In alternativa ci si può più semplicemente spostare in chiesa, magari seguendo le formelle della Via Crucis presenti.

Proponiamo due canzoni da poter utilizzare per animare la Via Crucis o per un momento di meditazione.

Io ti seguirò - **RnS**

https://www.youtube.com/watch?v=43c_mpm9R_U&list=RD43c_mpm9R_U&start_radio=1

At the Cross – **Hillsong Worship**

https://www.youtube.com/watch?v=icmHBODALrQ&list=RDicmHBODALrQ&start_radio=1

Possiamo intervallare le stazioni con il ritornello di un canto o con alcuni canoni di Taizè. Alcuni esempi:

Il Signore è la mia forza e io spero in Lui,
il Signore è il Salvatore, in Lui confido non ho timor,
in Lui confido non ho timor.

Ubi caritas et amor, ubi caritas Deus ibi est.

Questa notte non è più notte davanti a Te,
il buio come luce risplende.

Misericordias Domini in aeternum cantabo.

Nulla ti turbi, nulla ti spaventi
Chi ha Dio, nulla gli manca
Nulla ti turbi, nulla ti spaventi
Solo Dio basta

Noi ti preghiamo, Uomo della Croce
Figlio e fratello, noi speriamo in Te. (2v)

INTRODUZIONE: *Questa Via Crucis non è per farci sentire tristi. È per imparare l'amore. La croce non è il simbolo del dolore: è invece il simbolo di una carità che non scappa. Camminiamo con Gesù e chiediamogli di renderci capaci di amare così.*

i STAZIONE – Gesù è condannato a morte

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù tace davanti a chi lo accusa.

Riflessione:

Quante volte anche noi condanniamo gli altri con facilità: con una battuta, con un'etichetta, con un giudizio. Bastano poche parole per mettere qualcuno dentro una scatola: "è fatto così", "tanto non cambierà", "non vale molto". E da quel momento smettiamo di guardarlo davvero. Gesù invece tace, perché l'amore non riduce mai una persona al suo errore. La carità comincia quando smetto di "decidere chi sei" tu e lascio a Dio la tua storia.

FERMARSI

DOPO LA RIFLESSIONE TUTTI RESTANO IMMOBILI PER QUALCHE SECONDO, SENZA MUOVERSI. IL MALE COMINCIA SPESSO QUANDO SI REAGISCE SUBITO. L'AMORE, INVECE, HA LA CAPACITÀ DI FERMARSI.

Pregiera:

Gesù, liberaci dal bisogno di giudicare.

Donaci uno sguardo che salva. Amen.

ii STAZIONE – Gesù è caricato della croce

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù prende la croce su di sé.

Riflessione:

La carità è anche accettare che amare pesa.

Che ci sono responsabilità, fatica, fedeltà.

Che non tutto è spontaneo, facile, immediato.

A volte amare è restare quando vorresti

andare via, ascoltare quando sei

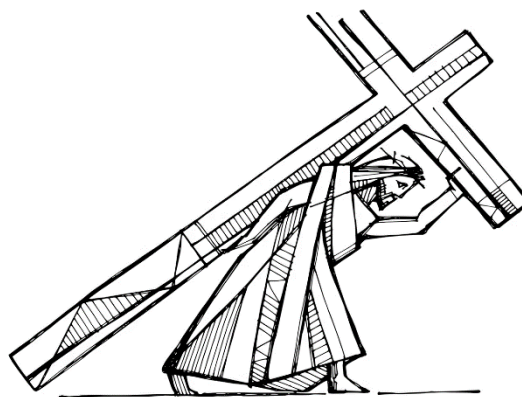
stanco, perdonare quando

sarebbe più semplice chiudere.

La croce non è cercare

il dolore, ma non fuggire il bene

quando costa. L'amore vero non è leggero: è solido.



Pregiera:

Gesù, insegnaci a non scappare.

Rendici capaci di farci carico del bene anche quando costa. Amen.

iii STAZIONE – Gesù cade la prima volta

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù cade.

Riflessione:

"Voi credete che una persona che cade, nella vita, che ha un fallimento, che anche commette errori gravi, forti, che la sua vita sia finita? No! Che cosa bisogna fare? Alzarsi! E c'è una cosa molto bella che oggi vorrei lasciarvi come ricordo. Gli alpini, ai quali piace scalare le montagne, hanno un canto molto bello che dice così: "Nell'arte di salire – sulla montagna –, quello che conta non è non cadere, ma non rimanere caduto". È bello! Chi rimane caduto è già "andato in pensione" dalla vita, ha chiuso, ha chiuso alla speranza, ha chiuso ai desideri e rimane a terra." (Discorso di Papa Francesco alla Gmg di Lisbona)

Pregiera:

Gesù, quando cado, aiutami a rialzami.

