

# CELEBRARE PREGARE CON I GIOVANI

---

- P. 2 1° settimana di Quaresima
- P. 3 2° settimana di Quaresima
- P. 4 3° settimana di Quaresima
- P. 5 4° settimana di Quaresima
- P. 6 5° settimana di Quaresima



**LÀ LO VEDRETE!**

*E' risorto, non è qui...*

---

**QUARESIMA 2024 - DIOCESI DI NOVARA**

## RITORNELLO: BENDIGO AL SENŌR

Bendigo al Señor  
porque escucha mi voz,  
el Señor es mi fuerza,  
confia mi corazón.  
[Io lodo il mio Signor che mi ascolta con amor.  
Il Signor è la mia forza; in lui confida il mio cuor]

## SALMO 121

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è la tua ombra  
e sta alla tua destra.  
Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.

Il Signore ti custodirà da ogni male:  
egli custodirà la tua vita.  
Il Signore ti custodirà quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.

## DAL VANGELO SECONDO MARCO (1,12-15)

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.

Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo». *Parola del Signore.*

## MEDITAZIONE

In Marco le prime parole che Gesù dice sono: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo!». È una buona notizia con la quale vuole darci speranze nei momenti di fatica, nei nostri deserti quando siamo in difficoltà, facciamo fatica, ci mancano le forze, vorremmo arrenderci, gettare la spugna e abbiamo perso i nostri riferimenti. Gesù ha vissuto tutto questo prima di noi e non ci lascia soli, ci dice: «Dio ti è vicino!». In questi momenti la tentazione sarebbe quella forse di prendercela con Dio e allontanarci da Lui, lamentarci e prendercela con il mondo intero. Gesù ha vinto per la sua costante fiducia, si è fidato del Padre. Proviamo ad assumere

*E' risorto, non è Qui...*

**LÀ LO VEDRETE!**

**«NELLA PROVA»**

*1° settimana di Quaresima*

anche noi la sua postura. Parliamo al Signore del nostro disagio, delle nostre paure, dei nostri pensieri. Il Padre non ci toglierà dalle difficoltà, ma ci aiuterà ad affrontarle e le sfide potranno diventare anche occasione di rafforzamento. Iniziando questa condivisione con Dio, potremmo scoprire dentro di noi energie nuove, risorse prima di allora sconosciute e così rimetterci in gioco più forti di prima. Nella prova chiediamo al Signore di aiutarci a scegliere il bene migliore per noi, a non fuggire dalle difficoltà cercando scorciatoie, ma affrontarle con coraggio e serenità sapendo che dal Signore mi verrà l'aiuto. Non dimentichiamoci che anche noi possiamo essere strumento di Dio per altre persone in difficoltà.

## PADRE NOSTRO

### ORAZIONE

Dio paziente e misericordioso, che rinnovi la tua alleanza con tutte le generazioni, disponi i nostri cuori all'ascolto della tua parola, perché in questo tempo di grazia sia luce e guida verso la vera conversione. Per il nostro Signore Gesù Cristo.

## CANTO FINALE

## RITORNELLO: TU SEI SORGENTE VIVA

Tu sei sorgente viva,  
Tu sei fuoco, sei carità.  
Vieni Spirito Santo,  
Vieni Spirito Santo!

## SALMO 119

Beato chi è integro nella sua via  
e cammina nella legge del Signore.  
Beato chi custodisce i suoi insegnamenti  
e lo cerca con tutto il cuore.  
Non commette certo ingiustizie  
e cammina nelle sue vie.

Tu hai promulgato i tuoi precetti  
perché siano osservati interamente.  
Siano stabili le mie vie  
nel custodire i tuoi decreti.  
Non dovrò allora vergognarmi,  
se avrò considerato tutti i tuoi comandi.

Ti loderò con cuore sincero,  
quando avrò appreso i tuoi giusti giudizi.  
Voglio osservare i tuoi decreti:  
non abbandonarmi mai.

Come potrà un giovane tenere pura la sua via?  
Osservando la tua parola.

Con tutto il mio cuore ti cerco:  
non lasciarmi deviare dai tuoi comandi.  
Ripongo nel cuore la tua promessa  
per non peccare contro di te.

Benedetto sei tu, Signore:  
insegnami i tuoi decreti.  
Con le mie labbra ho accontato  
tutti i giudizi della tua bocca.

Nella via dei tuoi insegnamenti è la mia gioia,  
più che in tutte le ricchezze.  
Voglio meditare i tuoi precetti,  
considerare le tue vie.  
Nei tuoi decreti è la mia delizia,  
non dimenticherò la tua parola.

## DAL VANGELO SECONDO MARCO (9,2-10)

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli.

Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbi, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati. Venne una

*E' risorto, non è Qui...*

**LÀ LO VEDRETE!**

**«ASCOLTANDO LA  
PAROLA DI DIO»**

*2° settimana di Quaresima*

nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!». E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro.

Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti. *Parola del Signore.*

## MEDITAZIONE

La Parola di Dio ci svela la presenza del Signore anche laddove sembra difficile riconoscerlo: nel cammino della passione che Gesù sta per iniziare a percorrere, la divinità si nasconde, come dirà sant'Ignazio negli Esercizi spirituali. Proprio perché nei momenti difficili facciamo fatica a vedere la presenza di Dio, la sua Parola ci aiuta a entrare nella nube che avvolge la strada. Anche i discepoli, infatti sono avvolti in una nube, segno dell'incomprensibilità dell'agire di Dio, ma, mentre sono dentro quella nube, ascoltano la voce del Padre che dona loro l'indicazione fondamentale della nostra vita, preannunciata già nel momento del battesimo di Gesù: questi è mio figlio, ascoltatelo! Ed è questo che dobbiamo fare mentre percorriamo la strada dell'incomprensione: ascoltare (solo) il Figlio!

E se abbiamo paura di riprendere il cammino, se abbiamo paura di perdere quella presenza del Signore che abbiamo sperimentato, non c'è da temere, non vale la pena costruire delle capanne per rinchiudere e fissare quello che abbiamo sperimentato. Occorre invece scendere, continuare a camminare, c'è bisogno di annunciare, senza fermarsi, anzi raccontando come il Signore si è preso cura di noi.

## PADRE NOSTRO

### ORAZIONE

O Padre, che ci chiami ad ascoltare il tuo amato Figlio, guidaci con la tua parola, perché purificati interiormente, possiamo godere la visione della tua gloria. Per il nostro Signore Gesù Cristo.

## CANTO FINALE

## RITORNELLO: CHRISTE, LUX MUNDI

Christe, lux mundi,  
qui sequitur te,  
habebit lumen vitae,  
lumen vitae  
[Cristo, luce del mondo chi ti segue avrà la luce della  
vita, la luce della vita]

## SALMO 91

Chi abita al riparo dell'Altissimo  
passerà la notte all'ombra dell'Onnipotente.  
Io dico al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,  
mio Dio in cui confido».

Egli ti libererà dal laccio del cacciatore,  
dalla peste che distrugge.  
Ti coprirà con le sue penne,  
sotto le sue ali troverai rifugio;  
la sua fedeltà ti sarà scudo e corazza.

Non temerai il terrore della notte  
né la freccia che vola di giorno,  
la peste che vaga nelle tenebre,  
lo sterminio che devasta a mezzogiorno.

«Sì, mio rifugio sei tu, o Signore!».  
Tu hai fatto dell'Altissimo la tua dimora:  
non ti potrà colpire la sventura,  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.

Egli per te darà ordine ai suoi angeli  
di custodirti in tutte le tue vie.  
Sulle mani essi ti porteranno,  
perché il tuo piede non inciampi nella pietra.

Calpesterai leoni e vipere,  
schiaccerai leoncelli e draghi.

«Lo libererò, perché a me si è legato,  
lo porrò al sicuro,  
perché ha conosciuto il mio nome.

Mi invocherà e io gli darò risposta;  
nell'angoscia io sarò con lui,  
lo libererò e lo renderò glorioso.  
Lo sazierò di lunghi giorni  
e gli farò vedere la mia salvezza».

## DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (2, 13-25)

Si avvicinava la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!». I suoi discepoli si ricordarono che sta scritto: «Lo zelo per la tua casa mi divorerà».

Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?». Rispose loro Gesù: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». Gli dissero allora i Giudei: «Questo tempio è stato costruito in quarantasei anni e tu in tre giorni lo

*E' risorto, non è Qui...*

**LÀ LO VEDRETE!**

**«CON UN CUORE  
LIBERO»**

*3° settimana di Quaresima*

farai risorgere?». Ma egli parlava del tempio del suo corpo.

Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che aveva detto questo, e credettero alla Scrittura e alla parola detta da Gesù.

