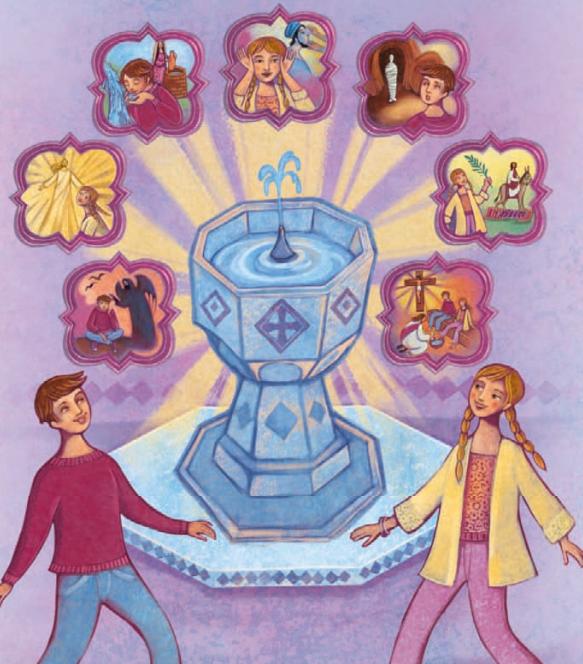


# «CRISTIANO, DIVENTA CIÒ CHE SEI!» Itinerario per la Quaresima

**L**a *Sacrosanctum Concilium*, costituzione sulla liturgia del Concilio Ecumenico Vaticano II, al n. 109, sottolinea che nella Quaresima vi è un duplice itinerario: battesimal e penitenziale. Essi sono strettamente congiunti. Durante la Quaresima il catecumeno (dal greco *katēchoúmenos*, «colui che viene istruito»), adulto o ragazzo che non ha ricevuto il battesimo, continua il percorso di fede con *l'elezione* e, poi con il tempo di *purificazione e illuminazione*, per essere ammesso al battesimo; mentre il battezzato (come sono, in genere, i nostri ragazzi della catechesi) è chiamato a rinnovare la grazia battesimal, liberandosi dal peccato, grazie all'itinerario penitenziale. La Quaresima, dal punto di vista liturgico, è un vero catecumenato nella Chiesa, segnato dalla conversione e dalla riscoperta del battesimo, come fonte dell'autentica vocazione cristiana.



**Le prime due domeniche** dell'Anno A sono incentrate: sulle tentazioni di Gesù nel deserto, la prima; sul mistero della trasfigurazione sul Tabor, la seconda; le altre tre propongono una linea battesimal esplicita, che riprende il Vangelo secondo Giovanni: l'incontro con la samaritana con il dono dell'acqua viva, la guarigione del cieco nato con il dono della luce che vince la cecità, la risurrezione di Lazzaro con il dono della vita che vince la morte; infine: la domenica delle Palme e il Giovedì santo con la lavanda dei piedi.

**Si propone** una visualizzazione del percorso attraverso *il poster* con indicazioni di momenti da vivere in parrocchia o a casa, *in 7 tappe*. **Ogni tappa** ha una sua articolazione e prevede:

- passo del Vangelo di una delle domeniche dell'Anno A;
- riflessione dal punto di vista di una ragazza o un ragazzo di oggi;
- domande da rivolgere agli adulti del proprio nucleo familiare;
- preghiera conclusiva da recitare insieme.

## 1° Step. MI FERMO!

Dal Vangelo secondo Matteo (4,1-11)

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo (v. 1).

### Pensieri di un ragazzo

Siamo sempre di corsa. Prima c'è la scuola, dopo il calcio o la danza, quindi il dentista, poi il

week-end da passare da nonna, a volte la pizza per il compleanno. Desidero fermarmi, ma non davanti alla tv o al cellulare; sarebbe bello rallentare e ritagliarsi un po' di tempo per respirare con calma, per stare con gli amici in parrocchia, per pensare e ascoltare le ispirazioni che sento dentro di me. A volte ne ho paura, altre volte mi fanno compagnia. Desidero imparare a riconoscere la voce dello Spirito che mi invita a scegliere il bene e non il male, la fedeltà al Signore e non la disobbedienza. Non dobbiamo aver paura di affrontare il male fuori e dentro di noi.

