

PRIMA
SETTIMANA

Giovane, dico a te: Alzati!

Preghiera per i giovani
nel tempo della Resurrezione



introduzione

Perché questo sussidio

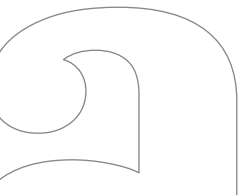
Le pagine che ti suggeriamo di utilizzare anche nel tempo di Pasqua, Accompagnano un periodo molto speciale della nostra vita. Percorriamo il tratto di strada che separa, anzi unisce, Pasqua a Pentecoste: i 50 giorni in cui il mistero di Gesù, il crocifisso, si manifesta nella sua potenza di vita, nella sua fecondità universale. Ma questi sono anche i giorni scanditi da altre numerazioni: i giorni della *quarantena* che sembrano evocare un'infinita Quaresima; sono i giorni dei lutti e della fatica, del silenzio e della resistenza.

Desideriamo non lasciare che questi giorni dalla doppia faccia di prova e vita, morte e risurrezione, siano senza pensiero, senza preghiera, ma al contrario siano questo nostro tempo da vivere alla luce del Vangelo.

Ti proponiamo di lasciarti provocare dalle parole di papa Francesco per le Palme 2020. Dalle sue intuizioni prendiamo anche il titolo di queste pagine, che sa di coraggio, presenza, vita: *Giovane, dico a te: alzati!*

Ci auguriamo che questi 50 giorni segnino anche la fine della pandemia e l'alleggerimento della pressione per tantissimi di noi: per il lavoro di chi instancabilmente serve i più colpiti; per chi studia; per chi dona il proprio tempo nel volontariato e nella carità. Per te, per tutti.

Buon tempo pasquale!



Prima di iniziare

Ti riproponiamo le parole del nostro Vescovo Antonio alla veglia delle Palme on line 2020 (puoi rivedere il video su focr.it):

Carissimi giovani.

Che strana, maledetta, misteriosa Pasqua che è stato chiesto di vivere quest'anno, che razza di festa delle Palme abbiamo vissuto oggi!

Abbiamo bisogno di festa, abbiamo voglia di ritrovarci a far festa davvero. Ma forse queste ore ci portano alle radici della festa. Ci danno qualcosa di più, mentre ci viene tolto, insidiato il nostro consueto modo di vivere. E allora facciamo fino in fondo questo viaggio alla ricerca delle radici della vita e della gioia, della festa e della bellezza. Io colgo 3 aspetti, tre radici nell'incontro tra i fatti di questo tempo e il mistero di Cristo, la Parola di Dio e la Pasqua. La prima radice è la nostra vulnerabilità: una radice umile come la terra, fragile come la vita umana, mortale. Siamo creature, siamo polvere in cui il Signore ha soffiato il suo alito di vita.

Ma proprio questa vulnerabilità ci rende umani, ora il terreno perché non si chiuda al seme e alla pioggia che fa crescere il seme, lo fa germogliare. Per cui, se questa è una radice che ci fa tremare e soffrire di debolezza e paura, in realtà rende la nostra vita umana feconda. La seconda radice che stiamo scoprendo in questa prova, è l'essere - oltre che fragili - bisognosi gli uni degli altri. E perciò chiamati all'unità. Abbiamo bisogno di prenderci cura gli uni degli altri, e mai come oggi ripetiamo: ce la faremo solo insieme, a livello mondiale.. davvero un piccolo villaggio in cui gli egoismi e i nazionalismi manifestano tutta la loro assurdità.

Mente lo slancio e la generosità, il prendersi cura gli uni degli altri come se si fosse per ogni medico e infermiere, operatore di servizi... una parte della sua famiglia, quanto bene abbiamo visto, scoperto in



questi giorni! La terza radice: la presenza di Cristo, il mistero della sua Pasqua non celebrata nei meravigliosi riti della Settimana santa che quest'anno vivremo in maniera mortificata, ma reso palpabile in ciò che accade. Avete visto? Ve ne siete accorti? Cristo che cura Cristo, Cristo che ringrazia Cristo, Cristo che prega Cristo, sì perché nessuno è chiuso in se stesso, ma ognuno invoca la pienezza.

