



Don Crescenzo Rotondi

TraMONTI di SPERANZA

Sussidio del Tempo di Quaresima

ARCIDIOCESI DI BENEVENTO

UFFICIO DIOCESANO PER LA PASTORALE DELLE VOCAZIONI

PRESENTAZIONE

Leggiamo, nel Vangelo di Luca: “mentre stavano compiendosi i giorni in cui sarebbe stato tolto dal mondo, Gesù si diresse decisamente verso Gerusalemme” (9,51). Lo stesso evangelista ci fa sapere che il Maestro camminava “avanti agli altri” (19,28); lo Spirito del Signore, che lo aveva consacrato con l’unzione e poi condotto nel deserto, perché fosse tentato dal diavolo, ora lo conduceva nella città santa, perché potesse compiervi la sua Pasqua. A Gerusalemme Gesù, dopo aver amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine (Gv 13,1).

La Quaresima chiede anche a noi di metterci in cammino: camminò il popolo ebraico nel deserto, e fece l’esperienza esaltante di passare dalla durezza della schiavitù al dono della libertà; camminò Gesù, verso Gerusalemme, per portare a compimento il suo progetto d’amore; ha camminato il popolo cristiano durante questi Duemila anni, sostenuto dalla forza dello Spirito che ha guidato la Chiesa; dobbiamo camminare anche noi, sorretti da quello stesso Spirito, per mezzo del quale – come ci ricorda san Paolo – gridiamo a Dio: “Abbà, Padre” (Rm 8,15).

La Quaresima è perciò un tempo privilegiato, nel quale Dio ci chiama a conversione e preghiera. TraMONTI di speranza, il Sussidio che avete sotto gli occhi, vuole aiutarci in questo percorso: ci offre uno stimolo affinché – come singoli o come famiglie – facciamo l’esperienza della preghiera quotidiana, perché – come recita la Colletta della Messa della Beata Vergine Maria del Monte Carmelo (16 luglio) – “possiamo giungere felicemente al santo monte, che è Cristo Signore”.

A don Crescenzo Rotondi il grazie più cordiale e sincero, per lo strumento di cui ci ha dotati. Il suo lavoro rende più facile il nostro cammino.

S. E. Mons. Felice Accrocca

Arcivescovo Metropolita di Benevento

INTRODUZIONE

La Quaresima è un tempo di conversione e di rinnovamento spirituale, un cammino che ci prepara alla Pasqua, il culmine della nostra fede. Quest'anno, questo percorso acquista un significato ancora più profondo perché si inserisce nel contesto del Giubileo, un tempo di grazia in cui siamo chiamati a riscoprire la misericordia di Dio e a viverla nella nostra vita quotidiana.

Un proverbio popolare dice: "Rosso di sera, bel tempo si spera". Anche nella nostra vita spirituale, ci sono momenti di difficoltà e di fatica, come il rosso del tramonto che può sembrare segno di stanchezza o di fine giornata. Ma, proprio come il tramonto annuncia una nuova alba, così la Quaresima ci invita a guardare oltre le nostre prove e ad accogliere la speranza che ci attende nella Pasqua. È il tempo in cui, pur attraversando la fatica, possiamo essere certi che la luce della risurrezione è vicina e ci invita a camminare con speranza e fiducia.

Per accompagnarci in questo pellegrinaggio interiore, il nostro sussidio ci invita a percorrere un itinerario tra i monti della Bibbia, luoghi in cui Dio si è rivelato, ha parlato al cuore dell'uomo e ha manifestato la sua promessa di salvezza.

Ogni domenica ci fermeremo su un monte diverso, lasciandoci guidare dalla Parola e dal desiderio di rinnovamento:

- **Il Sinai (I Domenica)**, dove Dio dona la Legge e ci chiama all'alleanza.
- **Il Tabor (II Domenica)**, monte della **Trasfigurazione**, per contemplare la gloria di Cristo.
- **Il Monte delle Beatitudini (III Domenica)**, dove Cristo proclama la gioia dei piccoli e dei puri di cuore.
- **Il Sion (IV Domenica)**, cuore di Gerusalemme, città della promessa e della gioia.
- **Il Nebo (V Domenica)**, da cui Mosè scorge la **Terra Promessa**, segno della speranza che ci anima.
- **Il Monte degli Ulivi (Domenica delle Palme)**, luogo della preghiera e dell'affidamento di Gesù nel Getsemani.
- **Il Monte Ararat (Domenica di Pasqua)**, dove l'Arca di Noè ha trovato finalmente riposo, simbolo della salvezza e della nuova vita.

Il cammino quaresimale sarà scandito da momenti di ascolto, riflessione e azione, per aiutarci a vivere questo tempo con intensità e in sintonia con lo spirito giubilare.

La Domenica sarà dedicata alla meditazione del Vangelo.

TraMONTI di VANGELO, per accogliere la Parola e lasciarci guidare dalla voce di Dio. Ogni domenica si mediterà il Vangelo, ponendo al centro l'incontro con Cristo e il cammino di conversione che ci propone. Oltre al Vangelo sarà proposta una breve riflessione per confrontarci con la nostra vita alla luce della Parola proclamata.

TraMONTI, approfondimento di un monte della Bibbia. L'incontro tra Dio e l'uomo sul monte è una tema ricorrente nella Sacra Scrittura. Simboleggia la rivelazione, la comunione divina e il superamento dei limiti e delle difficoltà. È ricerca di Dio, è esperienza spirituale.

TraMONTI di IMPEGNO, con gesti concreti di carità e riconciliazione, per tradurre la Parola in azioni che trasformano la nostra vita e quella degli altri.

TraMONTI di PREGHIERA, per riscoprire il dialogo con il Signore e la forza dei Sacramenti, nutrendo la nostra fede con la comunione con Dio.

Dal Lunedì al Sabato, il nostro cammino sarà accompagnato dai Salmi.

TraMONTI di SALMI, per nutrirci ogni giorno della Parola e raccogliere il messaggio che ci guida nel cammino. Durante la settimana, leggeremo un Salmo della liturgia del giorno che accompagnerà il nostro pellegrinaggio spirituale.

Il segno del cammino: i passi della speranza

Ogni giorno, dopo aver meditato la Parola – il Vangelo della Domenica o il Salmo della settimana – sceglierai una parola di speranza che ti avrà colpito e la scriverai nel passo corrispondente.

La Domenica, dopo aver letto e meditato il **Vangelo**, scriverai nell'orma del "Sentiero della Speranza" una parola che ti colpirà di più.

Dal Lunedì al Sabato, dopo aver letto e meditato il **Salmo**, scriverai nell'orma del "Sentiero della Speranza" una parola che ti colpirà di più.

Dopo aver scritto la tua parola, **colorerai** l'orma del "Sentiero della Speranza": il tuo percorso prenderà forma e colore, segno visibile della tua crescita spirituale.

Non importa quanto grandi o piccoli siano i tuoi passi: ciò che conta è camminare con fiducia! Come ci ricorda il Giubileo, siamo pellegrini di speranza e ogni passo che faremo, sarà un segno dell'amore di Dio che ci guiderà.

MERCOLEDÌ DELLE CENERI

Salmo 50

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

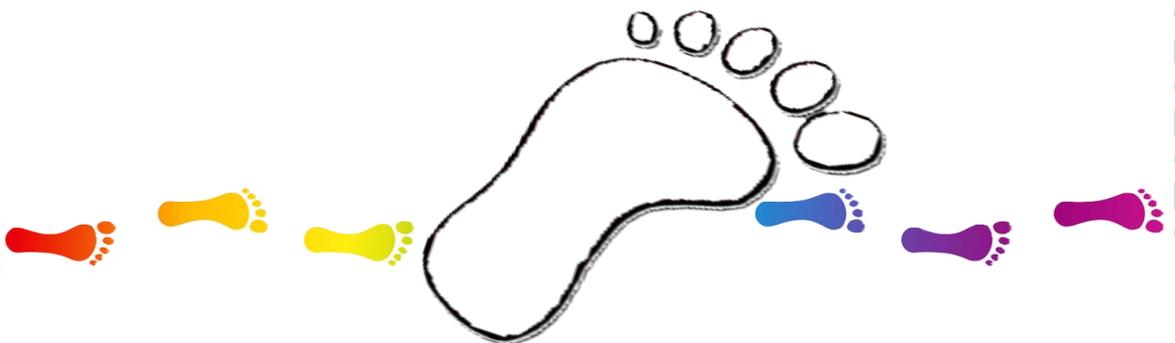
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo
ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi,
io l'ho fatto.

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.
Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



GIOVEDÌ DOPO LE CENERI

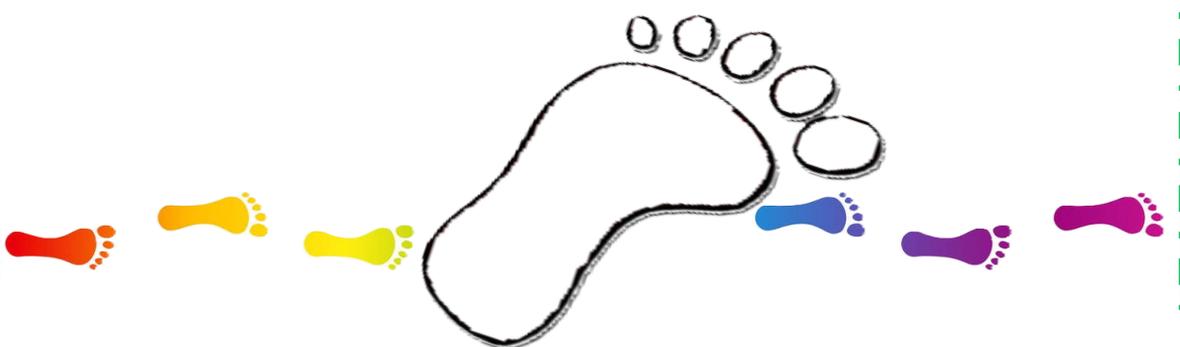
Salmo 1

Beato l'uomo che non entra
nel consiglio dei malvagi,
non resta nella via dei peccatori
e non siede in compagnia
degli arroganti,
ma nella legge del Signore
trova la sua gioia,
la sua legge medita giorno e notte.

Non così, non così i malvagi,
ma come pula che il vento disperde;
poiché il Signore veglia
sul cammino dei giusti,
ma la via dei malvagi va in rovina.

È come albero piantato
lungo corsi d'acqua,
che dà frutto a suo tempo:
le sue foglie non appassiscono
e tutto quello che fa, riesce bene.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



VENERDÌ DOPO LE CENERI

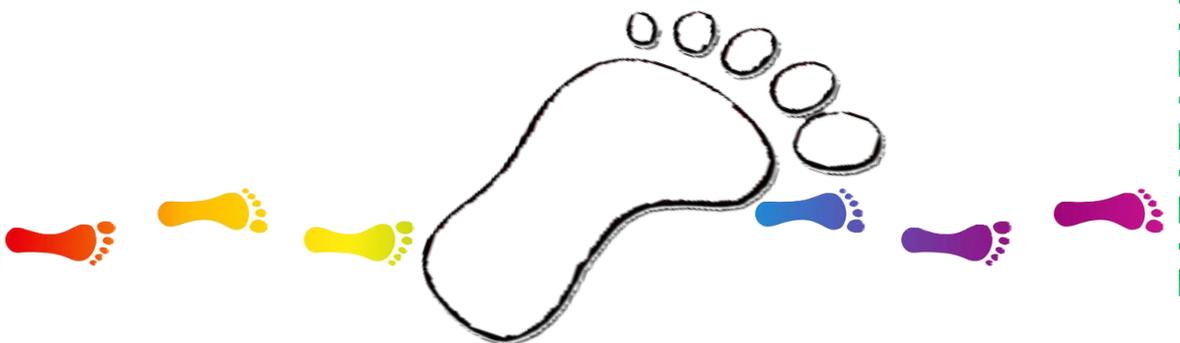
Salmo 50

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

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

Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo
ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi,
io l'ho fatto.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



SABATO DOPO LE CENERI

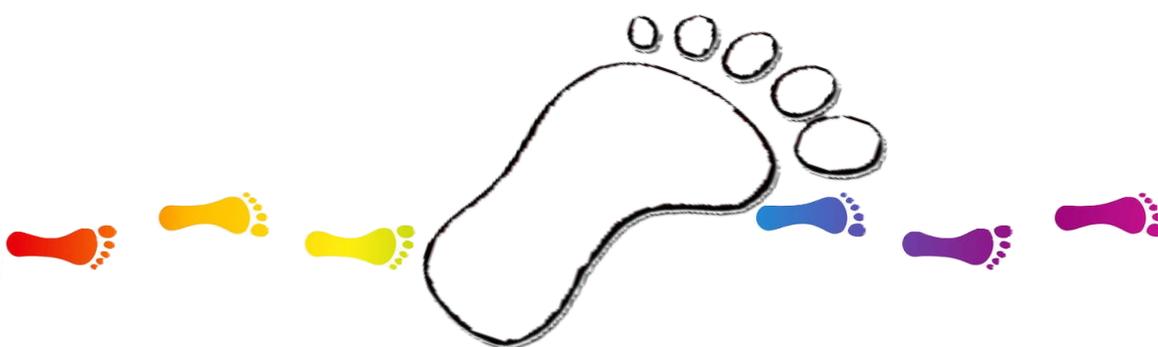
Salmo 85

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.

Pietà di me, Signore,
a te grido tutto il giorno.
Rallegra la vita del tuo servo,
perché a te, Signore, rivolgo
l'anima mia.

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.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



I DOMENICA DI QUARESIMA

Vangelo di Luca 4, 1-13

In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame. Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane». Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo"». Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse: «Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo». Gesù gli rispose: «Sta scritto:

"Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gèttati giù di qui; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano"; e anche: "Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"». Gesù gli rispose: «È stato detto: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato.