### Domande ai genitori

- Voi, che siete grandi, perché non avete mai tempo per fermarvi e ascoltare la voce del cuore?
- Che cos'è per voi la Quaresima? Voi sentite la tentazione del male?
- Cosa potete raccontarci sulla bellezza dell'interiorità?

**SEGNO.** Si consegna a ognuno *un cartoncino* con la scritta: «Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino» (Sal 119,105), per ricordarsi di leggere e vivere il Vangelo.

«*Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino*»  
(Sl 119,105)

### PREGHIERA

Dacci tempo, Signore,  
per fermarci, riflettere, ascoltare te e scegliere di vivere da cristiani.  
Con il battesimo abbiamo deciso di dire «NO» alle suggestioni del male,  
aiutaci a vivere da figli di Dio! Amen.

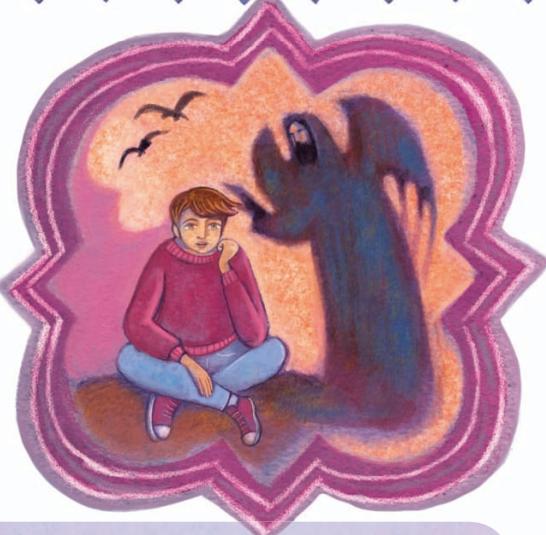
## 2° Step. «MI ILLUMINO DI TE!»

### Dal Vangelo secondo Matteo (17,1-8)

Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce... Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo» (vv.1-2.5).

### Pensieri di una ragazza

Mamma mi dice sempre di non espormi al sole, altrimenti mi scotto. In realtà è bello porsi davanti alla luce che illumina e riscalda. Qualcosa di simile è accaduto ai discepoli che stavano con Gesù: una



luce li ha avvolti. Quando sono in chiesa vedo i fasci luminosi che attraversano i vetri delle finestre e mi verrebbe da mettermi dentro di loro. Quando ascolto, a Messa, le Letture tratte dalla Bibbia, in particolare dal Vangelo, mi sento come attraversata da un raggio di luce che penetra in me. Credere è ascoltare, avere un cuore che accoglie e ci fa ritrovare nella luce con Gesù, Parola del Padre.

### Domande ai genitori

- Voi amate la luce? Vi lasciate illuminare interiormente?
- Leggiamo insieme questo brano del Vangelo?
- Sentite più luce in voi, quando ascoltate il Signore che vi parla?

**SEGNÒ.** Si consegna a tutti i presenti *un lumino*, con la scritta: «Gesù è la Luce!», come invito a lasciarsi illuminare da Gesù - Luce.

### PREGHIERA

Dacci un cuore che ascolta e accoglie, Signore,  
per comprendere chi siamo, cosa desideriamo e amiamo,  
e che, nel battesimo, abbiamo detto sì a te, Luce del mondo! Amen.



## 3° Step. MI DISSETO ALLA SORGENTE DELL'ACQUA VIVA!

### Dal Vangelo secondo Giovanni (4,5-42)

Gesù risponde (alla Samaritana): «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». Gli dice la donna: «Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva...?». Gesù le risponde: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna» (vv. 10-14).

### Pensieri di un ragazzo

Io non voglio bere, ma la nonna mi dice che dobbiamo bere molto. Se il nostro corpo ha bisogno di acqua, quanto più abbiamo bisogno di un dissetante per il nostro cuore, per la nostra vita. Gesù chiese acqua da bere alla Samaritana, per poter scavare in lei e far affiorare il bisogno profondo di qualcosa che, come l'acqua, disseta e ci rende quale giardino irrigato. L'acqua è simbolo dello Spirito Santo, che abita nel cuore di tutti i battezzati e li trasforma in sorgenti di acqua zampillante.





### Domande ai genitori

- Voi, che siete grandi, di cosa avete sete, cosa desiderate?
- Scaviamo nel pozzo dei desideri della nostra famiglia? Cosa vogliamo veramente?
- Desideriamo l'acqua della vita, che ci disseta profondamente?