L'amore di Dio che si fa presente nel resto della comunità, nell'incontro tra chi ha bisogno e chi può prendersene cura, tra chi prega e chi è consegnato al mistero della misericordia di Dio. Cristo che muore e risorge... non una volta all'anno, non ogni domenica soltanto, ma che realmente nel suo corpo che è la chiesa continua la sua passione. Questa è la radice vivente, il germoglio, l'albero della vita al quale guardiamo con infinito desiderio, speranza, fiducia: è una Pasqua più dura, vera, nuda, ma potente. Più potente di così non ci poteva capitare. Ci scuote, ci scrolla di dosso tutto il superfluo e ci riconduce alle vere domande, quelle che voi giovani custodite nel profondo del vostro cuore e che spesso rimangono inascoltate da noi, troppo presi dai nostri ritmi e ruoli.

Ora sì che ci prendete per mano, come hanno fatto i vostri giovani coetanei negli ospedali, nelle case di riposo. Ora sì che la vostra generazione non deve ricevere un peso in più, ma un ascolto più vero. Perché questa Pasqua si aprirà ad un di più di vita, di futuro e di eternità per il quale il Signore con il suo Spirito è già al lavoro.

Per questo posso dirvi sorridendo e con fiducia: Buona Pasqua. Vivetela con tutto voi stessi. Condividetela con chi vi sta accanto.



ogni giorno

**Qualche indicazione pratica per entrare,
ogni giorno, nella preghiera.**

Fai silenzio attorno e dentro di te

Spegni il cellulare, il computer, trova uno spazio adatto al raccoglimento.

Inizia con il Segno di croce

Il segno della nostra liberazione.

Segui i passaggi che, di giorno in giorno, il sussidio ti suggerisce.

Là dove avverti domande, gusto o fatica... non scappare veloce, ma resta, ascolta di più, medita con maggiore intensità.

Chiudi ogni giorno con questa preghiera

*Padre della luce,
tu che hai fatto risorgere Gesù dai morti,
rendendoci tutti figli nel figlio,
assisti con il tuo Spirito questa nostra storia:
i suoi grandi come i suoi piccoli.
Lui, il tuo Spirito di amore,
sostenga i nostri passi di risurrezione.
Amen.*

13 aprile

Dal Vangelo secondo Matteo

28, 8-15

Alcune guardie giunsero in città e annunciarono ai capi dei sacerdoti tutto quanto era accaduto. Questi allora si riunirono con gli anziani e, dopo essersi consultati, diedero una buona somma di denaro ai soldati, dicendo: «Dite così: “I suoi discepoli sono venuti di notte e l'hanno rubato, mentre noi dormivamo”. E se mai la cosa venisse all'orecchio del governatore, noi lo persuaderemo e vi libereremo da ogni pre-occupazione». Quelli presero il denaro e fecero secondo le istruzioni ricevute. Così questo racconto si è divulgato fra i Giudei fino a oggi.

Un primo spunto

Un primo spunto: di fronte alla Resurrezione, c'è anche chi la nega ostinatamente, perché ha uno sguardo offuscato, non onesto. Oppure può semplicemente prevalere la curiosità superficiale, che non ci cambia dal di dentro.

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

“E il mio sguardo, com'è? Guardo con occhi attenti, oppure come quando sfoglio velocemente le migliaia di foto nel mio cellulare o i profili social? Quante volte oggi ci capita di essere testimoni oculari di tanti eventi, senza però mai viverli in presa diretta! A volte la nostra prima reazione è di riprendere la scena col telefonino, magari tralasciando di guardare negli occhi le persone coinvolte”.

