



**Settore giovani**  
AZIONE CATTOLICA ITALIANA

# *Rivestiti di* **LUCE**



PREGHIERE DOMESTICHE  
PER IL TRIDUO PASQUALE

Tutto il Triduo Pasquale è un graduale passaggio dal buio alla luce. Essere rivestiti di luce significa fare propria la gioia del Signore risorto, in modo particolare in questo tempo che ci sembra abitato soprattutto da ombre. Abbiamo deciso di proporre delle preghiere domestiche per chi non potrà raggiungere le chiese o altri amici o parenti, ma anche per chi -pur partecipando alle celebrazioni in parrocchia- vuole riscoprire la gioia del Signore risorto nella propria casa.

Qui di seguito trovi alcune indicazioni per vivere al meglio questi momenti.

### **Quando e dove?**

Durante i giorni del Triduo Pasquale, in casa, possibilmente in cucina o in un luogo "vissuto", come il salotto. Prima, durante o dopo la cena, come specificato poco più avanti.

### **Perché?**

La distanza a cui siamo costretti non ci toglie la vicinanza nella preghiera. Non solo, si può riscoprire un modo di celebrare nuovo, sobrio, semplice, che fa delle nostre case una "Chiesa domestica" e che ci permette di vivere e riscoprire gesti che molto probabilmente non vivremo nelle celebrazioni nelle nostre comunità parrocchiali.

### **Come?**

È importante preparare bene i vari momenti. Prima di iniziare leggi bene la struttura della preghiera, prepara gli spazi della casa come indicato in ogni attività (in modo particolare la tavola), ma soprattutto prepara la tua mente e il tuo cuore all'ascolto.

L'esperienza della tavola - imbandita e ricca, oppure essenziale e scarsa - sarà il nostro piccolo altare domestico, l'elemento da cui partire per i nostri momenti di raccoglimento e preghiera.

- Il Giovedì Santo vivremo il momento della Lavanda dei piedi subito dopo la cena, che sarà un momento di preparazione alla preghiera stessa. Dopo aver sparecchiato e liberato la tavola chi propone la preghiera (possibilmente un giovane) prende un catino e un asciugamano e dà avvio al momento.

- Il Venerdì Santo vivremo il momento della preghiera all'interno della cena. La cena, possibilmente, dovrà essere frugale e la tavola scarna.
- La preghiera del Sabato Santo andrà preparata fin dalla mattina e vissuta in modo particolare prima di cena. Ci sarà anche un momento da vivere al mattino della domenica di Pasqua.

Sarebbe bello riuscire a vivere tutti e tre i momenti di preghiera, perché in effetti la Pasqua inizia da giovedì: questi tre giorni sono tutti importanti, perché rappresentano i passaggi che ci preparano al culmine della nostra esperienza di fede, che ci raccontano la bellezza non solo di Cristo risorto, ma dell'umanità tutta che viene redenta, amata fino alla fine. Le preghiere sono pensate per ogni tipo di famiglia: dal giovane che vive da solo alla famiglia con tanti bambini piccoli; sta a ognuno di noi adattare lo schema, che è davvero duttile, al proprio modo di vivere questa esperienza di silenzio, fraternità e condivisione.

E allora non ci resta che augurarci *buon cammino!*

# Giovedì Santo

Dopo aver sparecchiato la tavola un giovane, o la persona che ha liberato la tavola "di meno", propone di vivere questo momento di preghiera.

Il tavolo viene spostato per permettere a tutti di mettersi seduti in cerchio, viene preso un catino e un asciugamano.

## **Saper rendere grazie. La Lavanda dei piedi**

Nelle nostre celebrazioni parrocchiali probabilmente non abbiamo avuto la possibilità di vivere la Lavanda dei piedi. A turno, iniziando da chi ha proposto la preghiera, ci si lava i piedi gli uni gli altri. Il gesto viene accompagnato da un rendimento di grazie per un servizio ricevuto dalla persona a cui si stanno lavando i piedi.