Gesù, pieno di Spirito Santo, viene condotto nel deserto dove affronta per quaranta giorni le tentazioni del diavolo. Privato del cibo, sottoposto a prove difficili, risponde con fiducia alla parola di Dio, rifiutando le promesse ingannevoli di potere, gloria e ricchezze.

È il tramonto delle tentazioni e la speranza della luce.

Nel deserto, Gesù vive un "tramonto" interiore, un momento di lotta e di oscurità, ma proprio in quel tramonto si intravede una luce di speranza: la fedeltà a Dio e alla sua Parola. Questo ci richiama il detto popolare: "Rosso di sera, bel tempo si spera!". Come il rosso del tramonto promette bel tempo per l'indomani così il deserto delle tentazioni ci prepara alla luce di un nuovo giorno, la Pasqua di Cristo.

Il Monte Sinai



Un luogo di alleanza e speranza

Il Monte Sinai si trova nella penisola del Sinai, in Egitto, e raggiunge un'altezza di 2.285 metri. Nella tradizione biblica, è il luogo dove Dio consegnò a Mosè le Tavole della Legge, sancendo l'Alleanza con il popolo d'Israele (Esodo 19-20).

Sul Monte Sinai, Dio stabilisce un'alleanza eterna con il Suo popolo, donando una legge che non è un peso, ma un segno di libertà e pienezza di vita. È il luogo in cui l'oscurità delle tentazioni – il potere, l'egoismo, l'idolatria – si dissolve davanti alla luce della legge divina.

Il deserto e il Monte Sinai sono luoghi di prova e rivelazione.

Nel deserto, Gesù affronta il silenzio, la fame, la solitudine e le tentazioni, ma è proprio in questo luogo di privazione che si rivela la potenza della Parola di Dio.

Sul Monte Sinai, Mosè si trova davanti al fuoco e alla nube, simboli del mistero e della presenza di Dio. È un luogo altrettanto spoglio, aspro e isolato, ma qui si realizza l'alleanza tra Dio e il suo popolo, un momento di rivelazione e di speranza.

Nel deserto, Gesù sceglie di rimanere fedele al Padre, proprio come Mosè sul Sinai riceve i comandamenti, segno di una via sicura per orientare il cammino del popolo di Israele. Entrambi i luoghi, il deserto e il Sinai, sono tappe di un

percorso che trasforma il vuoto e la solitudine in spazio per l'incontro con Dio e la Sua volontà.

Riflessione

Nel deserto, Gesù affronta le tentazioni come ogni uomo, ma sul Sinai ci ricorda che la via della speranza è nella fedeltà a Dio. Attraverso i comandamenti, il Sinai ci insegna che ogni tramonto, per quanto difficile, porta con sé una promessa di risurrezione e rinnovamento.

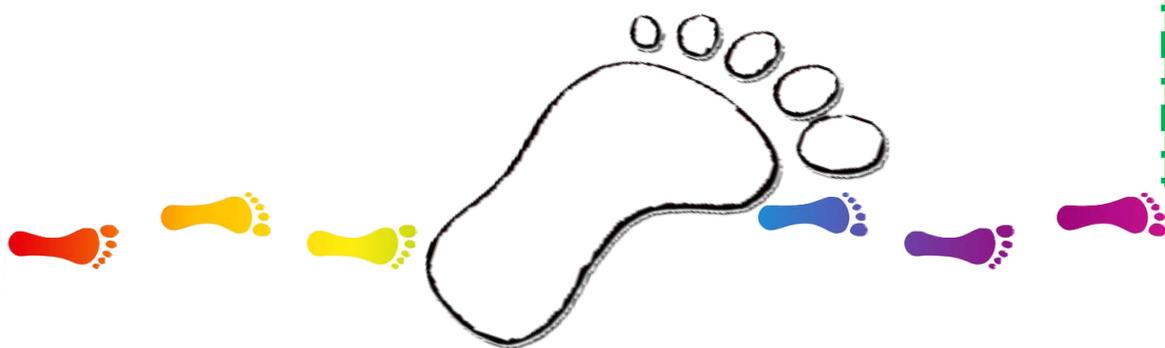
Il deserto e il Monte Sinai ci insegnano che, nel silenzio e nella fatica, possiamo ascoltare la voce di Dio che ci guida verso la vera libertà.

La Prima Domenica di Quaresima ci invita a riconoscere che ogni tentazione, ogni tramonto, può diventare una promessa di speranza. Il deserto, luogo di prova, ci insegna che nel silenzio Dio parla al cuore. Sul Monte Sinai, Dio ci ha offerto una strada per uscire dal buio: i suoi comandamenti. Seguendo questa via, come Gesù nel deserto, possiamo vivere ogni tramonto con la certezza che, con Lui, si apre un nuovo giorno. "Rosso di sera, bel tempo si spera": con Cristo, ogni oscurità si trasforma in luce.

- 1. Riconosci il tuo tramonto:** rifletti su quali tentazioni o difficoltà vivi oggi e pensa a come puoi rispondervi con la luce della Parola di Dio.
- 2. Ascolta i Comandamenti:** dedica un momento a rileggere i Dieci Comandamenti, chiedendoti come viverli nello stile della speranza e della libertà.
- 3. Un gesto di speranza:** scegli un'azione concreta che porti speranza a chi vive momenti di oscurità, come un aiuto pratico o una parola di conforto.

Signore Gesù, Tu hai affrontato le tentazioni nel deserto e ci hai mostrato che la vera luce si trova nella fedeltà al Padre. Donaci la forza di riconoscere la tua presenza nei momenti di buio e di scegliere sempre la via della speranza, anche quando il cammino sembra difficile. Aiutaci a vivere con gioia e fiducia la tua Parola, perché ogni nostro tramonto diventi promessa di un nuovo giorno. Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



LUNEDÌ

I SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 18

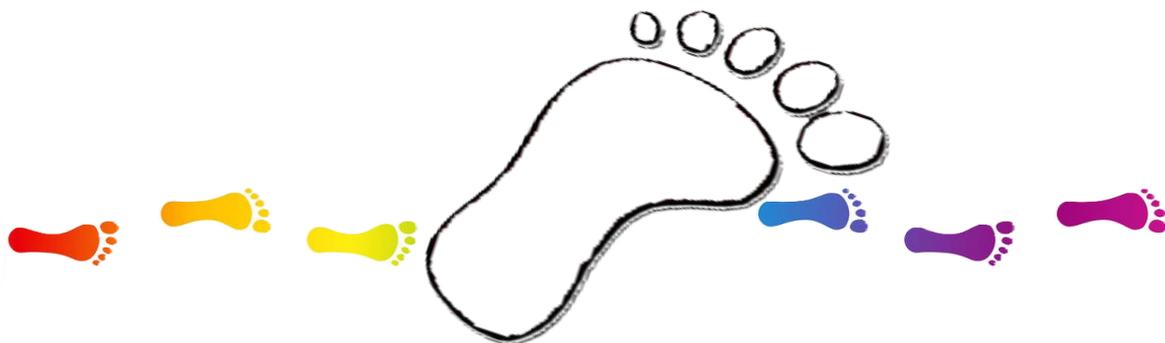
La legge del Signore è perfetta,
rinfranca l'anima;
la testimonianza del Signore
è stabile,
rende saggio il semplice.

I precetti del Signore sono retti,
fanno gioire il cuore;
il comando del Signore è limpido,
illumina gli occhi.

Il timore del Signore è puro,
rimane per sempre;
i giudizi del Signore sono fedeli,
sono tutti giusti.

Ti siano gradite le parole
della mia bocca;
davanti a te i pensieri del mio cuore,
Signore, mia roccia
e mio redentore.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

MARTEDÌ

I SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 33

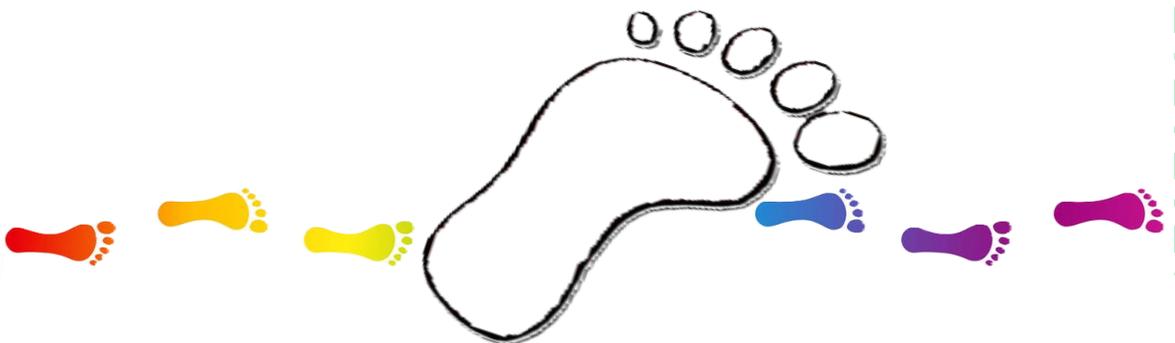
Magnificate con me il Signore,
esaltiamo insieme il suo nome.
Ho cercato il Signore: mi ha risposto
e da ogni mia paura mi ha liberato.

Guardate a lui e sarete raggianti,
i vostri volti non dovranno arrossire.
Questo povero grida
e il Signore lo ascolta,
lo salva da tutte le sue angosce.

Gli occhi del Signore sui giusti,
i suoi orecchi al loro grido di aiuto.
Il volto del Signore contro i malfattori,
per eliminarne dalla terra il ricordo.

Gridano i giusti e il Signore li ascolta,
li libera da tutte le loro angosce.
Il Signore è vicino
a chi ha il cuore spezzato,
egli salva gli spiriti affranti.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



MERCOLEDÌ

I SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 50

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

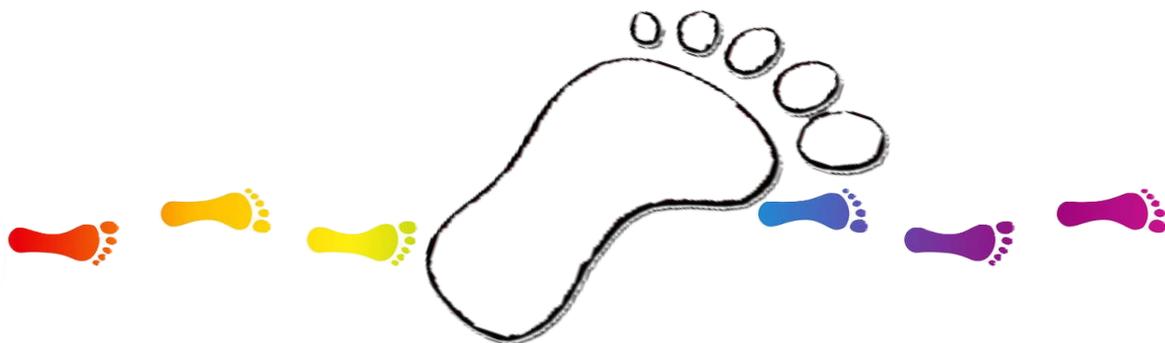
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

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.

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

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

GIOVEDÌ

I SETTIMANA DI QUARESIMA

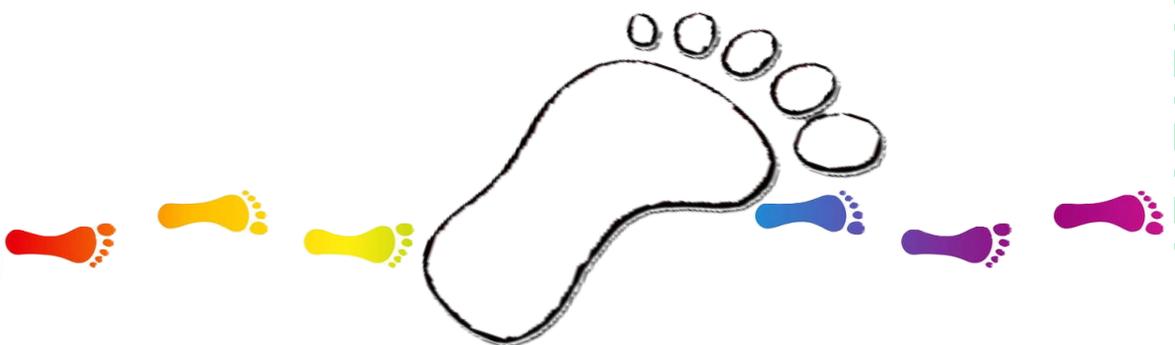
Salmo 137

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:
hai ascoltato le parole della mia bocca.
Non agli dèi, ma a te voglio cantare,
mi prostro verso il tuo tempio santo.

La tua destra mi salva.
Il Signore farà tutto per me.
Signore, il tuo amore è per sempre:
non abbandonare l'opera delle tue mani.

Rendo grazie al tuo nome
per il tuo amore e la tua fedeltà:
hai reso la tua promessa
più grande del tuo nome.
Nel giorno in cui ti ho invocato,
mi hai risposto,
hai accresciuto in me la forza.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

VENERDÌ

I SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 129

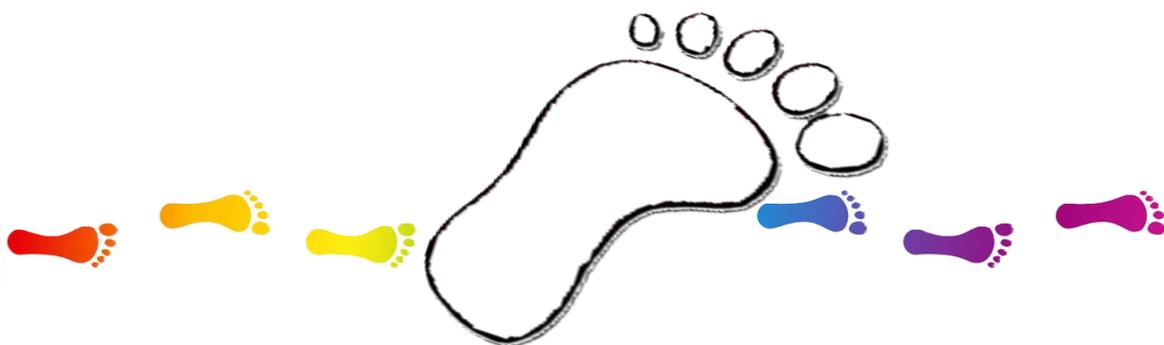
Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia supplica.

Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi ti può resistere?
Ma con te è il perdono:
così avremo il tuo timore.

Io spero, Signore.
Spera l'anima mia,
attendo la sua parola.
L'anima mia è rivolta al Signore
più che le sentinelle all'aurora.

Più che le sentinelle all'aurora,
Israele attenda il Signore,
perché con il Signore è la misericordia
e grande è con lui la redenzione.
Egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

SABATO

I SETTIMANA DI QUARESIMA

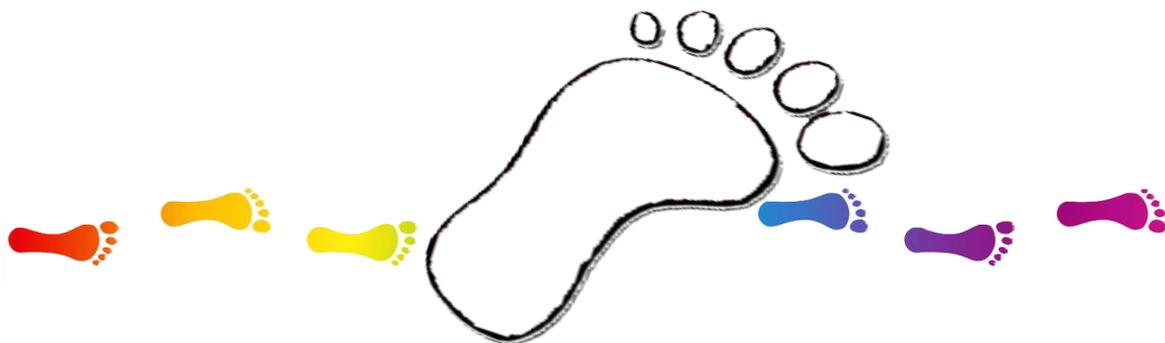
Salmo 118

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.

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

Tu hai promulgato i tuoi precetti
perché siano osservati interamente.
Siano stabili le mie vie
nel custodire i tuoi decreti.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



II DOMENICA DI QUARESIMA

Vangelo di Luca 9, 28-36

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme.

Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui. Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: «Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli non sapeva quello che diceva.

Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura. E dalla nube uscì una voce, che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!».

Appena la voce cessò, restò Gesù solo. Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto.

Gesù porta con sé Pietro, Giovanni e Giacomo sul Monte Tabor, dove si trasfigura davanti ai loro occhi. Il suo volto diventa radioso e le sue vesti sfolgoranti. Insieme a lui appaiono Mosè ed Elia, che parlano del "suo esodo", il cammino verso la croce e la resurrezione. La voce dalla nube proclama: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo».

Il Monte Tabor



Il Monte Tabor, alto 588 metri, si trova nella Galilea, in Israele, ed è celebre nella tradizione cristiana perché, secondo i Vangeli, fu il luogo della Trasfigurazione di Gesù (Matteo 17,1-9; Marco 9,2-8; Luca 9,28-36). Qui, Pietro, Giacomo e Giovanni videro Cristo trasfigurarsi in una luce sfolgorante e apparire accanto a Mosè ed Elia, segno della sua missione come compimento della Legge e dei Profeti.

Riflessione

La Trasfigurazione sul Monte Tabor rivela una luce che non svanisce mai. Mentre Gesù si manifesta nella sua gloria, Pietro, Giovanni e Giacomo sono sopraffatti dalla bellezza e dalla potenza di quella luce. Essi desiderano rimanere lì, fissare quel momento e fare di quella visione la loro casa. Ma la Trasfigurazione non è solo un'apparizione di gloria, è il preludio alla passione, morte e risurrezione di Cristo.

Gesù, infatti, non si trasfigura per fermarsi nella gloria, ma per prepararci a camminare con Lui verso la croce. La luce che vedono gli apostoli è una luce che non tramonta: essa non è solo il riflesso della gloria di Cristo, ma diventa la luce che, dopo il tramonto della sua passione, risplende nella risurrezione.

Questo ci insegna che, anche nei nostri "tramonti" – nei momenti di sofferenza, difficoltà o dubbio – la luce di Cristo non ci abbandona mai. Anche quando la nostra vita sembra attraversare momenti oscuri, possiamo essere certi che ogni "notte" è seguita dall'alba di una nuova speranza. Il "rosso di sera" che vediamo

nella nostra vita, sebbene sembri l'inizio della fine, è in realtà il segno che una nuova luce è pronta a sorgere.

La seconda domenica di Quaresima ci invita a contemplare la Trasfigurazione di Gesù come il segno di una luce che non conosce tramonto. Essa ci guida, anche nei momenti di difficoltà, verso la speranza di una risurrezione che si realizza in Cristo. In ogni nostro "tramonto" possiamo vedere la promessa di una nuova alba, perché la luce che Cristo porta nella nostra vita non svanisce mai.

1. Il tramonto che illumina la notte: quando affronti difficoltà o dubbi, ricorda che la luce di Cristo, come quella del tramonto, non scompare mai del tutto. Essa continua a guidarci anche nei momenti più oscuri, portandoci verso una nuova speranza.

2. Ascoltare la voce di Dio: la nube sul Tabor, che racchiude la voce di Dio, ci invita a fermarci in silenzio e ad ascoltare. In questa settimana, cerca momenti di solitudine per pregare e riflettere, in modo da sentire più chiaramente la voce di Dio che ti guida.

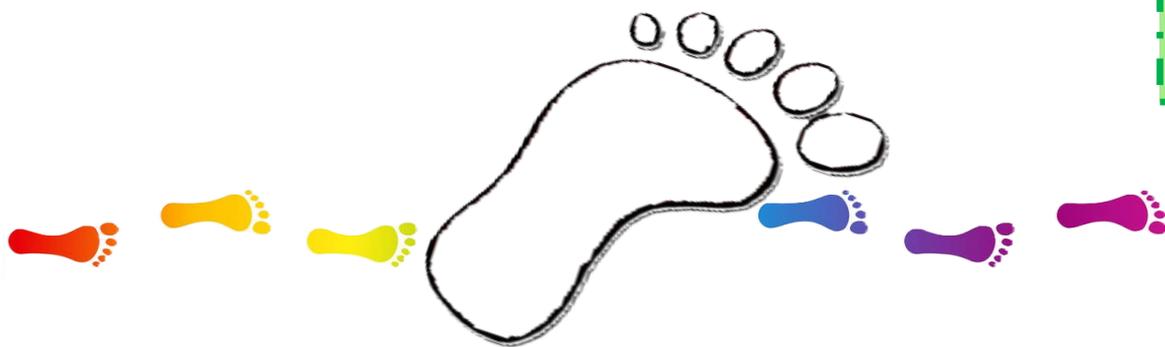
3. Portare la luce agli altri: non trattenere per te la gioia dell'incontro con Dio. Invece, trasforma la tua esperienza di fede in azioni concrete di amore e solidarietà verso chi vive nel buio e nella difficoltà. Offri una parola di speranza, un gesto di carità, un sorriso che possa illuminare la giornata di qualcun altro.

TRAMONTI di IMPEGNO

TRAMONTI di PREGHIERA

Signore, sul Monte Tabor hai mostrato la tua gloria ai discepoli, donando loro la luce che guida nei momenti di oscurità. Aiutaci a riconoscere i segni della tua presenza nella nostra vita, anche quando il tramonto sembra avvolgerci. Fa' che la tua luce ci renda testimoni di speranza e costruttori di pace. Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



LUNEDÌ

II SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 178

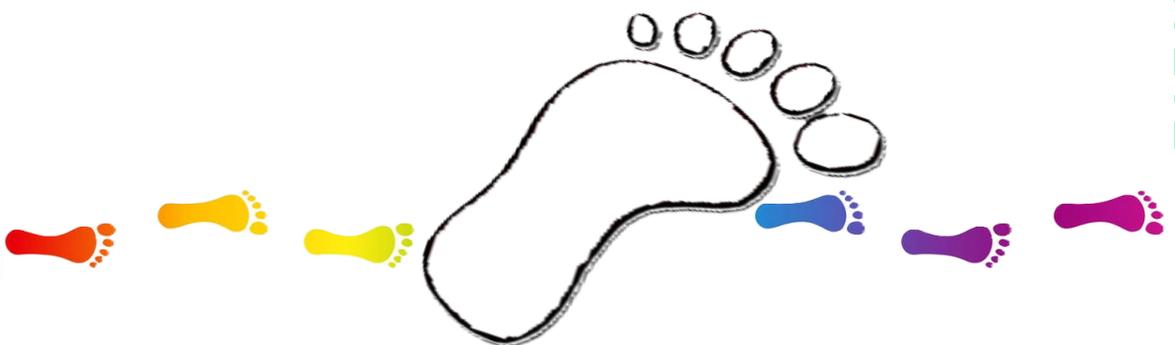
Non imputare a noi le colpe
dei nostri antenati:
presto ci venga incontro
la tua misericordia,
perché siamo così poveri!

Aiutaci, o Dio, nostra salvezza,
per la gloria del tuo nome;
liberaci e perdona i nostri peccati
a motivo del tuo nome.

Giunga fino a te il gemito dei prigionieri;
con la grandezza del tuo braccio
salva i condannati a morte.

E noi, tuo popolo
e gregge del tuo pascolo,
ti renderemo grazie per sempre;
di generazione in generazione
narreremo la tua lode.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



MARTEDÌ

II SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 49

Non ti rimprovero per i tuoi sacrifici,
i tuoi olocàusti mi stanno
sempre davanti.

Non prenderò vitelli dalla tua casa
né capri dai tuoi ovili.

Perché vai ripetendo i miei decreti
e hai sempre in bocca la mia alleanza,
tu che hai in odio la disciplina
e le mie parole ti getti alle spalle?

Hai fatto questo e io dovrei tacere?

Forse credevi che io fossi come te!

Ti rimprovero: pongo davanti a te

la mia accusa.

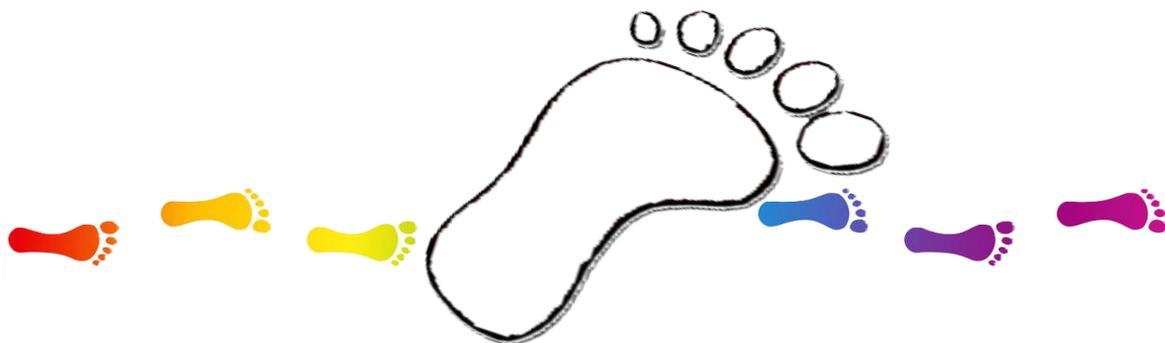
Chi offre la lode in sacrificio,

questi mi onora;

a chi cammina per la retta via

mostrerò la salvezza di Dio.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

MERCOLEDÌ

II SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 88

TraMONTI di SALMI

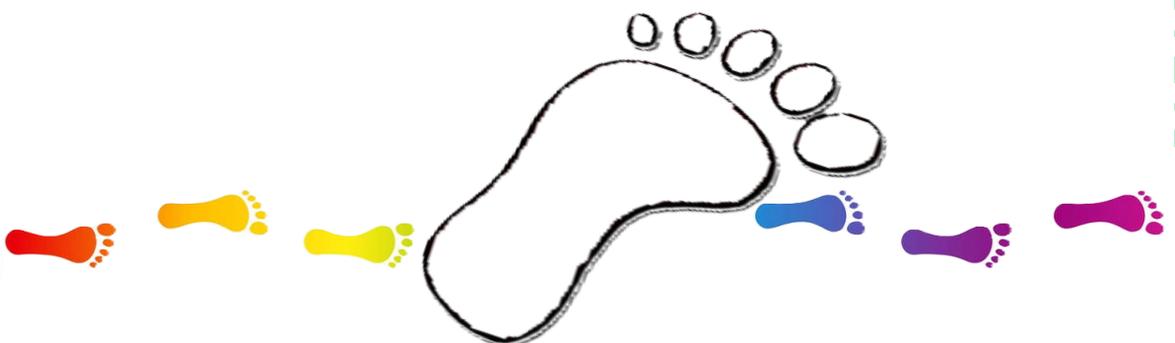
Canterò in eterno l'amore del Signore,
di generazione in generazione
farò conoscere con la mia bocca
la tua fedeltà,
perché ho detto: «È un amore edificato
per sempre;
nel cielo rendi stabile la tua fedeltà».

«Ho stretto un'alleanza con il mio eletto,
ho giurato a Davide, mio servo.
Stabilirò per sempre la tua discendenza,
di generazione in generazione
edificherò il tuo trono».

«Egli mi invocherà: "Tu sei mio padre,
mio Dio e roccia della mia salvezza".
Gli conserverò sempre il mio amore,
la mia alleanza gli sarà fedele».