**SEGNO.** Si consegna a tutti i presenti *un pozzetto*, simbolo dello Spirito Santo - Acqua viva.

### PREGHIERA

Signore, come alla Samaritana, chiedi a noi da bere.

Scava tu nel pozzo del nostro cuore,  
perché zampilli in noi l'acqua viva dello Spirito,  
che, dal giorno del battesimo, anima tutta la nostra vita. Amen.

## 4° Step. «CI VEDO!»

### Dal Vangelo secondo Giovanni (9,1-41)

Passando, vide un uomo cieco dalla nascita... Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo». Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe» - che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva (vv. 1-7).



### Pensieri di una ragazza

A volte mi fanno male gli occhi per tutto il tempo che passo davanti alla tv, allo smartphone, al notebook. A volte guardo, ma non vedo. Come se gli occhi si fossero abituati a posarsi su tante cose e persone, senza farci caso veramente. Eppure questo mondo è meraviglioso: se potessi vederlo davvero! Vedere quanta vita c'è nel creato, nelle persone, nel mondo. La vista è un dono prezioso, ma più importante è la vista lunga, che ti fa penetrare dentro e riconoscere chi hai di fronte. Contemplare Gesù in coloro che incontriamo, è un segno della luce della fede che, nel battesimo, è stata riversata nella nostra vita.

### Domande ai genitori

- Voi, che siete grandi, guardate o vedete? Vi fermate alla superficie o scendete in profondità, per scoprire la vita presente in tutte le realtà?
- Scopriamo insieme l'invisibile che sfugge agli occhi, ma si coglie solo con il cuore?
- Vediamo Gesù come presenza viva nella nostra casa e famiglia?

**SEGO.** Si consegna a tutti i presenti *un paio di occhiali* in cartoncino, con la scritta: «Signore Gesù, fa' che io veda!», come invito a scoprire Gesù presente nella propria vita e nel mondo.



### PREGHIERA

Fa', o Signore, che io veda!

Che non guardi come un turista distratto, ma ti contempli vivo e operante nella mia vita, nella storia del mondo, in cui hai disseminato i segni della tua presenza e la forza della tua grazia. Amen.

## 5° step. «DESIDERO VIVERE PER SEMPRE!»

### Dal Vangelo secondo Giovanni (11,35-38.43-44)

Gesù scoppì in pianto. Dissero allora i Giudei: «Guarda come lo amava!»... Allora Gesù, ancora una volta commosso profondamente, si recò al sepolcro... Tolsero dunque la pietra... Detto questo, gridò a gran voce: «Lazzaro, vieni fuori!». Il morto uscì, i piedi e le mani legati con bende, e il viso avvolto da un sudario. Gesù disse loro: «Liberatelo e lasciatelo andare».



### Pensieri di un ragazzo

Quando una persona cara ci lascia, siamo tutti tristi. I grandi fanno tanti discorsi perché hanno timore di parlarci della morte. Essa è dolorosa per tutti: per chi ci lascia e per chi è lasciato. Nonno mi diceva sempre: «Quando non ci sarò più, non essere triste, io andrò a riposare al cimitero, tu vieni a trovarmi, prega per me e arriverà il giorno in cui ci rivedremo». Lo spero tanto! Lazzaro, amico di Gesù, dopo pochi giorni sentì la voce del Maestro e Amico, che soffriva della sua mancanza, richiamarlo alla vita. Se siamo suoi amici, non faremo l'esperienza di Lazzaro,

ma, siccome con il battesimo Gesù risorto ha già vinto il male e il peccato in noi, vivremo in modo nuovo e, poi, quando ci addormenteremo, attenderemo insieme la risurrezione finale.

### Domande ai genitori

- Voi, che siete grandi, avete paura della morte? Avete sofferto per la morte di un amico caro?
- Cosa c'è dopo la morte? Ora vi sentite morti o vivi?
- Riscopriamo insieme la chiamata a vivere per sempre, che coinvolge noi che siamo rinati nel battesimo?



**SEGO.** Ognuno comunica vita, a chi gli sta accanto, con *un gesto di amore e di gentilezza*, e si impegna a riproporlo in famiglia e agli amici, per donare gioia.

## PREGHIERA

Chiamami, Signore, come hai fatto con Lazzaro.