Per chi in casa è solo si può vivere questo momento chiamando, scrivendo una mail o una lettera alle persone a cui si vuole dire grazie per un servizio ricevuto.

Dopo questo momento ci si predispone all'ascolto del Vangelo.

*In ascolto della Parola (Gv 13,1-15)*

*Prima della festa di Pasqua, Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine.*

*Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, 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». Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!». Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti». Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri».

Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi».

### **Attenzioni particolari**

E se ci sono dei bambini piccoli? Anche loro sono chiamati a vivere questa esperienza intensa, magari aiutando il fratello o la sorella a tenere l'asciugamano mentre questi lava i piedi ai genitori. Qualora fosse necessario, è possibile mettere la seguente playlist per aiutare i più piccoli a fare silenzio.

(dal minuto 6.57 <https://www.youtube.com/watch?v=q5PjWMqajc> )

Si potrebbe introdurre il gesto della Lavanda dei piedi senza preparare gli altri a questo momento, ma facendo una sorpresa a tutti i familiari: sicuramente nelle nostre case, dopo la cena, ci sarà qualcuno che spontaneamente si metterà a sparecchiare, perciò sarebbe bello che questa persona ricevesse per prima, e in maniera inaspettata, il gesto della Lavanda dei piedi da chi ha, invece, avuto l'idea di vivere con la propria famiglia queste preghiere domestiche per il Triduo Pasquale.

### **Per concludere**

Dopo il servizio della Lavanda e la lettura del brano, che sarà fatta solo a seguito del gesto e non prima, si può concludere con la lettura del seguente brano:

*Ve lo confesso: è stata una sorpresa anche per me. Non avevo mai dato troppo peso, infatti, a questa espressione pronunciata da Gesù dopo che ebbe finito di lavare i piedi ai discepoli: "anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri".*

*Gli uni gli altri, a vicenda, cioè. Scambievolmente. Questo vuol dire che la prima attenzione, non tanto in ordine di tempo quanto in ordine di logica, dobbiamo esprimerla all'interno delle nostre comunità, servendo i fratelli e lasciandoci servire da loro. Spendersi per i poveri, va bene. Abilitarsi come Chiesa a lavare i piedi di coloro che sono esclusi da ogni sistema di sicurezza e che sono emarginati da tutti i banchetti della vita va meglio. Ma prima ancora ci sono coloro che condividono con noi la casa, la mensa, il tempo.*

*Solo quando hanno asciugato le caviglie dei fratelli, le nostre mani potranno fare miracoli sui polpacci degli altri senza graffiarli. E solo quando sono stati lavati da una mano amica, i nostri calcagni potranno muoversi alla ricerca degli ultimi senza stancarsi. Della lavanda dei piedi in altri termini, dobbiamo recuperare il valore della reciprocità. Che è l'insegnamento più forte nascosto in quel gesto di Gesù.*

don Tonino Bello

Si conclude con il Padre nostro.

# Venerdì Santo

Durante la cena, che dovrebbe essere il più frugale possibile, ci disponiamo a vivere questo momento di preghiera. Ciascuno dovrebbe avere con sé una croce, un rosario o una croce realizzata nel corso della giornata con vari materiali (legno, pasta, metallo, ...) che verrà donata alla fine del momento di preghiera. Il Vangelo e la riflessione possono essere letti a voce alta.

## *In ascolto della Parola* (Gv 19,25-30)

Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria di Clèofa e Maria di Màgdala. Gesù allora, vedendo la madre e lì accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco tuo figlio!». Poi disse al discepolo: «Ecco tua madre!». E da quell'ora discepolo l'accolse con sé. Dopo questo, Gesù, sapendo che tutto era compiuto, affinché si compisse la scrittura, disse: «Ho sete». Vi era lì un vaso pieno di aceto; posero perciò una spugna, imbevuta di aceto, in cima a una canna e gliela accostarono alla bocca. Dopo aver preso l'aceto, Gesù disse: «È compiuto!». E, chinato il capo, consegnò lo spirito.