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



GIOVEDÌ

II SETTIMANA DI QUARESIMA

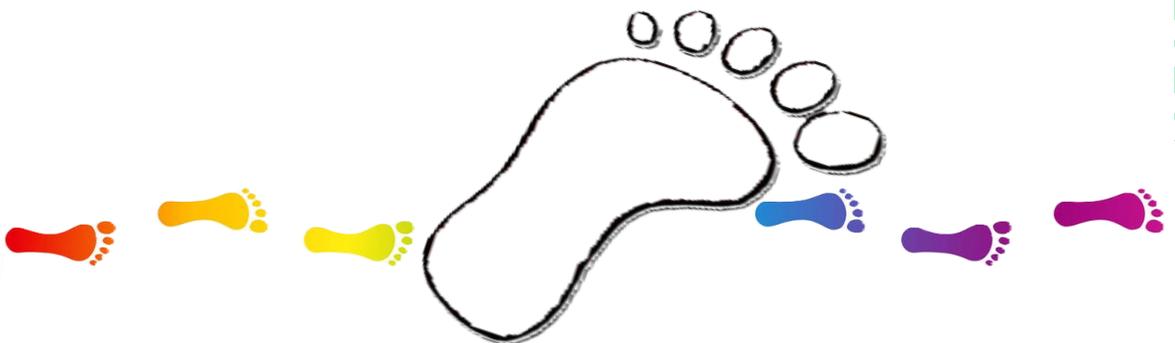
Salmo 1

Beato l'uomo che non entra
nel consiglio dei malvagi,
non resta nella via dei peccatori
e non siede in compagnia
degli arroganti,
ma nella legge del Signore
trova la sua gioia,
la sua legge medita giorno e notte.

È come albero piantato
lungo corsi d'acqua,
che dà frutto a suo tempo:
le sue foglie non appassiscono
e tutto quello che fa, riesce bene.

Non così, non così i malvagi,
ma come pula che il vento disperde;
poiché il Signore veglia
sul cammino dei giusti,
mentre la via dei malvagi va in rovina.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

VENERDÌ

II SETTIMANA DI QUARESIMA

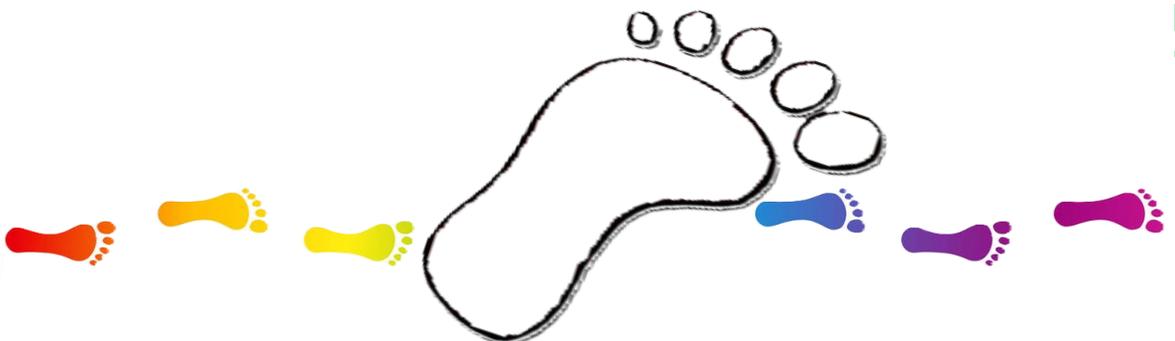
Salmo 104

Il Signore chiamò la carestia
su quella terra,
togliendo il sostegno del pane.
Davanti a loro mandò un uomo,
Giuseppe, venduto come schiavo.

Il re mandò a scioglierlo,
il capo dei popoli lo fece liberare;
lo costituì signore del suo palazzo,
capo di tutti i suoi averi.

Gli strinsero i piedi con ceppi,
il ferro gli serrò la gola,
finché non si avverò la sua parola
e l'oracolo del Signore
ne provò l'innocenza.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



SABATO

II SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 102

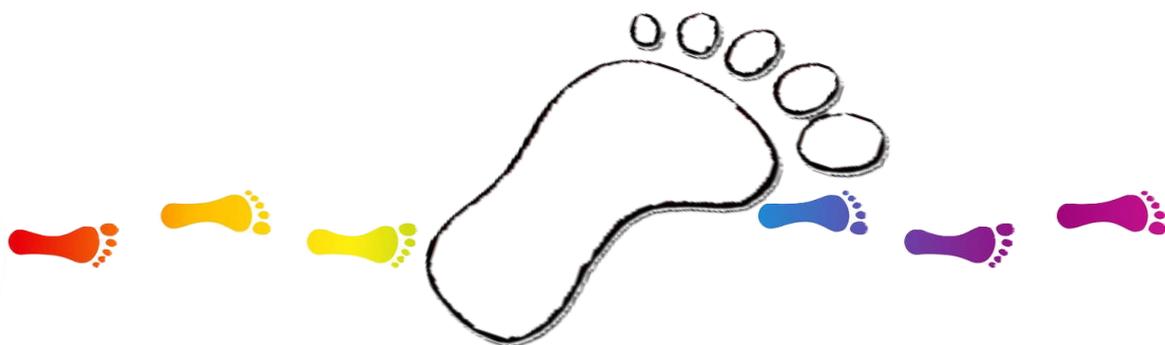
Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica
il suo santo nome.
Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tutti i suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue infermità,
salva dalla fossa la tua vita,
ti circonda di bontà e misericordia.

Non è in lite per sempre,
non rimane adirato in eterno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati
e non ci ripaga secondo le nostre colpe.

Perché quanto il cielo è alto sulla terra,
così la sua misericordia è potente su
quelli che lo temono;
quanto dista l'oriente dall'occidente,
così egli allontana da noi
le nostre colpe.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



III DOMENICA DI QUARESIMA

Vangelo di Luca 13, 1-9

In quel tempo, alcuni riferirono a Gesù il fatto che Pilato aveva fatto uccidere alcuni Galilei mentre offrivano i loro sacrifici. Gesù rispose:

«Pensate che quei Galilei fossero più peccatori di tutti i Galilei, perché hanno sofferto questo? No, vi dico. Ma se non vi convertite, tutti perirete allo stesso modo. O quei diciotto sui quali crollò la torre di Siloe e li uccise, pensate che fossero più colpevoli di tutti gli abitanti di Gerusalemme? No, vi dico. Ma se non vi convertite, tutti perirete allo stesso modo».

E diceva questa parabola: «Un uomo aveva un fico piantato nella sua vigna e andò a cercarvi del frutto, ma non ne trovò. Allora disse al vignaiolo: “Ecco, sono tre anni che vengo a cercare del frutto su questo fico e non ne trovo. Taglialo! Perché deve sfruttare il terreno?”. Ma quello gli rispose: “Padrone, lascialo ancora per quest’anno, finché scavi attorno e vi metta del concime. Forse l’anno prossimo farà frutti; se no, lo taglierai”».

Gesù parla di alcuni avvenimenti tragici e invita a non interpretarli come punizioni divine, ma come un richiamo alla conversione.

Poi racconta la parabola del fico sterile: un uomo ha un fico nella sua vigna che, dopo tre anni, non ha mai dato frutti. Decide di abatterlo, ma il vignaiolo lo convince a dargli un altro anno di cura e attenzioni, sperando che finalmente porti frutto.

Il Monte delle Beatitudini



Il Monte delle Beatitudini si trova in Galilea, vicino al Lago di Tiberiade, e ha un'altitudine di circa 200 metri sopra il livello del mare. Tuttavia, poiché il Lago di Tiberiade si trova a circa 210 metri sotto il livello del mare, il monte appare più elevato rispetto alla pianura circostante.

Non è una montagna imponente, ma il suo significato spirituale è grandissimo, perché è il luogo dove Gesù ha pronunciato il Discorso della Montagna (Matteo 5,1-12).

Riflessione

Il richiamo alla conversione.

Gesù, nel Vangelo di questa domenica, ci offre un doppio insegnamento: da un lato, respinge l'idea che la sofferenza sia sempre legata al peccato personale, dall'altro, ci invita con urgenza alla conversione. Le disgrazie che colpiscono alcune persone non significano che fossero peggiori degli altri, ma ci ricordano che la vita è fragile e il tempo della nostra conversione è limitato.

Il Monte delle Beatitudini ci aiuta a comprendere cosa significa davvero convertirsi: non è solo evitare il male, ma scegliere il bene, accogliendo i valori del Regno di Dio. Essere miti, misericordiosi, operatori di pace, puri di cuore: questo è il frutto che Dio si aspetta da noi. La conversione non è solo un evento straordinario, ma un processo quotidiano di crescita interiore e di scelta del bene.

Il tramonto e la speranza della conversione.

La parabola del fico sterile ci ricorda che il tempo della conversione non è infinito. Ogni giorno della nostra vita è un dono, un'opportunità per cambiare e portare frutti. Il tramonto è un'immagine potente: segna la fine di una giornata, ma porta con sé anche la promessa di un nuovo inizio.

Il Monte delle Beatitudini è un simbolo di speranza: su quel monte, Gesù non ha dato un messaggio di condanna, ma di felicità. È come il vignaiolo della parabola, che chiede ancora tempo per il fico: Dio non ci abbandona, ma continua a coltivare la nostra vita con amore e pazienza, affinché possiamo portare frutto.

Il Monte delle Beatitudini ci insegna che la vita cristiana è un cammino di crescita e conversione. Come il fico sterile è chiamato a dare frutto, così anche noi siamo chiamati a vivere il Vangelo in modo autentico.

Dio è paziente con noi, ma ci invita a non sprecare il tempo della nostra vita. Ogni tramonto ci ricorda che il tempo scorre, ma anche che un nuovo giorno è possibile. La Quaresima è il momento per lasciarci lavorare dal Signore, per permettere che il nostro cuore diventi terreno fertile, capace di accogliere e far crescere il seme della Parola.

Non rimandiamo la nostra risposta: il tempo della conversione è oggi!

1. Vivi una Beatitudine concretamente: scegli una delle Beatitudini e cerca di metterla in pratica nella tua settimana (ad esempio, essere misericordioso con qualcuno che ti ha ferito).

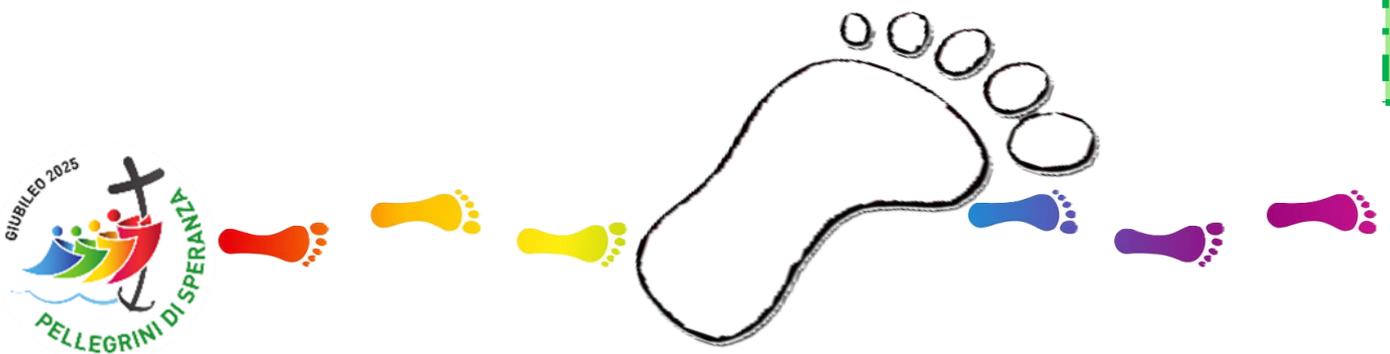
2. Preghiera e silenzio: dedica un momento della giornata a un esame di coscienza, chiedendo a Dio la grazia della conversione.

3. Un gesto di pace: fai un atto concreto per portare riconciliazione in una relazione difficile.

4. Coltiva la tua fede: come il fico ha bisogno di concime, anche la tua anima ha bisogno di nutrimento spirituale. Dedica tempo alla lettura del Vangelo, alla preghiera o a un'opera di carità.

Signore, sul Monte delle Beatitudini ci hai mostrato la via della vera felicità, invitandoci a una vita piena di amore e giustizia. Aiutaci a non sprecare il tempo che ci doni, ma a convertirci ogni giorno per portare frutti di bene. Rendici operatori di pace e testimoni della tua misericordia. Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



LUNEDÌ

III SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 41 e 42

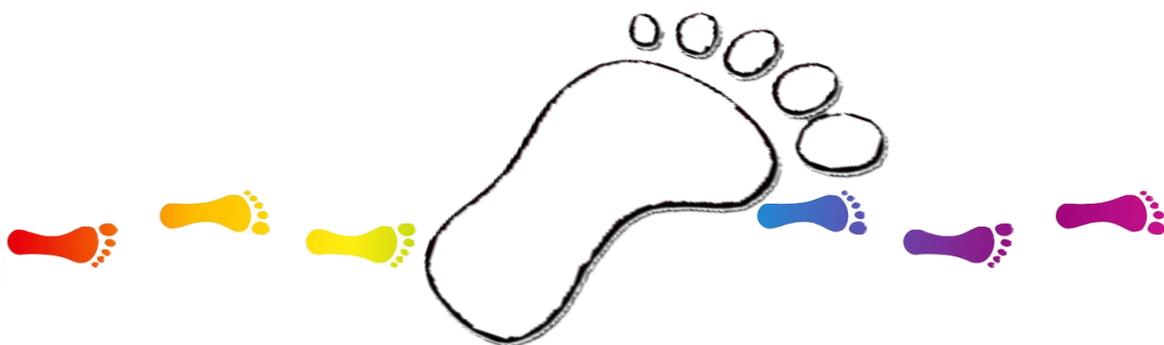
Come la cerva anèla
ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anèla
a te, o Dio.