Scuotimi quando preferirei restare seduto a terra.

Dammi il coraggio e la forza di non arrendermi. Amen.

iv STAZIONE – Gesù incontra sua Madre

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù incontra Maria.

Riflessione:

La carità a volte è solo questo: esserci. Non avere soluzioni, non avere discorsi perfetti, ma restare accanto. Guardare qualcuno e dirgli senza parole: "Non sei solo". Maria non toglie la croce a Gesù, ma gli sta vicino. E quella presenza cambia tutto. Anche noi spesso vorremmo aggiustare la vita degli altri, mentre Dio ci chiede prima di tutto di condividere la loro fatica.

Intercessioni

Per tutte le mamme che hanno sofferto la perdita di un figlio... *Ti preghiamo, o Maria*

Perché sappiamo affidarci a te, Madre nostra, nei momenti di difficoltà... *Ti preghiamo, o Maria*

Perché impariamo da te a stare accanto a chi ha bisogno della nostra presenza... *Ti preghiamo, o Maria*

v STAZIONE – Simone di Cirene aiuta Gesù

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Simone prende la croce con Gesù.

Riflessione:

La carità non è fare tutto da soli. È imparare a dire: "Ti aiuto. Ci sono." Simone non aveva scelto quella croce, eppure entrando nella fatica di un altro ha incontrato Gesù. Anche noi spesso aiutiamo

controvoglia, perché interrompe i nostri programmi. Ma proprio lì può nascere qualcosa di vero: quando la vita dell'altro diventa anche un po' nostra.

Preghiera:

Gesù, rendici capaci di diventare piccoli Cirenei,
che vedono Te nel volto di chi soffre
e sono pronti a condividere le fatiche degli altri. Amen.

Vi STAZIONE – Veronica asciuga il volto di Gesù

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Veronica si avvicina e asciuga il volto di Gesù.

Riflessione:

Madre Teresa diceva che non è necessario fare grandi cose, basta fare cose piccole con grande amore: anche un piccolo gesto può cambiare una vita. Un messaggio mandato al momento giusto, una parola gentile, un ascolto paziente. La carità non deve essere grande per forza. Deve essere vera. Perché Dio passa spesso attraverso gesti semplici che nessuno applaude.

Preghiera:

Gesù, rendici capaci di gesti semplici e buoni.
Aiutaci ad essere attenti alle piccole cose
e a mettere tanto amore
nei piccoli servizi che svolgiamo ogni giorno. Amen.



Vii STAZIONE – Gesù cade la seconda volta

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù cade ancora.

Riflessione:

“E quando vediamo qualcuno, un nostro amico che è caduto, cosa dobbiamo fare? *Sollevarlo*. Fate caso a quando uno deve sollevare o devi aiutare una persona a sollevarsi, che gesto fa? Lo guarda dall'alto in basso. L'unica occasione, l'unico momento in cui è lecito guardare una persona dall'alto in basso, è per aiutarla a rialzarsi.” (Discorso di Papa Francesco alla Gmg di Lisbona)

SI RIPARTE CAMMINANDO MOLTO LENTAMENTE PER ALCUNI METRI, IN SILENZIO, PRENDENDOSI PER MANO. CHI È FERITO NON HA IL NOSTRO RITMO. LA CARITÀ È SCEGLIERE IL PASSO DELL'ALTRO.

Intercessioni

Per tutte le volte che non abbiamo aiutato qualcuno a rialzarsi... *Perdonaci, Gesù*

Per tutte le volte che abbiamo gioito per le cadute altrui... *Perdonaci, Gesù*

Per tutte le volte che abbiamo perso la Speranza... *Perdonaci, Gesù*

Viii STAZIONE – Gesù incontra le donne di Gerusalemme

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù parla alle donne che piangono.

Riflessione:

La carità non è solo emozione. Non basta "piangere": è necessario cambiare strada. Possiamo commuoverci davanti al dolore e poi continuare a vivere allo stesso modo. Gesù invece invita a convertirsi: il bene non è un sentimento passeggero, è una scelta quotidiana. L'amore vero prende decisioni concrete.

Preghiera:

Gesù, insegnaci una carità concreta,
una carità che si mette in cammino
e si sporca le mani. Amen.

IX STAZIONE – Gesù cade la terza volta

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù cade per la terza volta.

Riflessione:

Quando non ce la fai più, quando ti senti vuoto, quando la tua fede sembra spenta... Gesù è lì. Non solo quando sei forte, ma proprio quando sei a terra. Dio non ama la versione migliore di te: ama te, anche stanco, anche deluso, anche fragile. La carità nasce quando smettiamo di pretendere da noi stessi la perfezione e ricominciamo.

Preghiera:

Gesù, resta con noi quando cadiamo,
inciampando per l'ennesima volta nello stesso ostacolo.
Dacci la forza di non arrenderci e rialzarci ancora una volta. Amen.

