

Decanato di Luino

Parrocchie della Valtravaglia

# Quaresima 2025

## vizi e lotta spirituale

Ovvero le relazioni deformate, con il tempo,  
con lo spazio, con gli altri, con sé stessi.

Catechesi in tempo quaresimale per gli Adulti

il vizio della

# Tristezza

il rapporto deformato con il tempo

Germignaga,  
Lunedì 24 Marzo 2025



## Canto Iniziale: Cantico dei Redenti (il Signore è la mia salvezza)

**Il Signore è la mia salvezza  
e con lui non temo più  
perché ho nel cuore la certezza  
la salvezza è qui con me.**

Fate conoscere ai popoli  
tutto quello che Lui ha compiuto  
e ricordino per sempre,  
ricordino sempre che il suo nome è grande.

**Il Signore è la mia salvezza...**

Cantate a chi ha fatto grandezze  
e sia fatto sapere nel mondo;  
grida forte la tua gioia, abitante di Sion,  
perché grande con te è il Signore.

**Il Signore è la mia salvezza...**

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

**Tutti: Amen.**

Sac.: La pace, la carità e la fede da parte di Dio Padre  
e del Signore nostro Gesù Cristo sia con tutti voi.

**Tutti: E con il tuo spirito**

*seduti*

## Introduzione

**Let. 1: Ognuno di noi ha vissuto un momento o più momenti di tristezza. Ma come possiamo definire questo sentimento? Possiamo individuare due tipologie di tristezza. La prima tristezza è simile a quella vissuta dalla Donna Samaritana nel Vangelo di Giovanni: è una tristezza che l'accompagna a cercare la vicinanza di Dio; una tristezza che potremmo definire positiva, buona, propositiva e che ci permette di riconoscere quando ci si allontana da Dio e ci smuove a ritornare a Lui.**

**Let. 2: C'è però una tristezza che ci fa "chiudere" in noi stessi di fronte alle difficoltà della vita. Nasce da un sentimento di malinconia (idealizzando un tempo passato come un tempo**

indiscutibilmente migliore e non più presente) o di paura (incertezza e rifiuto del tempo presente) e può mostrarsi anche nell'atteggiamento dell'invidia verso l'altro, verso la gioia dell'altro, verso le capacità dell'altro. Questa tristezza non genera nulla se non la percezione di sentirsi orfani, soli, "abbandonati da Dio", inadeguati di fronte alle altre persone, fino a giungere alla percezione di sé di non contare più nulla.

**Let. 1:** Gesù, con la sua passione e resurrezione ci esorta ad essere coraggiosi davanti alle difficoltà e ad aver fiducia nel suo amore. Nell'attraversare il momento doloroso della croce non si rassegna, non si abbandona alla tristezza ma si affida totalmente al Padre, con la fiducia che la sua vita di bene non sarà schiacciata dall'ingiustizia ma avrà continuità nella resurrezione. Gesù intravedendo l'amore del Padre nei suoi confronti, avendo fiducia che l'amore può essere la ragione del vivere e del morire, allora chiude le porte alla tristezza e si fa strada la beatitudine, la gioia di essere in Dio, di essere amati da Dio, capaci di rivolgerci agli altri riconosciuti così come fratelli e sorelle.

**Let. 2:** Ci introduciamo in questo momento di preghiera con il Salmo 13, una preghiera personale e intima, scritta in un momento di grande angoscia e afflizione. Le parole espresse, emotivamente intense, passano dal lamento e dalla disperazione alla fiducia in Dio e alla speranza nella sua salvezza rappresentando il cammino possibile, anche di un'anima tormentata, verso la fiducia nella bontà divina e nel suo aiuto.

## **Salmo 13 (12) IMPLORAZIONE A DIO**

Solista: <sup>2</sup>Fino a quando, Signore, continuerai a dimenticarmi?  
Fino a quando mi nasconderai il tuo volto?

**Tutti:** <sup>3</sup>Fino a quando nell'anima mia  
addenserò pensieri,  
tristezza nel mio cuore tutto il giorno?  
Fino a quando su di me prevarrà il mio nemico?

<sup>4</sup> Guarda, rispondimi, Signore, mio Dio,  
conserva la luce ai miei occhi,  
perché non mi sorprenda il sonno della morte,

**<sup>5</sup> perché il mio nemico non dica: "L'ho vinto!"  
e non esultino i miei avversari se io vacillo.**

<sup>6</sup> Ma io nella tua fedeltà ho confidato;  
esulterà il mio cuore nella tua salvezza,  
canterò al Signore, che mi ha beneficato.

**Tutti: Gloria al Padre e al Figlio...**

## Icona Biblica

Dal Vangelo secondo Giovanni (Gv 16,16-24)

In quel tempo Gesù disse ai suoi discepoli: <sup>16</sup>Un poco e non mi vedrete più; un poco ancora e mi vedrete". <sup>17</sup>Allora alcuni dei suoi discepoli dissero tra loro: "Che cos'è questo che ci dice: "Un poco e non mi vedrete; un poco ancora e mi vedrete", e: "Io me ne vado al Padre"?". <sup>18</sup>Dicevano perciò: "Che cos'è questo "un poco", di cui parla? Non comprendiamo quello che vuol dire".

<sup>19</sup>Gesù capì che volevano interrogarlo e disse loro: "State indagando tra voi perché ho detto: "Un poco e non mi vedrete; un poco ancora e mi vedrete"? <sup>20</sup>In verità, in verità io vi dico: voi piangerete e gemerete, ma il mondo si rallegrerà. Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia.