L'anima mia ha sete di Dio,
del Dio vivente:
quando verrò e vedrò
il volto di Dio?

Manda la tua luce e la tua verità:
siano esse a guidarmi,
mi conducano alla tua santa montagna,
alla tua dimora.

Verrò all'altare di Dio,
a Dio, mia gioiosa esultanza.
A te canterò sulla cetra,
Dio, Dio mio.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

TRAMONTI di SALM

MARTEDÌ

III SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 39

Sacrificio e offerta non gradisci,
gli orecchi mi hai aperto,
non hai chiesto olocausto né sacrificio
per il peccato.

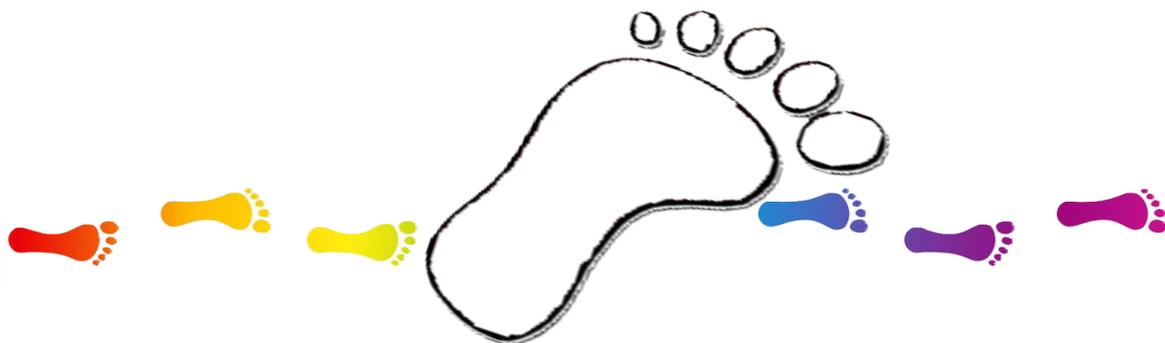
Allora ho detto: «Ecco, io vengo».

«Nel rotolo del libro su di me è scritto
di fare la tua volontà:
mio Dio, questo io desidero;
la tua legge è nel mio intimo».

Ho annunciato la tua giustizia
nella grande assemblea;
vedi: non tengo chiuse le labbra,
Signore, tu lo sai.

Non ho nascosto la tua giustizia
dentro il mio cuore,
la tua verità e la tua salvezza
ho proclamato.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



MERCOLEDÌ

III SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 147

TRAMONTI di SALM

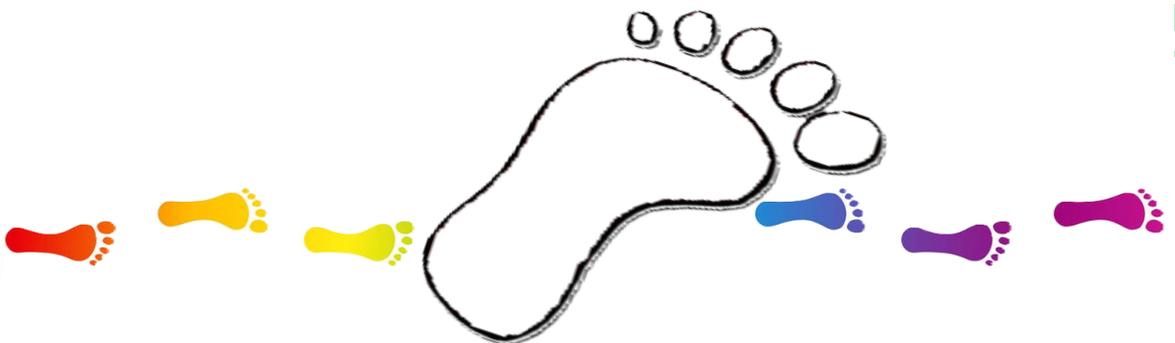
Celebra il Signore, Gerusalemme,
loda il tuo Dio, Sion,
perché ha rinforzato le sbarre
delle tue porte,
in mezzo a te ha benedetto i tuoi figli.

Manda sulla terra il suo messaggio:
la sua parola corre veloce.
Fa scendere la neve come lana,
come polvere sparge la brina.

Annuncia a Giacobbe la sua parola,
i suoi decreti e i suoi giudizi a Israele.
Così non ha fatto con nessun'altra nazione,
non ha fatto conoscere loro i suoi giudizi.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



GIOVEDÌ

III SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 94

TRAMONTI di SALM

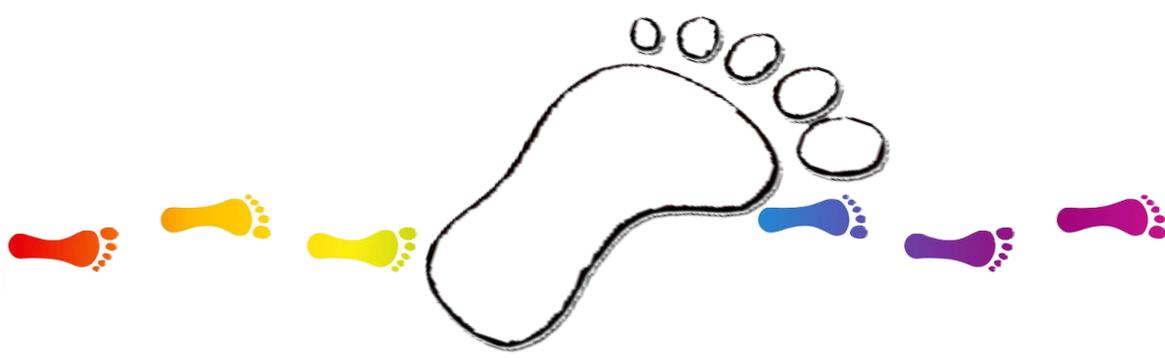
Venite, cantiamo al Signore,
acclamiamo la roccia della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia.

Entrate: prostrati, adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore
che ci ha fatti.
È lui il nostro Dio
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce.

Se ascoltaste oggi la sua voce!
«Non indurite il cuore come a Meriba,
come nel giorno di Massa nel deserto,
dove mi tentarono i vostri padri:
mi misero alla prova
pur avendo visto le mie opere».

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



VENERDÌ

III SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 80

TRAMONTI di SALM

Un linguaggio mai inteso io sento:
«Ho liberato dal peso la sua spalla,
le sue mani hanno deposto la cesta.
Hai gridato a me nell'angoscia
e io ti ho liberato.

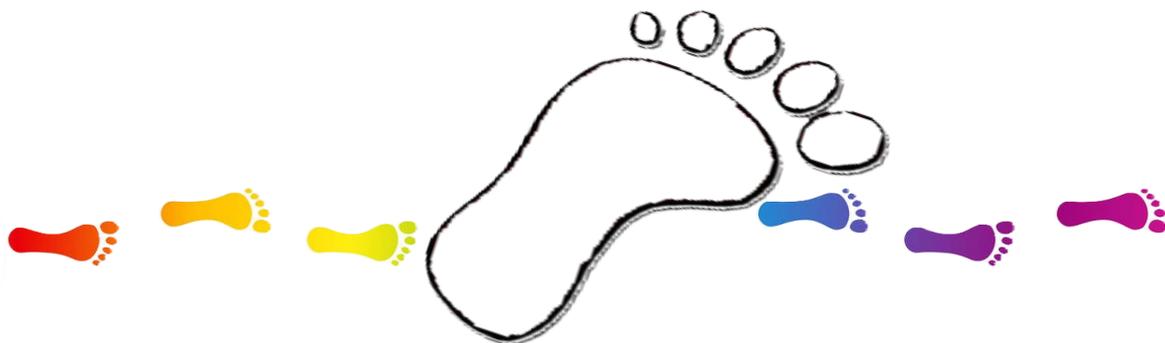
Nascosto nei tuoni ti ho dato risposta,
ti ho messo alla prova
alle acque di Meriba.
Ascolta, popolo mio:
contro di te voglio testimoniare.
Israele, se tu mi ascoltassi!

Non ci sia in mezzo a te un dio estraneo
e non prostrarti a un dio straniero.
Sono io il Signore, tuo Dio,
che ti ha fatto salire dal paese d'Egitto.

Se il mio popolo mi ascoltasse!
Se Israele camminasse per le mie vie!
Lo nutrirei con fiore di frumento,
lo sazierei con miele dalla roccia».

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



SABATO

III SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 50

TRAMONTI di SALM

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.

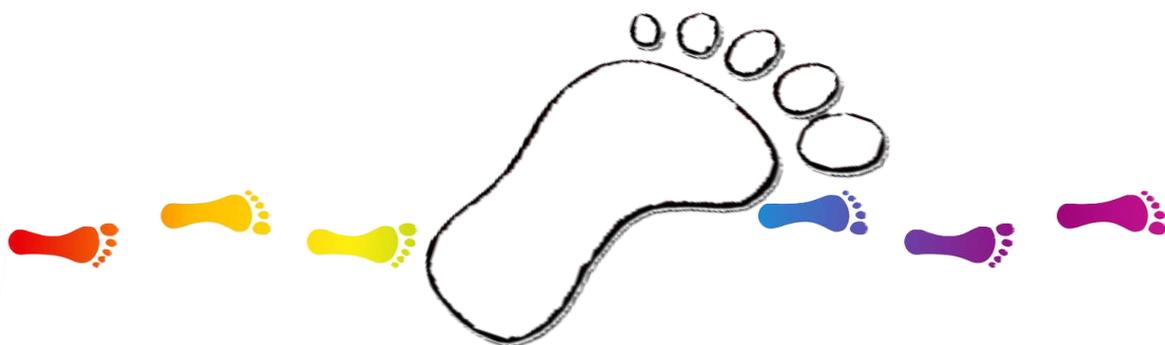
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

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

Nella tua bontà fa' grazia a Sion,
ricostruisci le mura di Gerusalemme.
Allora gradirai i sacrifici legittimi,
l'olocàusto e l'intera oblazione.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



IV DOMENICA DI QUARESIMA

Vangelo di Luca 15, 1-3.11-32

In quel tempo, tutti i pubblicani e i peccatori si avvicinavano a Gesù per ascoltarlo. I farisei e gli scribi mormoravano, dicendo: «Costui accoglie i peccatori e mangia con loro».

Ed egli disse loro questa parabola:

«Un uomo aveva due figli. Il più giovane disse al padre: "Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta". Ed egli divise fra loro i beni. Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolto tutto, partì per un paese lontano e lì sperperò il suo patrimonio vivendo in modo dissoluto. Quando ebbe speso tutto, ci fu una grande carestia in quel paese, ed egli cominciò a trovarsi in difficoltà.

Allora andò a mettersi al servizio di uno degli abitanti di quella regione, il quale lo mandò nei suoi campi a pascolare i porci. Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci, ma nessuno gliene dava.

Allora rientrò in sé e disse: "Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza, mentre io qui muoio di fame! Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: 'Padre, ho peccato contro il cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio; trattami come uno dei tuoi salariati'".

Si alzò e andò da suo padre.

Quando era ancora lontano, suo padre lo vide e ne ebbe compassione; corse a gettargli al collo e lo baciò.

Il figlio gli disse: "Padre, ho peccato contro il cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio".

Ma il padre disse ai servi: "Presto, portate il vestito più bello e rivestitelo; mettetegli l'anello al dito e i sandali ai piedi. Prendete il vitello grasso, uccidetelo e mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato trovato".

E cominciarono a fare festa.

Il figlio maggiore, che era nei campi, tornò e, avvicinandosi alla casa, udì musica e danze. Chiamò uno dei servi e gli domandò che cosa fosse tutto quello. Quello gli rispose: "Tuo fratello è tornato e tuo padre ha ucciso il vitello grasso, perché l'ha riavuto sano e salvo".

Egli si indignò e non voleva entrare.

Suo padre allora uscì a pregarlo.

Ma egli rispose a suo padre: "Ecco, da tanti anni ti servo e non ho mai trasgredito un tuo comando; e tu non mi hai mai dato un capretto per fare festa con i miei amici. Ma ora che è tornato questo tuo figlio, che ha divorato il tuo patrimonio con le prostitute, per lui hai ucciso il vitello grasso!".

Il padre gli rispose: "Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo. Ma bisognava fare festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita; era perduto ed è stato ritrovato"».

Gesù racconta la parabola di un padre che ha due figli. Il più giovane chiede la sua eredità e la sperpera in una vita dissoluta. Quando si ritrova senza nulla, decide di ritornare a casa, sperando di essere accolto almeno come servo. Il padre, invece, lo accoglie con gioia, lo riveste e fa festa per il suo ritorno. Il figlio maggiore, però si lamenta, sentendosi ingiustamente trascurato. Il padre lo invita a condividere la gioia, ricordandogli che tutto ciò che ha è anche suo.

Il Monte Sion



Il Monte Sion, situato a Gerusalemme a circa 800 metri di altezza sul livello del mare è una delle colline più importanti di Gerusalemme, è un simbolo della presenza di Dio e della sua misericordia. Nella Bibbia, è spesso identificato come la dimora di Dio tra il suo popolo, il luogo in cui si manifesta il suo amore fedele. (Salmo 132, 13-14; Salmo 48, 1-2; Isaia 8, 18; Isaia 49, 14-16; Lamentazioni 3, 22-23).

Riflessione

Questa parabola di Gesù ci parla della grandezza della misericordia divina, che accoglie chi si è allontanato e lo reintegra nella comunione con il Padre. Il Monte Sion, con il suo richiamo alla fedeltà di Dio, ci ricorda che il Signore non smette mai di attendere il nostro ritorno, proprio come il padre nella parabola.

Il figlio minore vive il suo cammino come un tramonto spirituale, un periodo di buio segnato dalla lontananza dal Padre. Ma nel momento in cui decide di tornare a casa, l'oscurità cede il passo alla luce della misericordia. Il padre lo accoglie con gioia, dimostrando che Dio non si stanca mai di perdonare.