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine

14 aprile

Dal Vangelo secondo Giovanni

20, 11-18

Maria si voltò indietro e vide Gesù, in piedi; ma non sapeva che fosse Gesù. Le disse Gesù: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?». Ella, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: «Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove l'hai posto e io andrò a prenderlo». Gesù le disse: «Maria!». Ella si voltò e gli disse in ebraico: «Rabbunì!» - che significa: «Maestro!». (...) Maria di Màgdala andò ad annunciare ai discepoli: «Ho visto il Signore!» e ciò che le aveva detto.

Un'idea dal Vangelo

Dal pianto, alla gioia. Dalla rassegnazione, allo slancio. La Resurrezione di Gesù cambia radicalmente le cose, allora come adesso.

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

“In questo cammino, ogni volta che raggiungiamo una pietra miliare importante, siamo sfidati da Dio e dalla vita stessa a ripartire. Voi giovani siete esperti in questo!”

Si può essere “stagionati” fuori, ma giovani dentro (e, purtroppo, vale anche il viceversa). Gesù ci insegna a risvegliare in noi quello slancio, quell'entusiasmo che è tipico di una vera e propria Resurrezione, anche quando non avremmo mai pensato che si potesse ricominciare. In che maniera potrebbe manifestarsi, nella mia vita, la gioia del Risorto?”.

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine

15 aprile

Preghiamo con il Salmo

Salmo 104

Rendete grazie al Signore e invocate il suo nome,
proclamate fra i popoli le sue opere.
A lui cantate, a lui inneggiate,
meditate tutte le sue meraviglie.

Gloriatevi del suo santo nome:
gioisca il cuore di chi cerca il Signore.
Cercate il Signore e la sua potenza,
ricercate sempre il suo volto.

Voi, stirpe di Abramo, suo servo,
figli di Giacobbe, suo eletto.
È lui il Signore, nostro Dio:
su tutta la terra i suoi giudizi.

Si è sempre ricordato della sua alleanza,
parola data per mille generazioni,
dell'alleanza stabilita con Abramo
e del suo giuramento a Isacco.

La preghiera ci orienta

Questo salmo, potremmo dire, “trasuda gioia da tutti i pori”, come è giusto che sia nel tempo pasquale. Enuncia, sotto forma di lode, delle verità profonde, ma spesso dimenticate. Eccone alcune. Chi cerca il Signore ha il cuore in festa. Non dobbiamo smettere di cercarlo. La Sua supervisione si estende su tutto il creato. Non tradisce le Sue promesse. E nella mia vita? Quali sono i motivi per lodare il Signore?

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

“La parola di Cristo è di un altro spessore, è infinitamente superiore. È una parola divina e creatrice, che sola può riportare la vita dove questa si era spenta.”

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine

16 aprile

Dal Vangelo secondo Luca

24,35-48

In quel tempo, i discepoli [di Emmaus] riferirono ciò che era accaduto lungo la via e come avevano riconosciuto Gesù nello spezzare il pane.

Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona apparve in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!». Stupiti e spaventati credevano di vedere un fantasma. Ma egli disse: «Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa come vedete che io ho».

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

“Parlare significa anche entrare in relazione con gli altri. Quando si è “morti” ci si chiude in sé stessi, i rapporti si interrompono, oppure diventano superficiali, falsi, ipocriti. Quando Gesù ci ridona la vita, ci “restituisce” agli altri”.

Per la mia vita

Come i miei rapporti umani potrebbero trarre beneficio dalla certezza della Resurrezione di Gesù? Se fossi davvero convinto che Egli è vivo, quali paure avrei in meno, quali certezze in più?

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine

17 aprile

Dagli Atti degli Apostoli

4, 1-12

Pietro disse: «Capi del popolo e anziani, visto che oggi veniamo interrogati sul beneficio recato a un uomo infermo, e cioè per mezzo di chi egli sia stato salvato, sia noto a tutti voi e a tutto il popolo d'Israele: nel nome di Gesù Cristo il Nazareno, che voi avete crocifisso e che Dio ha risuscitato dai morti, costui vi sta innanzi risanato. Questo Gesù è la pietra, che è stata scartata da voi, costruttori, e che è diventata la pietra d'angolo. In nessun altro c'è salvezza; non vi è infatti, sotto il cielo, altro nome dato agli uomini, nel quale è stabilito che noi siamo salvati».