## **Riflettiamo insieme**

Il Venerdì Santo è il giorno in cui siamo chiamati a riscoprire l'essenziale, in cui il Signore si fa dono per tutti noi. Ricercare l'essenziale nella propria intimità non è una passeggiata, ma è comunque un sentiero percorribile. La difficoltà, spesso, sta nel trovarlo ogni giorno, dove tutto ci sembra essenziale.

Perché non partire, allora, dalla nostra quotidianità? La cena, che da sempre rappresenta il momento in cui riposarsi e rilassarsi al termine

di una giornata piena, è quell'istante in cui siamo chiamati a vivere la riflessione.

Il Venerdì Santo, allora, sarebbe bello sedere attorno ad una tavola essenziale, dove siamo chiamati a nutrirci della Croce, quella che, come dice papa Francesco «non può che esprimere amore, servizio, dono di sé senza riserve: solo così essa è veramente "l'albero della vita", della vita sovrabbondante».

La Croce rappresenta la massima espressione del legame di Dio con l'uomo. Come il seme nel terreno, così Gesù sul legno della croce, si consuma e produce vita.

Il Venerdì Santo scopriamo la necessità di accogliere questo dono e ne diventiamo parte. Attraverso il dono entriamo nel legame di amore con Gesù e riscopriamo l'essenza piena di essere carne e spirito insieme a Lui. Nel Vangelo di Giovanni, inoltre, il Venerdì Santo è la Pentecoste: dopo aver detto che tutto era compiuto Gesù, infatti, «consegnò lo Spirito». Il momento in cui il Cristo muore in croce è il momento stesso in cui il mondo viene inondato di Spirito Santo, manifestazione massima del dono di sé.

Dice San Paolo nella lettera ai Galati 2, 20 «Sono stato crocifisso con Cristo e non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me. Questa vita nella carne, io la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me.»

L'entusiasmo nelle parole di San Paolo è quello di aver riconosciuto, di aver ricevuto un dono e di viverlo pienamente. Quando c'è la gioia nell'aver scoperto un dono, c'è anche la necessità di dividerlo. L'adorazione della croce ci ricorda quanto il legno sia carne viva e ci invita ad abbracciare il dono dell'amore.

Nella nostra vita questo a volte non avviene. Anche nella storia, la Croce è stata testimonianza di una vita che non è stata aperta al bacio di quel legno, ma è stata chiusa.

Come possiamo vivere pienamente la croce di Gesù nella nostra vita? Come possiamo donare agli altri la bellezza del dono dello Spirito ricevuto?

A conclusione di questo momento proviamo a riflettere davanti alla croce e ripetiamo il gesto del bacio, come momento di riscoperta del dono. In un secondo momento, ciascuno provi a condividere la gioia

del dono con un altro componente della famiglia, regalando la croce che ha portato con sé.

### **Attenzioni particolari**

E se ci sono dei bambini piccoli? Anche loro sono chiamati a vivere questa esperienza intensa, dando spazio a tutta la creatività che li contraddistingue. Come? Aiutati dai più grandi, i più piccolini, possono costruire e decorare la loro croce come meglio credono, utilizzando fogli, colori, tempere, pasta. In un secondo momento anche loro saranno chiamati a donare la loro croce a chi vogliono.

Per chi è solo in casa si può pensare di donare la propria croce, nei giorni successivi, a una persona che ci sta particolarmente a cuore.