<sup>21</sup>La donna, quando partorisce, è nel dolore, perché è venuta la sua ora; ma, quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più della sofferenza, per la gioia che è venuto al mondo un uomo. <sup>22</sup>Così anche voi, ora, siete nel dolore; ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegrerà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia. <sup>23</sup>Quel giorno non mi domanderete più nulla.

In verità, in verità io vi dico: se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, egli ve la darà. <sup>24</sup>Finora non avete chiesto nulla nel mio nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena.

In ascolto della Testimonianza  
di *Erika Rabbiosi* e di *Elia Porrini* educatori professionali

Spazio per gli appunti

A series of horizontal dashed lines providing a space for taking notes.

## Domande per la riflessione personale nel tempo di silenzio

**Sai capire ciò che veramente ti rende triste?**

---

---

**Sai rintracciare in te i segni della gelosia e dell'invidia e che spesso ti procurano chiusure verso gli altri o addirittura l'incapacità di gioire "con" loro e "per" loro?**

---

---

**Sai descrivere il tuo atteggiamento nei confronti del mondo, nei confronti delle cose, nei confronti delle altre persone quando in te abita (e predomina) la tristezza?**

---

---

**Sei capace di attenzione tanto da accorgerti della tristezza altrui, di chi ti vive accanto, di quanti incroci nel cammino della tua esistenza?**

---

---

**Oppure in te prevale la richiesta (o la pretesa) che siano gli altri ad accorgersi prima di tutto della tristezza che ti abita?**

---

---

**Un piccolo esercizio di onestà: prova a elencare su due piatti della medesima bilancia i reali motivi di tristezza (che procurano lamento e rabbia) e ciò che ti porta a gioire (a ringraziare, a contemplare). Quale quello più significativo per orientare la tua esistenza?**

---

---

## Intercessioni

Sac.: Ascolta Signore la nostra preghiera,  
perché non ci sorprenda il buio della tristezza:

**Tutti: la tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Let.: Signore, tu ci hai sempre dato il pane quotidiano:  
pur nelle nostre povertà spirituali e materiali noi ci affidiamo a te.

**Tutti: La tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Let.: Signore, tu ci hai sempre dato la forza di vivere:  
nelle nostre debolezze quotidiane, noi speriamo in te.

**Tutti: La tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Let.: Signore, tu sei sempre stato amante fedele:  
in mezzo ai nostri tradimenti noi rinnoviamo l'amore per te.

**Tutti: La tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Let.: Signore, tu ci hai sempre custoditi dal maligno:  
nella tentazione della tristezza e della rassegnazione,  
noi invochiamo te.

**Tutti: La tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Let.: Signore, tu hai sempre rischiarato le nostre tenebre:  
nell'oscurità della nostra fede noi cerchiamo te.

**Tutti: La tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Let.: Signore, tu hai sempre compiuto le tue promesse:  
nei dubbi e nelle incertezze noi attendiamo te.

**Tutti: La tua promessa di salvezza, illumini la nostra vita.**

Sac.: Nella speranza condivisa diciamo insieme: **Padre Nostro....**

## Preghiera conclusiva

Sac.: Preghiamo: Padre di misericordia,  
tu fai brillare la speranza della redenzione  
nel cuore della tua chiesa: libera i tuoi figli dagli assalti del maligno  
confermandoli nel tuo provvidente amore e nell'attesa del regno,  
dove non ci sarà più né tristezza, né pianto, né morte.  
Per Cristo nostro Signore.

**Tutti: Amen.**

## Benedizione

## Canto conclusivo: Ti ringrazio mio Signore

Amatevi l'un l'altro come Lui ha amato noi  
e siate per sempre suoi amici  
e quello che farete al più piccolo tra voi,  
credete: l'avete fatto a lui.

**Ti ringrazio, mio Signore,  
e non ho più paura  
perché con la mia mano nella mano degli amici miei  
cammino tra la gente della mia città  
e non mi sento più solo;  
non sento la stanchezza  
e guardo dritto avanti a me  
perché sulla mia strada ci sei Tu.**

Se amate veramente perdonatevi tra voi  
nel cuore di ognuno ci sia pace;  
il Padre che è nei cieli vede tutti i figli suoi  
con gioia a voi perdonerà.

## I prossimi appuntamenti

### Catechesi dei Lunedì di Quaresima

---

**Lunedì 31 Marzo**, ore 20.45: il Vizio dell'**Accidia**.  
Testimonianza di **Luca Geronico**, giornalista

---

**Lunedì 7 Aprile**, ore 20.45: il Vizio dell'**Orgoglio**.  
Testimonianza di **Maria Stefania Antognazza**, imprenditrice.

---

**Lunedì 14 Aprile**, ore 20.45: Chiesa Parrocchiale di Germignaga  
**Celebrazione Penitenziale e confessioni**

---

### **Domenica 6 Aprile: Giornata di Ritiro Spirituale di Quaresima:**

la figura biblica del **Servo sofferente in Isaia 53**, ci preparerà a comprendere meglio il triduo pasquale e la promessa di salvezza realizzata in Gesù.

**Ore 9.30:** ritrovo presso la Casa di Esercizi dei Padri Passionisti (Via S. Paolo della Croce - 21032 Caravate VA); riflessione, preghiera, pranzo, meditazione e **ore 16.00** S.Messa.

**Alle porte delle Chiese la brochure per partecipare con le varie informazioni.**