Anche il figlio maggiore ha bisogno di conversione: pur essendo sempre rimasto a casa, non comprende la logica dell'amore del Padre e fatica a gioire per il ritorno

del fratello. Questo ci invita a riflettere: siamo capaci di accogliere e perdonare chi si pente, oppure ci chiudiamo nel giudizio e nel risentimento?

Il Monte Sion, come luogo dell'incontro con Dio, ci invita a ritrovare la strada verso il Suo cuore. È il monte della riconciliazione, dove il peccatore ritrova la dignità di figlio amato e il giusto impara la vera gioia del perdono.

La Quarta Domenica di Quaresima è un invito a riscoprire la gioia della misericordia. Il Monte Sion, simbolo della presenza di Dio, ci ricorda che Egli non ci abbandona mai, anche quando ci allontaniamo. Ogni ritorno a Lui è una festa, e il Suo amore è più grande di ogni nostro peccato.

Non lasciamo che il nostro cuore diventi come quello del figlio maggiore, chiuso nel giudizio. Apriamoci alla luce della misericordia, accogliendo l'amore del Padre e donandolo agli altri. Come il tramonto che preannuncia una nuova alba, ogni pentimento segna un nuovo inizio nella nostra relazione con Dio.

Oggi è il tempo della riconciliazione: alziamoci e torniamo al Padre!

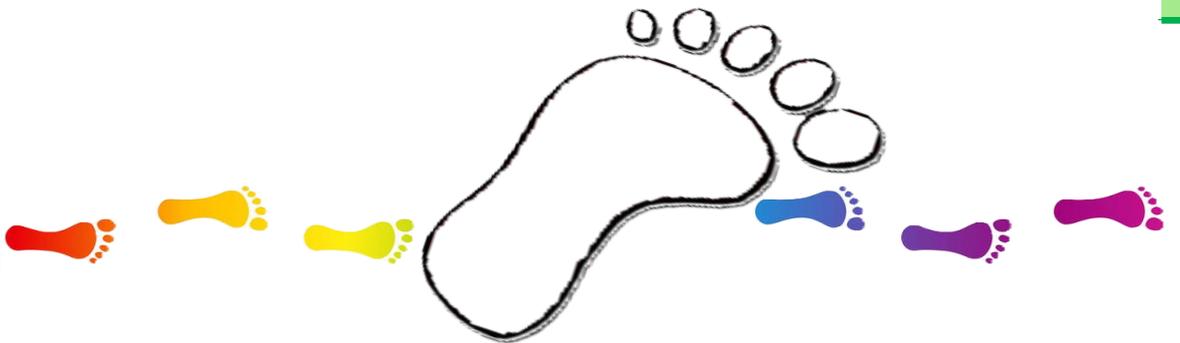
1. Esame di coscienza e confessione: dedica un momento per riflettere sulla tua vita e accostati al sacramento della Riconciliazione, riscoprendo la gioia del perdono di Dio.

2. Un gesto di perdono concreto: se c'è una persona con cui hai un conflitto, prova a fare un passo di riconciliazione, anche solo con un messaggio o una parola gentile.

3. Accogliere chi è in difficoltà: come il padre della parabola accoglie il figlio, prova a dedicare attenzione a qualcuno che si sente solo o escluso.

Signore, Padre misericordioso,
 che non ti stanchi mai di attenderci,
 donaci un cuore aperto alla Tua grazia.
 Aiutaci a riconoscere il nostro bisogno di conversione
 e a tornare a Te con fiducia.
 Fa' che possiamo essere strumenti del Tuo perdono,
 pronti ad accogliere e amare chi si pente.
 Insegnaci a gioire per la misericordia ricevuta
 e a vivere nella pace del Tuo amore.
 Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



LUNEDÌ

IV SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 29

Ti esalterò, Signore,
perché mi hai risollevato
e non hai permesso ai miei nemici
di gioire su di me.
Signore, hai fatto risalire la mia vita
dagli inferi,
mi hai fatto rivivere
perché non scendessi nella fossa.

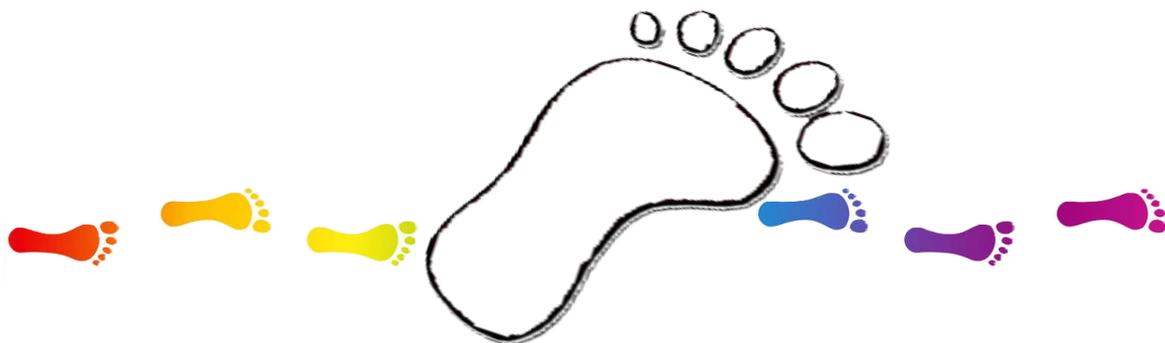
Cantate inni al Signore, o suoi fedeli,
della sua santità celebrate il ricordo,
perché la sua collera dura un istante,

la sua bontà per tutta la vita.
Alla sera è ospite il pianto
e al mattino la gioia.

Ascolta, Signore, abbi pietà di me,
Signore, vieni in mio aiuto!
Hai mutato il mio lamento in danza,
Signore, mio Dio,
ti renderò grazie per sempre.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



MARTEDÌ

IV SETTIMANA DI QUARESIMA

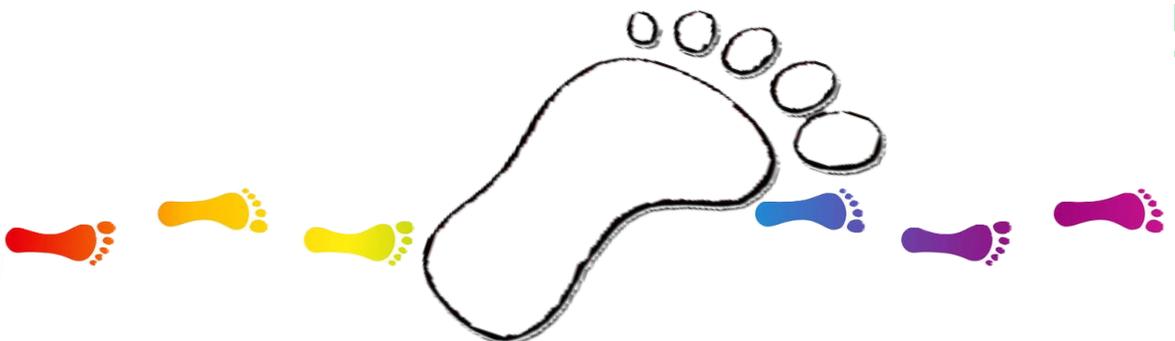
Salmo 45

Dio è per noi rifugio e fortezza,
aiuto infallibile si è mostrato
nelle angosce.
Perciò non temiamo se trema la terra,
se vacillano i monti nel fondo del mare.

Un fiume e i suoi canali
rallegrano la città di Dio,
la più santa delle dimore dell'Altissimo.
Dio è in mezzo ad essa:
non potrà vacillare.
Dio la soccorre allo spuntare dell'alba.

Il Signore degli eserciti è con noi,
nostro baluardo è il Dio di Giacobbe.
Venite, vedete le opere del Signore,
egli ha fatto cose tremende sulla terra.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



MERCOLEDÌ

IV SETTIMANA DI QUARESIMA

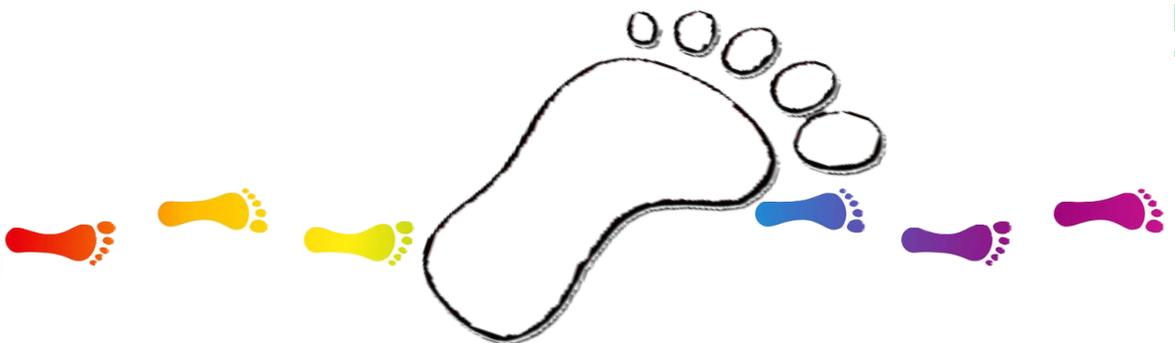
Salmo 144

Misericordioso e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Buono è il Signore verso tutti,
la sua tenerezza si espande
su tutte le creature.

Giusto è il Signore in tutte le sue vie
e buono in tutte le sue opere.
Il Signore è vicino a chiunque lo invoca,
a quanti lo invocano con sincerità.

Fedele è il Signore in tutte le sue parole
e buono in tutte le sue opere.
Il Signore sostiene quelli che vacillano
e rialza chiunque è caduto.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



GIOVEDÌ

IV SETTIMANA DI QUARESIMA

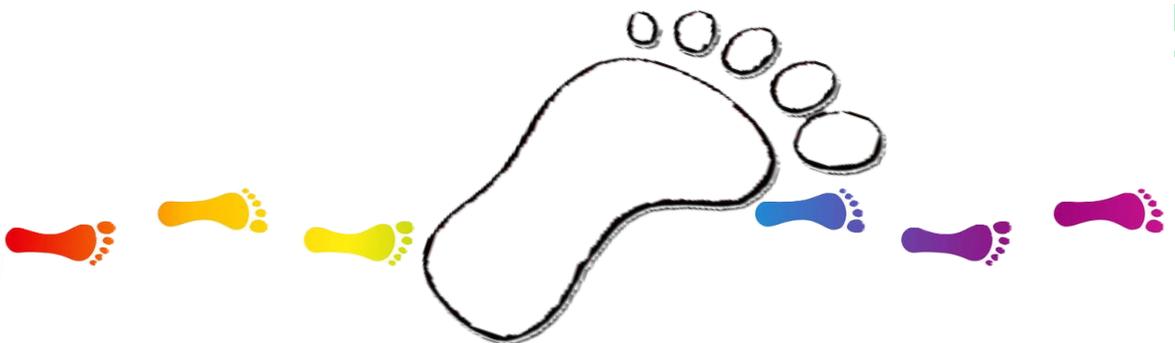
Salmo 105

Si fabbricarono un vitello sull'Oreb,
si prostrarono a una statua di metallo;
scambiarono la loro gloria
con la figura di un toro
che mangia erba.

Dimenticarono Dio che li aveva salvati,
che aveva operato in Egitto cose grandi,
meraviglie nella terra di Cam,
cose terribili presso il Mar Rosso.

Ed egli li avrebbe sterminati,
se Mosè, il suo eletto,
non si fosse posto sulla breccia
davanti a lui
per impedire alla sua collera
di distruggerli.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



VENERDÌ

IV SETTIMANA DI QUARESIMA

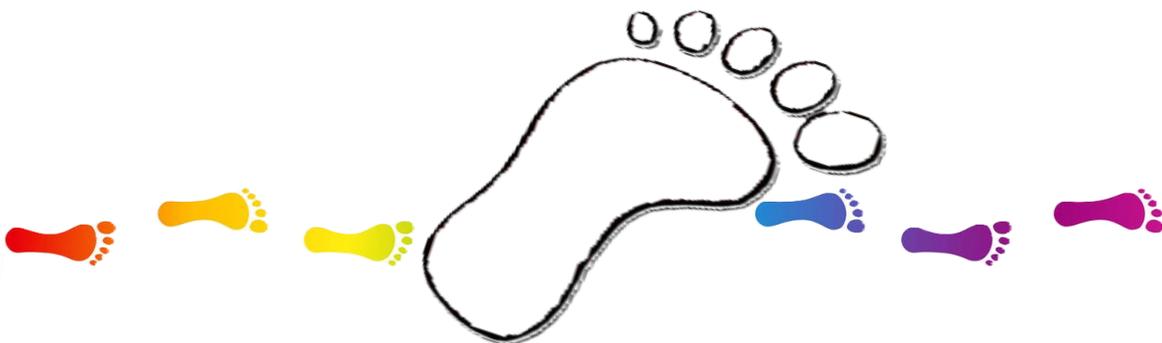
Salmo 33

Il volto del Signore contro i malfattori,
per eliminarne dalla terra il ricordo.
Gridano i giusti e il Signore li ascolta,
li libera da tutte le loro angosce.

Il Signore è vicino
a chi ha il cuore spezzato,
egli salva gli spiriti affranti.
Molti sono i mali del giusto,
ma da tutti lo libera il Signore.