### **Per concludere**

*Signore, io non soltanto mi affido a Te e sono felice di partecipare a questa operazione della carità in cooperativa con Te, ma Ti ringrazio di questo privilegio. Perché tra gli operai scelti, Tu hai preso proprio me. Mi hai chiamato per nome perché io collabori con la Tua opera di salvezza. Grazie perché il mio letto di dolore è fontana di carità, è sorgente di amore. Di amore per Te, ma anche di amore per tutti i fratelli.*

don Tonino Bello

*Padre mio, io mi abbandono a Te. Fa' di me ciò che ti piace. Qualsiasi cosa Tu faccia io Ti ringrazio! Sono pronto a tutto, purché la Tua volontà sia fatta in me e in tutte le tue creature. Io non desidero altro, mio Dio! Rimetto la mia anima nelle Tue mani, Te la dono, mio Dio, con tutto l'amore del mio cuore, perché Ti amo. Ed è per me una necessità di amore donarmi e rimettermi nelle Tue mani, senza misura, con infinita fiducia, perché Tu mi sei Padre.*

Charles de Foucault

*Vi chiedo solo di guardarlo,  
odiato, ma privo di risentimento;  
la faccia piena di sputi, il volto offeso  
ma raggianti come una processione di lampade.  
Vi chiedo solo di guardarlo,  
umiliato, tuttavia si dona;  
la sua nudità rivestita di sudore  
e lacrime di sangue  
asciugate con i ricami dell'amore del Padre.  
Vi chiedo solo di guardarlo  
e di riconoscere in lui Dio semplice,  
debole, fatto uomo, fratello.  
Vi chiedo solo di guardarlo  
e di aprire le braccia come Lui  
per accogliere tutto il creato  
e consegnarlo a Dio.*

Josè M. Toro

# Sabato Santo

Questo ultimo momento di preghiera ci accompagnerà per tutta la giornata del sabato. Il sabato è il giorno del silenzio, per questo andrebbe vissuto il più possibile in questo clima.

## La preparazione

La preparazione, oltre a essere un momento personale per predisporre all'ascolto e all'incontro, ruota intorno ad alcune azioni, che diventano esse stesse preghiera.

Tra i vari gesti e all'interno di essi, se possibile, sarebbe bene rimanere in silenzio. Se dovesse essere difficile, si potrebbero ascoltare dei pezzi di musica strumentale in sottofondo.

1. **La preparazione del pane.** Sarebbe bello poter preparare insieme, durante la mattina, il pane che mangeremo durante la cena. È un momento di lavoro, da vivere tutti insieme in attesa silenziosa della levitazione.
2. **La scrittura del menù.** Si potrebbe preparare un menù cartaceo (una copia a persona) della cena, anche se il pasto dovesse essere semplice. Prepararlo significa prendersi cura dell'ordinario. La Resurrezione è un evento straordinario, che dobbiamo avere la capacità di far calare nell'ordinarietà della nostra vita.
3. **La pulizia del tavolo e la tovaglia.** Una bella tavola parte da una bella tovaglia e da un tavolo solido, così come la Resurrezione chiede un sepolcro chiuso da riaprire e un sudario di cui liberarsi. Mentre puliamo il tavolo e poniamo su di esso la

tovaglia riflettiamo su quali sono le parti di noi che dobbiamo “far morire” per rinascere a vita nuova. Chi vuole può anche dividerlo a voce alta

4. **La scelta dei bicchieri.** Nel preparare la tavola ciascuno metta il proprio bicchiere preferito. Questi bicchieri, tutti utili anche se tutti diversi, sono il simbolo dell’amore gratuito da cui desideriamo essere raggiunti e arricchiti. Durante la cena, come segno della disponibilità ad accettare e donare amore gratuitamente, si potrebbe proporre di non versarsi mai da soli da bere, ma che sia sempre qualcun altro a farlo.