Una parola sul Vangelo

Pietro ha centrato la questione. Gesù risorto è il fulcro di tutto. Quali implicazioni ha tutto ciò per noi?

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

«Passiamo adesso al nostro tema di quest'anno: *Giovane, dico a te, alzati!* (cfr Lc 7,14). Ho già citato questo versetto del Vangelo nella *Christus vivit*: «Se hai perso il vigore interiore, i sogni, l'entusiasmo, la speranza e la generosità, davanti a te si presenta Gesù come si presentò davanti al figlio morto della vedova, e con tutta la sua potenza di Risorto il Signore ti esorta: *“Ragazzo, dico a te, alzati!”* (n. 20)».

Spunti per un esame di coscienza

- Che cosa mi ha impedito, spesso, di “alzarmi”?
- Che cosa ho paura di perdere, se lasciassi spazio alla logica della Resurrezione?
- Quali sono le attrattive, misere ma certe (il sepolcro) che sembrano a volte preferibili all'incognita della resurrezione?

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine

18 aprile

Preghiamo con il Salmo

Salmo 117

Rendete grazie al Signore perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.
Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.
Grida di giubilo e di vittoria nelle tende dei giusti:
la destra del Signore ha fatto prodezze.

La destra del Signore si è innalzata,
la destra del Signore ha fatto prodezze.
Non morirò, ma resterò in vita
e annuncerò le opere del Signore.
Il Signore mi ha castigato duramente,
ma non mi ha consegnato alla morte.

Apritemi le porte della giustizia:
vi entrerò per ringraziare il Signore.
È questa la porta del Signore:
per essa entrano i giusti.
Ti rendo grazie, perché mi hai risposto,
perché sei stato la mia salvezza.

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

“È realmente una nuova creazione, una nuova nascita. Non è un condizionamento psicologico. Probabilmente, nei momenti di difficoltà, tanti di voi vi sarete sentiti ripetere le parole “magiche” che oggi vanno di moda e dovrebbero risolvere tutto: “Devi credere in te stesso”, “Devi trovare le risorse dentro di te”, “Devi prendere coscienza della tua energia positiva”... Ma tutte queste sono semplici parole e per chi è veramente “morto dentro” non funzionano. La parola di Cristo è di un altro spessore, è infinitamente superiore. È una parola divina e creatrice, che sola può riportare la vita dove questa si era spenta”.

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine

19 aprile

Dal Vangelo secondo Giovanni

20, 19-31

Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, stette in mezzo e disse: «Pace a voi!». Poi disse a Tommaso: «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco; e non essere incredulo, ma credente!». Gli rispose Tommaso: «Mio Signore e mio Dio!». Gesù gli disse: «Perché mi hai veduto, tu hai creduto; beati quelli che non hanno visto e hanno creduto!».

Una parola sul Vangelo


L'incredulità è una malattia paralizzante, dalla quale Gesù, però, ci può guarire.

Riflettiamo con il Papa

dal messaggio per la GMG 2020

“Si potrebbe continuare con altre condizioni di morte fisica o morale in cui un giovane può trovarsi, come le dipendenze, il crimine, la miseria, una malattia grave... Ma lascio a voi di riflettere personalmente e prendere coscienza di ciò che ha causato “morte” in voi o in qualcuno a voi vicino, nel presente o nel passato. Nello stesso tempo, ricordate che quel ragazzo del Vangelo, che era morto per davvero, è tornato in vita perché è stato *guardato* da Qualcuno che voleva che visse. Questo può avvenire ancora oggi e ogni giorno”.

Concludi con la preghiera indicata all'inizio di queste pagine



focr.it | diocesidicremona.it