Custodisce tutte le sue ossa:
neppure uno sarà spezzato.
Il Signore riscatta la vita dei suoi servi;
non sarà condannato
chi in lui si rifugia.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

SABATO

IV SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 7

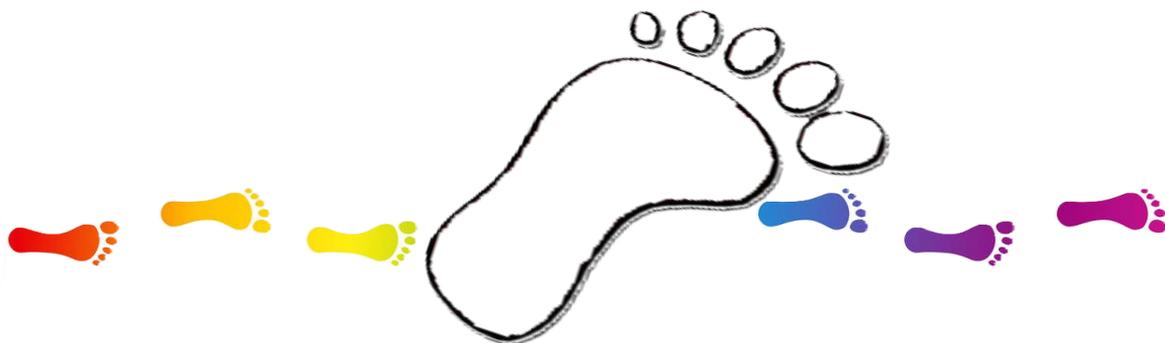
Signore, mio Dio,
in te ho trovato rifugio:
salvami da chi mi perseguita e liberami,
perché non mi sbrani come un leone,
dilaniandomi senza che alcuno
mi liberi.

Giudicami, Signore,
secondo la mia giustizia,
secondo l'innocenza che è in me.
Cessi la cattiveria dei malvagi.

Rendi saldo il giusto,
tu che scruti mente e cuore,
o Dio giusto.

Il mio scudo è in Dio:
egli salva i retti di cuore.
Dio è giudice giusto,
Dio si sdegna ogni giorno.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



V DOMENICA DI QUARESIMA

Vangelo di Giovanni 8, 1-11

In quel tempo, Gesù si recò al Monte degli Olivi. All'alba, ritornò di nuovo nel tempio e tutto il popolo veniva da lui ed egli, seduto, li insegnava. Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio e, postala in mezzo, gli dissero: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Mosè nella legge ci ha comandato di lapidare tali donne. Tu che ne dici?». Dicevano così per metterlo alla prova, per avere di che accusarlo. Gesù, però, si chinò e con il dito scriveva per terra. Poiché insistevano nel domandargli, si alzò e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei». E si chinò di nuovo e scriveva per terra. Quelli, uditi queste parole, se ne andarono uno ad uno, cominciando dai più anziani e, rimasto solo Gesù con la donna, che stava in piedi davanti a lui, Gesù le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». Ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù: «Neppure io ti condanno. Va' e d'ora in poi non peccare più».

In questo episodio del Vangelo di Giovanni, vediamo Gesù insegnare un messaggio di misericordia e perdono, che contrasta con la durezza e il giudizio umano. La donna sorpresa in adulterio rappresenta tutti noi, che siamo fragili e peccatori, e che a volte ci troviamo di fronte a situazioni in cui il giudizio degli altri sembra condannarci senza speranza. Ma Gesù ci mostra un'altra via: la via della misericordia. Il gesto di scrivere sulla sabbia, in silenzio, ci invita a riflettere su come non sia facile rispondere con saggezza e compassione nei momenti di crisi. Alla fine, Gesù non condanna la donna, ma la invita a un cambiamento di vita: «Va' e d'ora in poi non peccare più». La misericordia non è solo un atto di perdono, ma anche una chiamata a trasformarsi, a lasciarsi plasmare dal cuore di Dio.

Il Monte Nebo



Il Monte Nebo si trova ad est di Gerusalemme, nella regione della Transgiordania, e offre una vista panoramica sulla Terra Promessa.

E' una cresta montuosa alta circa 817 metri, in quella che è attualmente la Giordania occidentale.

In questo luogo, Dio ordinò a Mosè di salire per contemplare la Terra destinata al popolo d'Israele, pur sapendo che non vi sarebbe potuto entrare (Deuteronomio 32,48-52). Dalla cima del Pisga, il punto più alto del monte, il Signore gli mostrò tutta la regione. Dopo aver visto la terra promessa, Mosè morì, secondo la volontà di Dio (Deuteronomio 34,1-5). Il Monte Nebo è un simbolo di speranza, di visione e di fede, che va oltre il presente e si proietta verso un futuro che, pur essendo lontano, è comunque possibile grazie alla fiducia in Dio.

Riflessione

Il gesto di Gesù verso la donna sorpresa in adulterio ci invita a vivere la misericordia come una scelta radicale che supera il giudizio umano. Gesù, infatti, non si limita a perdonare, ma offre alla donna una nuova opportunità di vita, un invito a trasformarsi e a non continuare nel peccato. Questo stesso amore incondi-

zionato è quello che Dio ci offre quotidianamente, invitandoci ad andare oltre i nostri fallimenti e a rialzarci. Il Monte Nebo, con la sua vista sulla Terra Promessa, diventa così un simbolo della speranza che va oltre ciò che vediamo immediatamente davanti a noi, ma che si apre solo alla luce della fiducia in Dio. Come Mosè che, pur non entrando nella terra promessa, ha saputo guardare oltre con fede, anche noi siamo chiamati a sperare in un futuro che spesso non possiamo ancora vedere, ma che è già nelle mani di Dio.

Gesù, con il suo perdono, ci invita anche a guardare il nostro prossimo non con occhi di condanna, ma con una visione che sappia cogliere la bellezza della possibilità di cambiamento. Ogni persona, indipendentemente dai suoi errori, è capace di un rinnovamento grazie alla grazia di Dio. La vera misericordia non è solo una liberazione dal peccato, ma un invito ad un cammino di crescita spirituale. Il Monte Nebo, quindi, non è solo un luogo di visione, ma anche un punto di partenza per un cammino di speranza che ci spinge a vivere il perdono e ad offrire agli altri un'opportunità di nuova vita, come Gesù ha fatto con la donna. Guardare oltre il presente, come Mosè guardava la terra promessa, significa abbracciare la possibilità che Dio ha per ciascuno di noi di superare le difficoltà e vivere in pienezza secondo il suo amore.

La quinta domenica di Quaresima ci invita a riflettere sulla misericordia di Dio che è pronta ad abbracciarci anche nei nostri momenti di debolezza. Il Monte Nebo, con la sua visione della Terra Promessa, ci ricorda che anche nelle ore più buie della nostra vita, possiamo sperimentare la luce del perdono e la speranza di un nuovo inizio. Come Gesù, siamo chiamati a guardare oltre le colpe degli altri e ad offrire la possibilità di un cambiamento radicale. La misericordia di Dio è sempre presente, come una vista lontana che ci prepara ad affrontare la nuova alba della nostra vita.

Durante questa settimana, metti in pratica il messaggio di misericordia e di perdono:

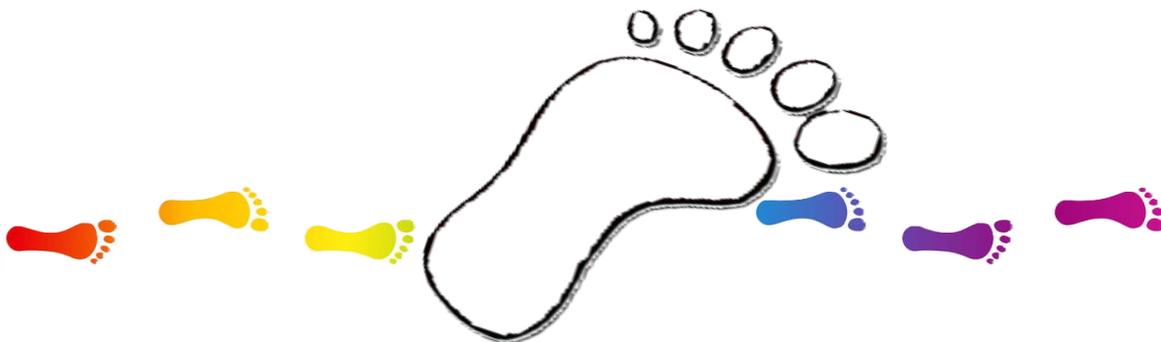
1. Perdono reciproco: cerca di fare pace con qualcuno con cui hai un conflitto irrisolto. Anche se non è facile, prova a compiere il primo passo per la riconciliazione.

2. Gestire la tentazione del giudizio: ogni volta che ti senti tentato di giudicare qualcuno, ricordati che Gesù ha detto: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra».

3. Preghiera di intercessione: prega per le persone che senti più lontane da Dio, chiedendo che anche loro possano sperimentare la Sua misericordia.

Signore Gesù, Tu che ci mostri la via del perdono e della misericordia, aiutaci a non giudicare gli altri, ma a guardare con occhi di compassione. Fa' che possiamo essere strumenti di pace e di riconciliazione, pronti a perdonare come Tu ci perdoni. Concedici la grazia di non fermarci alle colpe degli altri, ma di vedere in ogni persona la possibilità di una vita nuova, come Tu fai con noi. Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



LUNEDÌ

V SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 22

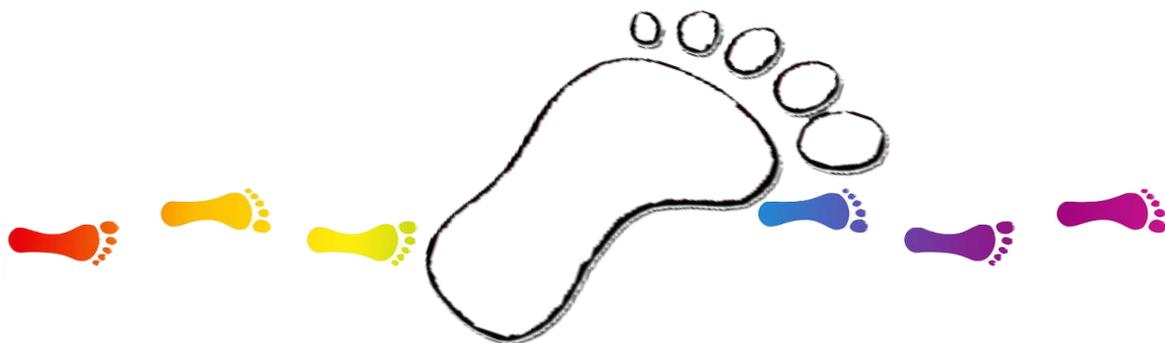
Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
Rinfranca l'anima mia.

Mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.
Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male,
perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

Sì, bontà e fedeltà
mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



MARTEDÌ

V SETTIMANA DI QUARESIMA

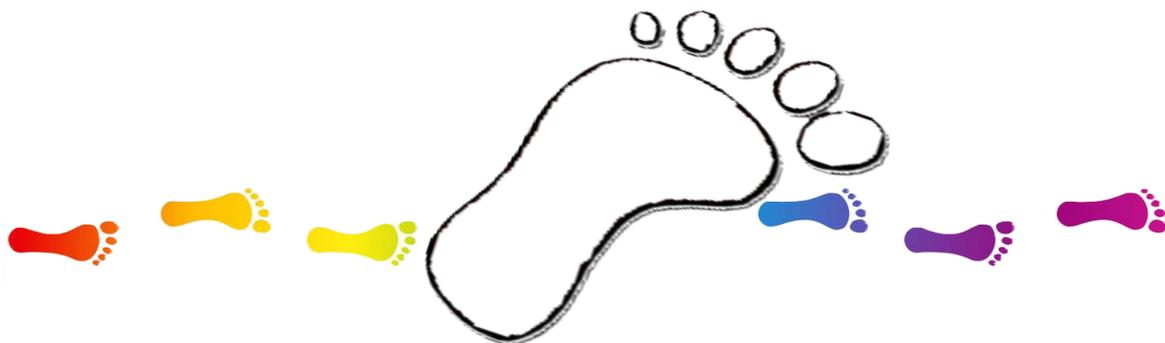
Salmo 101

Signore, ascolta la mia preghiera,
a te giunga il mio grido di aiuto.
Non nascondermi il tuo volto
nel giorno in cui sono nell'angoscia.
Tendi verso di me l'orecchio,
quando t'invoco, presto, rispondimi!

Le genti temeranno il nome del Signore
e tutti i re della terra la tua gloria,
quando il Signore avrà ricostruito Sion
e sarà apparso in tutto il suo splendore.
Egli si volge alla preghiera dei derelitti,
non disprezza la loro preghiera.

Questo si scriva
per la generazione futura
e un popolo, da lui creato,
darà lode al Signore:
«Il Signore si è affacciato dall'alto
del suo santuario,
dal cielo ha guardato la terra,
per ascoltare il sospiro del prigioniero,
per liberare i condannati a morte».

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



MERCOLEDÌ

V SETTIMANA DI QUARESIMA

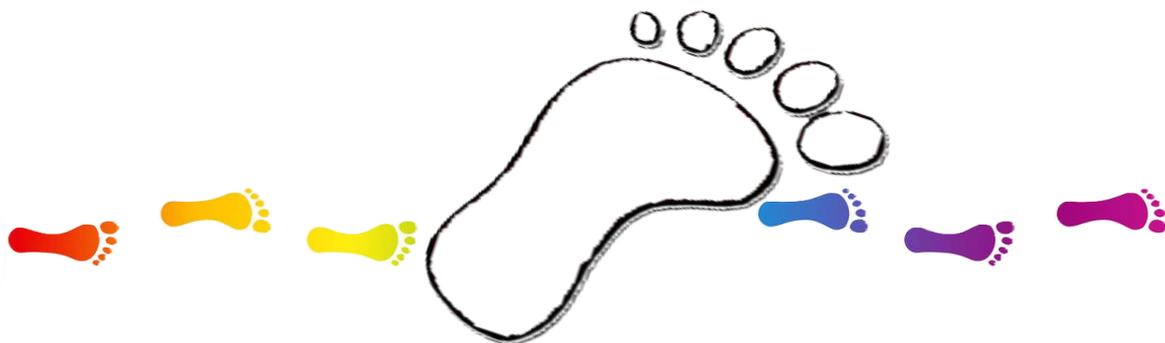
Salmo Dn 3, 52-56

Benedetto sei tu, Signore,
Dio dei padri nostri,
Benedetto il tuo nome glorioso e santo.