## La cena

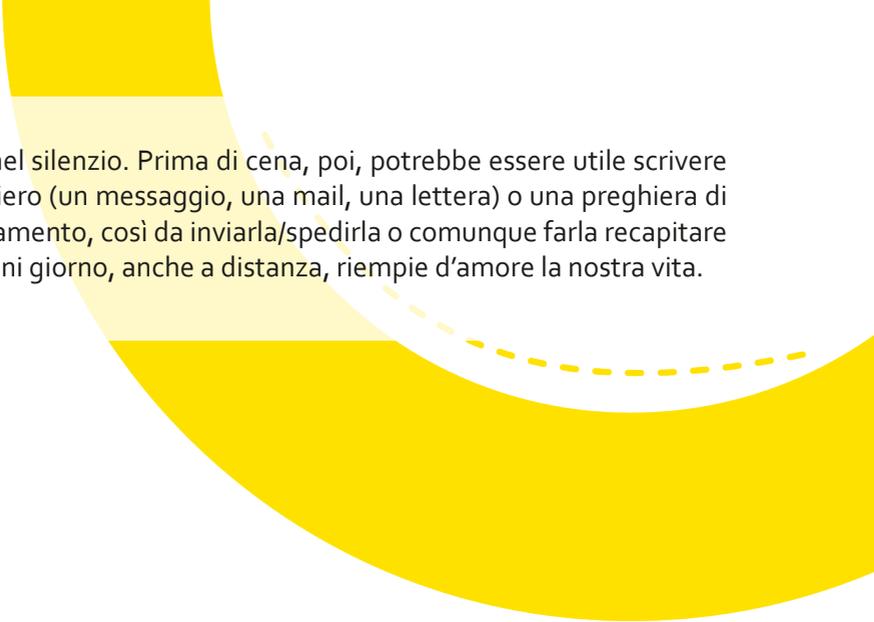
Prima di mettersi a tavola, come nella celebrazione della notte di Pasqua, si spengano tutte le luci della casa. È il momento di accendere una candela che va posta al centro del tavolo. Prima di iniziare a cenare, ripensando ai momenti vissuti e ai gesti compiuti durante la giornata, in modo spontaneo, si potrebbe fare una preghiera di ringraziamento.

Ora, dopo aver riacceso le luci della casa, si può cenare.

## Attenzioni particolari

Sarebbe bello che anche i bambini – laddove presenti – partecipassero attivamente alla preparazione della cena. In questo senso, spiegare loro i gesti che di volta in volta saranno compiuti potrebbe aiutarli a vivere a pieno ogni momento. Inoltre, potrebbero essere proprio loro, con l’aiuto dei più grandi, a preparare una piccola preghiera di ringraziamento da recitare prima di iniziare a mangiare. Per mantenere il silenzio, può ancora una volta tornare utile la Playlist qui sotto (dal minuto 6.57 <https://www.youtube.com/watch?v=q5PjWMqaujc>). Infine, prima della cena, i più piccoli potrebbero raccontare quanto vissuto durante il giorno o semplicemente del momento che hanno preferito.

E se si trascorre la Pasqua da soli? In questo caso, a maggior ragione, “prepararsi” può diventare un’occasione preziosa per dedicarsi del



tempo nel silenzio. Prima di cena, poi, potrebbe essere utile scrivere un pensiero (un messaggio, una mail, una lettera) o una preghiera di ringraziamento, così da inviarla/spedirla o comunque farla recapitare a chi, ogni giorno, anche a distanza, riempie d'amore la nostra vita.

# Alba di Pasqua

Il mattino successivo, possibilmente al sorgere del sole, si potrebbe leggere il Vangelo della mattina di Pasqua e, successivamente intonare o ascoltare un canto.

*In ascolto della Parola* (Gv 20,1-9)

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

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

*Pietro allora uscì insieme all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. Correvano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò.*

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

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

## **Canto**

Consigliamo il canto *Resurrezione* di Gen Rosso, ascoltabile a questo link <https://youtu.be/URN7MADivgY>



**Settore giovani**  
AZIONE CATTOLICA ITALIANA

impaginazione e grafica:  
Andrea Santantonio