Mentre era a Gerusalemme per la Pasqua, durante la festa, molti, vedendo i segni che egli compiva, credettero nel suo nome. Ma lui, Gesù, non si fidava di loro, perché conosceva tutti e non aveva bisogno che alcuno desse testimonianza sull'uomo. Egli, infatti, conosceva quello che c'è nell'uomo. *Parola del Signore.*

## MEDITAZIONE

Un Gesù così noi non ce lo saremmo mai aspettato! Anzi qualche volta può diventare anche un alibi per i nostri scatti di ira: «Anche Gesù una volta ha perso la pazienza!». Il Tempio, da luogo di culto, "casa di Dio", è diventato un vero e proprio centro commerciale. Gesù reagisce con forza a tutto questo, caccia fuori da questo luogo i mercanti e gli animali. Il suo non è uno scatto di rabbia, una perdita di controllo, ma un gesto pensato, è in gioco il nome di Dio, la sua identità, la sua relazione autentica con lui: Dio non è in vendita! Quel giorno Gesù non ha solo liberato il luogo sacro da animali e da bilancini per pesare le monete, egli ha spazzato via dalle nostre esistenze tutto ciò che può inquinare il rapporto con Dio: la nostra pretesa di ridurre la preghiera e i diversi riti che l'accompagnano ad una transazione commerciale che apre un credito nei confronti di Dio; l'illusione di basare il nostro rapporto con lui su alcune prestazioni che ci danno diritto ad un trattamento di favore; la possibilità di mettere le mani su di lui, di piegarlo alla nostra volontà, se non altro attraverso la nostra insistenza. Dio, invece, è libero, il suo amore è gratuito, non si compra e non si vende, non si impone: l'amore di Dio si dona e si vive.

## PADRE NOSTRO

## ORAZIONE

Signore nostro Dio, che riconduci i cuori dei tuoi fedeli all'accoglienza di tutte le tue parole, donaci la sapienza della croce, perché in Cristo tuo Figlio diventiamo tempio vivo del tuo amore.

Egli è Dio, e vive e regna con te.

## CANTO FINALE

## RITORNELLO: CRUCEM TUAM

Crucem tuam adoramus, Domine  
Resurrectionem tuam laudamus, Domine.  
Laudamus et glorificamus  
Resurrectionem tuam laudamus, Domine.

[Adoriamo la tua croce, Signore, lodiamo la tua risurrezione, Signore. Lodiamo e glorifichiamo, lodiamo la tua risurrezione, Signore]

## SALMO 86

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,  
perché io sono povero e misero.  
Custodiscimi perché sono fedele;  
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.

Tu sei buono, Signore, e perdoni,  
sei pieno di misericordia con chi t'invoca.  
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera  
e sii attento alla voce delle mie suppliche.

Nel giorno dell'angoscia alzo a te il mio grido  
perché tu mi rispondi.  
Fra gli dèi nessuno è come te, Signore,  
e non c'è nulla come le tue opere.

Mostrami, Signore, la tua via,  
perché nella tua verità io cammini;  
tieni unito il mio cuore,  
perché tema il tuo nome.

Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore  
e darò gloria al tuo nome per sempre,  
perché grande con me è la tua misericordia:  
hai liberato la mia vita dal profondo degli inferi.

Ma tu, Signore, Dio misericordioso e pietoso,  
lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà,  
volgiti a me e abbi pietà:  
dona al tuo servo la tua forza,  
salva il figlio della tua serva.

## DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (3,14-21)

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo:  
«Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così  
bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché  
chiunque crede in lui abbia la vita eterna.  
Dio, infatti, ha tanto amato il mondo da dare il Figlio  
unigenito perché chiunque crede in lui non vada  
perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha  
mandato il Figlio nel mondo per condannare il  
mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo  
di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi  
non crede è già stato condannato, perché non ha  
creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio.  
E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo,  
ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la  
luce, perché le loro opere erano malvagie.  
Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene  
alla luce perché le sue opere non vengano  
riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce,  
perché appaia chiaramente che le sue opere sono  
state fatte in Dio». *Parola del Signore.*

*E' risorto, non è Qui...*

**LÀ LO VEDRETE!**

«LASCIANDOTI  
AMARE»

## MEDITAZIONE

Guardando il Crocifisso noi comprendiamo chi è Dio e chi siamo noi per lui. Cosa vedo, cosa comprendo?

Vedo un Dio che non toglie la vita, che non chiede sacrifici, ma che offre tutto se stesso, dona tutta la sua vita. Egli ama per primo, non dopo di me, prende lui l'iniziativa, non devo fare qualcosa per ottenere il suo amore, ma mi ama e basta. Vedo un Dio che ama talmente da dare la sua vita a noi che lo mettiamo in croce. Non ci disconosce, non ci punisce, non ci castiga, non ci disprezza, ma ci ama perché non può non amarci.

Vedo un Dio che non mi condanna per il male che faccio, ma mi perdona. Tra le ultime parole di Gesù sulla croce sentiamo: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno». Gesù perdona chi lo ha crocifisso, chi lo ha tradito, chi lo ha insultato. A volte noi abbiamo paura di non essere perdonati e proviamo vergogna per i nostri peccati; in realtà abbiamo bisogno di metterli alla luce di Gesù: la sua luce ci purifica, ci fa vivere nella verità e non nella menzogna, ci mette nella bellezza.