Invitami a venire fuori dai sentimenti di male e di morte, che riecheggiano in me.  
Concedimi di vivere la mia esistenza, qui e ora, da vivente  
e, poi, per sempre, nella vita eterna che, grazie al battesimo,  
è la tappa finale del nostro percorso umano. Amen.

## 6° step. «TI FESTEGGIO!»

### Dal Vangelo secondo Matteo (21,1-11)

La folla che lo precedeva e quella che lo seguiva, gridava: «Osanna al figlio di Davide! Benedetto colui che viene nel nome del Signore! Osanna nel più alto dei cieli!». Mentre egli entrava in Gerusalemme, tutta la città fu presa da agitazione e diceva: «Chi è costui?». E la folla rispondeva: «Questi è il profeta Gesù, da Nàzaret di Galilea» (vv. 9-11).

### Pensieri di una ragazza

Ho imparato nella mia vita quanto siano importanti gli insegnanti, che ti *in-dicano* le realtà più significative, ma ancora di più sono fondamentali i *maestri*. Il vero maestro non dice solo, ma ti coinvolge con i suoi gesti, i suoi sguardi, il suo stile. *Gesù è il mio Maestro di vita*. Il suo modo di fare è unico, straordinario, spiazza ieri come oggi. Eccolo lì, seduto su un puledro, non su un cavallo di razza, ma su un animale mansueto. Egli ci insegna a cercare nelle cose piccole, semplici, le verità essenziali della vita: non essere aggressivi, non bulli, non competitivi, ma compagni di cammino; egli ci rende una fraternità che, giorno dopo giorno, *si fa festa*.

### Domande ai genitori

- Voi cosa desiderate da noi ragazzi? Ci insegnate a seguire sempre il cammino della vittoria, del successivo o quello della crescita quotidiana e amorevole?
- Noi contiamo su di voi perché il vostro lavoro educativo ci aiuti a maturare. Siete stanchi per questo?
- Facciamo festa con Gesù, nostro Maestro e modello di vita?

**SEGNÒ.** Si consegna a tutti i presenti *un ramoscello di ulivo*, da alzare mentre si prega.

## PREGHIERA

Vieni a invitarci alla tua festa, Signore,  
non abbiamo mantelli da stendere, né alberi particolarmente belli,  
se non qualche ramoscello d'ulivo;  
ma tu vieni e mostraci la via per andare incontro alla vita con passione, con coraggio,  
senza paura e senza affanno. Insieme canteremo l'*Osanna* della fiducia e della speranza,  
insieme benediremo e ringrazieremo per tutto l'amore che c'è nel mondo. Amen.



## 7° step. «LAVAMI!»

### Dal Vangelo secondo Giovanni (13,1-15)

Si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto. Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me» (vv. 4-8).



### Pensieri di una ragazza

Signore, tu mi vuoi lavare i piedi? Ma perché, Gesù? Questo mi imbarazza! Come Pietro non lo ritengo conveniente, caso mai deve essere il contrario. Ora immagino che mi guardi e sorridi: «Io ti ho lavata con il mio sangue, con la mia morte e risurrezione. Tu con il battesimo sei stata immersa nell'*acqua della mia morte*, per essere salvata, riemergendo come nuova creatura. Ciò che ho fatto per te sulla croce, si è rinnovato nel tuo battesimo, per cui mi appartieni per sempre!».

### Domande ai genitori

- Perché mi avete battezzata? Perché volete che riceva la prima Comunione e la cresima?
- È solo per una cerimonia esterna, tradizionale o desiderate davvero che il Signore continui ad abitarmi con la sua grazia?
- Aiutatemi a vivere, ogni giorno, nella luce della Pasqua, che è dono di amore!



**SEGO.** Si offre a tutti i presenti *un bicchierino di acqua* da bere, in ricordo del proprio battesimo.

### PREGHIERA

Signore Gesù, tu mi hai lavato dal peccato con la tua morte e risurrezione, simboleggiate nel gesto della lavanda dei piedi.

Con il battesimo mi hai unito a te e al Padre, con il nodo d'amore dello Spirito Santo.

Lavami ancora interiormente con la tua Parola di vita;

lavami con il sacramento della penitenza, purificandomi da ogni peccato;

lavami con l'acqua battesimale la notte di Pasqua, perché non dimentichi mai che, con il battesimo, sono diventato figlio del Padre, tuo discepolo, tempio dello Spirito Santo. Amen.