X STAZIONE – Gesù è spogliato delle vesti

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù viene spogliato.

Riflessione:

Ci sono vergogne che ci chiudono, paure che ci fanno fingere. Allora indossiamo delle maschere: per sembrare forti, per non far vedere le ferite. Ma Gesù non si vergogna di noi. Si lascia guardare nella sua fragilità e ci insegna che l'amore vero non ha bisogno di difese. Solo un cuore nudo può amare davvero.

Preghiera:

Gesù, liberaci dalle maschere.
Donaci un cuore pulito e vero. Amen.

Xi STAZIONE – Gesù è inchiodato alla croce

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

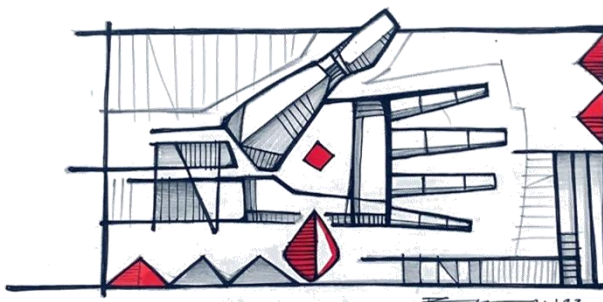
Lettore: Gesù è inchiodato alla croce.

Riflessione:

L'amore vero non scappa. Resta. E a volte si lascia ferire. Non perché ama soffrire, ma perché ama la persona più della propria comodità. Le relazioni profonde passano sempre da qualche ferita: incomprensioni, attese, perdono. La carità è scegliere di restare quando sarebbe più facile andarsene.

Preghiera:

Gesù,
donaci un amore fedele,
che non molla
quando costa,
neppure se viene ferito.
Amen.



Xii STAZIONE – Gesù muore in croce

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù consegna lo spirito.

Restiamo qualche istante in ginocchio e in silenzio.

Riflessione:

Qui si capisce cos'è la carità: dare la vita. Non necessariamente morire... ma donarsi. Dare tempo, attenzione, spazio, energie. Consumarsi lentamente per qualcuno. L'amore non è trattenere, ma consegnarsi. E proprio mentre sembra perdere tutto, Gesù sta salvando tutto.

Preghiera:

Gesù, ci hai amato fino alla fine,
hai dato tutto Te stesso per noi.

Insegnaci ad amare fino in fondo. Amen.

XIII STAZIONE – Gesù è deposto dalla croce

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù è accolto tra le braccia della Madre.

Riflessione:

La carità è prendersi cura di ciò che è fragile, non abbandonare chi è a terra. Quando una vita è ferita, fallita o spezzata, l'amore non si allontana. Si avvicina con delicatezza. Le braccia di Maria non giudicano: custodiscono. Anche noi possiamo diventare un luogo sicuro dove qualcuno può riposare.

Intercessioni

Per tutte le volte in cui le nostre braccia non hanno accolto, ma respinto... *Perdonaci, Gesù*

Per tutte le volte in cui le nostre braccia non sono state strumento di cura, ma hanno ferito... *Perdonaci, Gesù*

Per tutte le volte in cui le nostre braccia non hanno sostenuto, ma hanno schiacciato a terra... *Perdonaci, Gesù*

XIV STAZIONE – Gesù è deposto nel sepolcro

Guida: Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo.

Tutti: Perché con la tua santa croce hai redento il mondo.

Lettore: Gesù è posto nel sepolcro.

Riflessione:

Sembra finita. E invece il sepolcro è un'attesa. La carità vera non è disperata: spera. Anche quando non vede, anche quando tutto appare chiuso. L'amore continua a credere che Dio sta preparando qualcosa di nuovo. La speranza è la forma più difficile - e più forte - di carità.

Pregliera:

Gesù, accendi in noi una Speranza ostinata
che ci renda consapevoli
che la morte non ha mai l'ultima parola. Amen.

RIPARTIRE

DOPO LA PREGHIERA SI FANNO INSIEME TRE PASSI DECISI IN AVANTI.
LA CROCE NON CHIUDE IL CAMMINO: LA SPERANZA FA MUOVERE ANCORA.

Insieme: Padre nostro...

Guida: Signore Gesù, grazie per averci mostrato, lungo questo cammino, che non esiste dolore che Tu non abbia abitato, né caduta che Tu non possa rialzare. In questo silenzio che avvolge il Calvario, ti affidiamo le croci del mondo intero: le guerre che feriscono i popoli, la solitudine degli

anziani, lo smarrimento dei giovani e il grido silenzioso di chi non ha voce. Fa' che non siamo solo spettatori della sofferenza, ma discepoli capaci di portare, con Te, il dolore dei fratelli.

Benedizione finale.