Vedo un amico che mi resterà sempre fedele, che ci sarà sempre nella buona e nella cattiva sorte. Guardando il Crocifisso, quando sono triste, ho paura, soffro, piango, vedo un amico che condivide tutto questo con me. Egli è insieme a me sempre e ha vissuto tutte queste situazioni anche per me, ha vinto anche per me perché è risorto. Allora è l'amico che condivide, mi comprende, combatte con me, ma mi dà anche la forza per vincere.

## PADRE NOSTRO

## ORAZIONE

O Dio, ricco di misericordia, che nel tuo Figlio, innalzato sulla croce, ci guarisci dalle ferite del male, donaci la luce della tua grazia, perché, rinnovati nello spirito, possiamo corrispondere al tuo amore di Padre. Per il nostro Signore Gesù Cristo.

## CANTO FINALE

## RITORNELLO: ADORAMUS TE, CHRISTE

Adoramus te, Christe  
benedicimus tibi,  
quia per crucem tuam  
redemisti mundum,  
quia per crucem tuam  
redemisti mundum.

[Ti adoriamo Cristo e ti benediciamo, perché con la tua santa croce hai redento il mondo].

## SALMO 51

Crea in me, o Dio, un cuore puro,  
rinnova in me uno spirito saldo.  
Non scacciarmi dalla tua presenza  
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,  
sostienimi con uno spirito generoso.  
Insegnerò ai ribelli le tue vie  
e i peccatori a te ritorneranno.

Tu non gradisci il sacrificio;  
se offro olocausti, tu non li accetti.  
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio;  
un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.

## DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (12,20-33)

In quel tempo, tra quelli che erano saliti per il culto durante la festa c'erano anche alcuni Greci. Questi si avvicinarono a Filippo, che era di Betsàida di Galilea, e gli domandarono: «Signore, vogliamo vedere Gesù».

Filippo andò a dirlo ad Andrea, e poi Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù. Gesù rispose loro: «È venuta l'ora che il Figlio dell'uomo sia glorificato. In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna. Se uno mi vuole servire, mi segua, e dove sono io, là sarà anche il mio servitore. Se uno serve me, il Padre lo onorerà.

Adesso l'anima mia è turbata; che cosa dirò? Padre, salvami da quest'ora? Ma proprio per questo sono giunto a quest'ora! Padre, glorifica il tuo nome».

Venne allora una voce dal cielo: «L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!».

La folla, che era presente e aveva udito, diceva che era stato un tuono. Altri dicevano: «Un angelo gli ha parlato». Disse Gesù: «Questa voce non è venuta per me, ma per voi. Ora è il giudizio di questo mondo; ora il principe di questo mondo sarà gettato fuori. E io, quando sarò innalzato da terra, attirerò tutti a me». Diceva questo per indicare di quale morte doveva morire. *Parola del Signore.*

*E' risorto, non è Qui...*

**LÀ LO VEDRETE!**

**«OFFRENDO  
LA TUA VITA»**

*5° settimana di Quaresima*

## MEDITAZIONE

Una richiesta, un desiderio: «Vogliamo vedere Gesù». Gesù come vuole essere visto/conosciuto? Come il chicco di grano che muore e porta frutto. Il chicco di grano se non muore resta da solo, per conto suo, come un sasso nel terreno. Sole se muore, cioè marcisce nel terreno, porta frutto, dona vita. Gesù sulla Croce è questo chicco di grano che muore e porta frutto: dona tutto se stesso, tutto il suo amore. Questa immagine ci insegna che l'amore è questione di consegna: ama veramente solo uno che si consegna totalmente all'altro. Gesù si consegna al Padre, in un momento di difficoltà si mette con fiducia nelle sue mani; Gesù si consegna a noi, da tutto. Chi non si consegna, vive trattenendosi, non ama, e così la vita passa senza mai arrivare a viverla fino in fondo. Si può essere genitori, ma non accettare mai di perdersi fino in fondo per i figli; si può essere amici, ma non accettare mai di correre il rischio di perdere la vita per l'amico; si può essere anche pastori, ma non avere mai la disponibilità di perdersi per il gregge. Questi sono tutti semi che non porteranno mai frutto, semi che hanno vissuto inutilmente.

## PADRE NOSTRO

## ORAZIONE

O Padre, che hai ascoltato il grido del tuo Figlio, obbediente fino alla morte di croce, dona a noi, che nelle prove della vita partecipiamo alla sua passione, la fecondità del seme che muore, per essere un giorno accolti come messe buona nella tua casa. Per il nostro Signore Gesù Cristo.

## CANTO FINALE