Benedetto sei tu
nel tuo tempio santo, glorioso,
Benedetto sei tu sul trono del tuo regno.

Benedetto sei tu che penetri con lo
sguardo gli abissi
e siedi sui cherubini,
Benedetto sei tu
nel firmamento del cielo.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

GIOVEDÌ

V SETTIMANA DI QUARESIMA

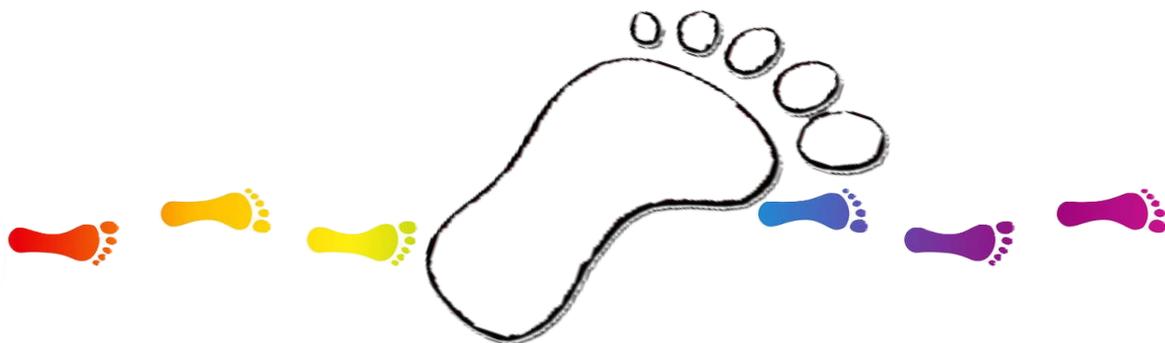
Salmo 104

Cercate il Signore e la sua potenza,
ricercate sempre il suo volto.
Ricordate le meraviglie
che ha compiuto,
i suoi prodigi e i giudizi della sua bocca.

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

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

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

VENERDÌ

V SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo 17

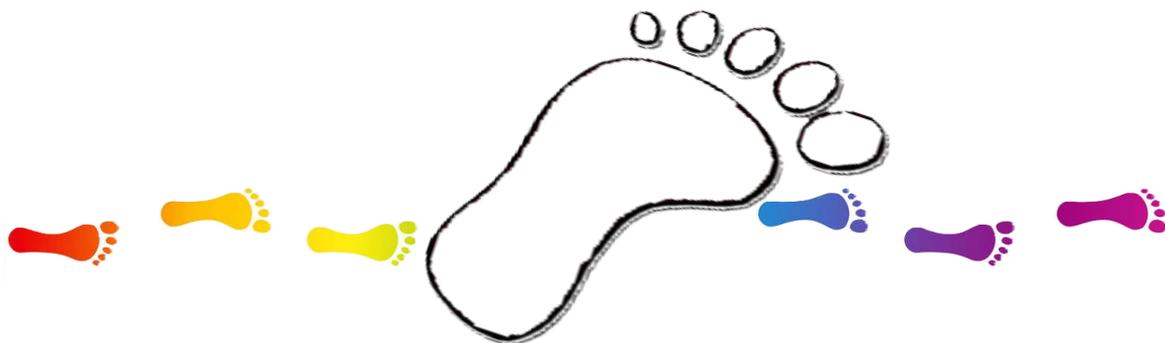
Ti amo, Signore, mia forza,
Signore, mia roccia,
mia forza, mio liberatore.

Mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio;
mio scudo, mia potente salvezza
e mio baluardo.
Invoco il Signore, degno di lode,
e sarò salvato dai miei nemici.

Mi circondavano flutti di morte,
mi travolgevano torrenti infernali;
già mi avvolgevano i lacci degli ínferi,
già mi stringevano agguati mortali.

Nell'angoscia invocai il Signore,
nell'angoscia gridai al mio Dio:
dal suo tempio ascoltò la mia voce,
e lui, ai suoi orecchi, giunse il mio grido.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



SABATO

V SETTIMANA DI QUARESIMA

Salmo Ger 31, 10-13

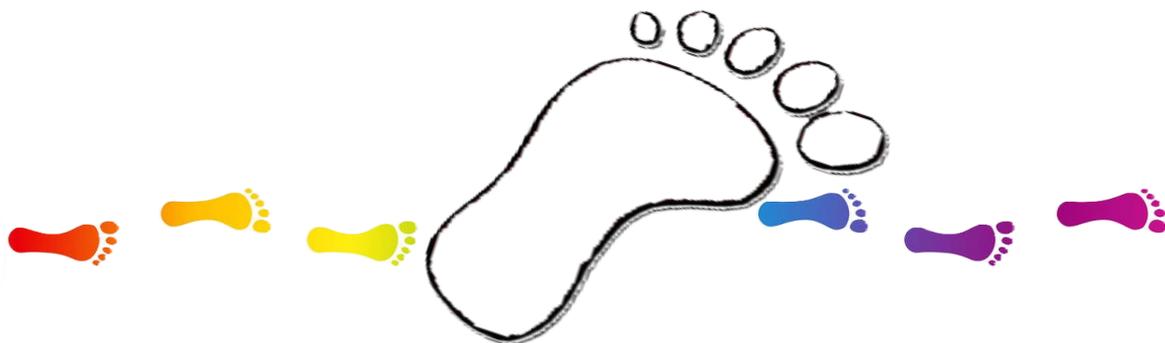
Ascoltate, genti, la parola del Signore,
annunciatela alle isole
più lontane e dite:
«Chi ha disperso Israele lo raduna
e lo custodisce come un pastore
il suo gregge».

Perché il Signore
ha riscattato Giacobbe,
lo ha liberato dalle mani di uno più forte
di lui.

Verranno e canteranno inni
sull'altura di Sion,
andranno insieme
verso i beni del Signore.

La vergine allora gioirà danzando
e insieme i giovani e i vecchi.
«Cambierò il loro lutto in gioia,
li consolero e li renderò felici,
senza afflizioni».

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



DOMENICA DELLE PALME

Vangelo di Luca 19, 28-40

In quel tempo, Gesù camminava davanti a tutti salendo verso Gerusalemme. Quando fu vicino a Bètfrage e a Betània, presso il monte detto degli Ulivi, inviò due discepoli dicendo: «Andate nel villaggio di fronte; entrando, troverete un puledro legato, sul quale non è mai salito nessuno. Slegatelo e conducetelo qui. E se qualcuno vi domanda: "Perché lo slegate?", risponderete così: "Il Signore ne ha bisogno"».

Gli inviati andarono e trovarono come aveva loro detto. Mentre slegavano il puledro, i proprietari dissero loro: «Perché slegate il puledro?». Essi risposero: «Il Signore ne ha bisogno».

Lo condussero allora da Gesù; e gettati i loro mantelli sul puledro, vi fecero salire Gesù. Mentre egli avanzava, stendevano i loro mantelli sulla strada. Era ormai vicino alla discesa del monte degli Ulivi, quando tutta la folla dei discepoli, pieni di gioia, cominciò a lodare Dio a gran voce per tutti i prodigi che avevano veduto, dicendo:

«Benedetto colui che viene,
il re, nel nome del Signore.

Pace in cielo
e gloria nel più alto dei cieli!».

Alcuni farisei tra la folla gli dissero: «Maestro, rimprovera i tuoi discepoli». Ma egli rispose: «Io vi dico che, se questi taceranno, grideranno le pietre».

La Domenica delle Palme segna l'ingresso trionfale di Gesù a Gerusalemme, ma poco dopo la gioia si trasforma nel dramma della Passione. Questo contrasto ci ricorda come la gloria di Dio si manifesti attraverso il sacrificio e l'amore donato fino alla fine.

In questo Vangelo, Gesù ci offre un profondo insegnamento sulla fiducia in Dio. Nell'Ultima Cena dona il Suo corpo e il Suo sangue per la salvezza del mondo, anticipando il sacrificio della croce. Al Monte degli Ulivi, nel Getsemani, vive l'angoscia più profonda, ma si affida totalmente al Padre: «Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà» (Lc

22,42). *Anche nel momento della sofferenza più grande, Gesù sceglie di fidarsi di Dio e di compiere la Sua missione d'amore.*

Il Monte degli Ulivi diventa così il simbolo della fiducia e della preghiera. Come un tramonto che annuncia la notte ma prepara l'alba, la sofferenza di Gesù non è l'ultima parola: attraverso il Suo sacrificio, apre la via alla speranza della risurrezione.

Il Monte degli Ulivi



Il Monte degli Ulivi si trova a est di Gerusalemme e ha un grande valore simbolico nella Bibbia. Il suo nome deriva dagli ulivi che un tempo ne ricoprivano le pendici. Il monte si trova di fronte alla città vecchia di Gerusalemme, separato da essa dalla Valle del Cedron. Dalla sua sommità, a circa 815 metri sul livello del mare, si gode di una vista panoramica della città. Qui Gesù si ritirava spesso in preghiera (Luca 22,39), ed è il luogo del Getsemani, dove ha vissuto la sua lotta interiore prima della Passione (Matteo 26,36-46; Marco 14,32-42; Luca 22,40-46) . È anche il monte dell'Ascensione, segno che la croce non è la fine, ma il passaggio verso la gloria (Atti 1,9-12).

Riflessione

Il Monte degli Ulivi è il luogo dove Gesù affronta la paura e il dolore, ma sceglie di fidarsi di Dio. Qui, inginocchiato nella notte, ci insegna che la preghiera è la

chiave per affrontare le prove della vita. Anche noi abbiamo i nostri "Getsemani", momenti di incertezza e sofferenza: come Gesù, siamo chiamati a dire «Sia fatta la tua volontà», affidandoci a Dio con fiducia.

La sua preghiera è la nostra guida: nel buio della notte, il dialogo con il Padre diventa luce. Così come il tramonto porta con sé l'attesa del nuovo giorno, il Monte degli Ulivi ci ricorda che ogni dolore offerto a Dio può diventare il preludio di una speranza più grande.

Gesù al Monte degli Ulivi ci mostra la Sua umanità più profonda: angoscia, paura, ma anche fiducia e amore. È un Gesù che suda sangue, che prega, che cerca conforto nei discepoli, ma che alla fine si affida completamente al Padre. Questo Suo atteggiamento ci insegna che anche nei momenti più difficili possiamo trovare forza nella preghiera e nella certezza che Dio non ci abbandona mai.

Guardando a Gesù nel Getsemani, siamo chiamati a riflettere: nei momenti di prova, ci chiudiamo nella paura o sappiamo rivolgerci a Dio con fiducia? Siamo capaci di dire, anche tra le difficoltà: «Non sia fatta la mia, ma la tua volontà»?

La Domenica delle Palme ci introduce nella Settimana Santa con un grande insegnamento: la via della croce è anche la via della speranza. Il Monte degli Ulivi ci insegna che la fiducia in Dio è più forte della paura, che la preghiera è la nostra forza e che, anche nel buio della notte, possiamo prepararci all'alba della risurrezione.

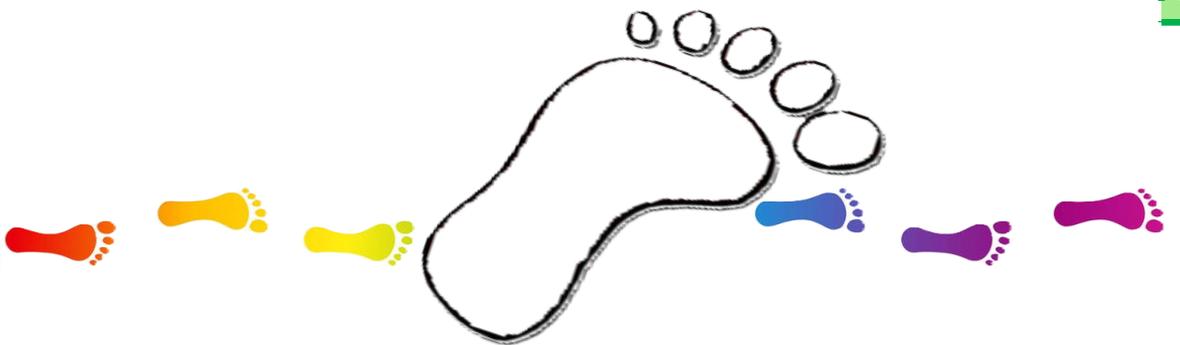
Gesù, nel Suo Getsemani, ci mostra che il vero coraggio non è evitare la sofferenza, ma attraversarla con fede. Come un tramonto che prepara un nuovo giorno, la Sua passione ci porta alla Pasqua: la luce della risurrezione che vince ogni tenebra.

Durante questa settimana, prova a:

- 1. Trovare un momento di preghiera profonda:** dedica ogni giorno un tempo per dialogare con Dio, come Gesù nel Getsemani.
- 2. Affidarti a Dio nelle difficoltà:** se stai vivendo un momento di prova, ripeti spesso nella giornata: «Signore, confido in te».
- 3. Sostenere chi è nel Getsemani della vita:** fai un gesto di vicinanza per chi sta affrontando sofferenze, solitudine o difficoltà.

Signore Gesù, nel Getsemani hai sperimentato l'angoscia della solitudine, ma hai scelto di fidarti del Padre. Aiutaci a seguirti nei momenti difficili, a non fuggire dalla nostra croce, ma ad affrontarla con fede. Insegnaci a pregare con fiducia, sapendo che il tuo amore non ci abbandona mai. Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



LUNEDÌ

SETTIMANA SANTA

Salmo 26

Il Signore è mia luce e mia salvezza:
di chi avrò timore?

Il Signore è difesa della mia vita:
di chi avrò paura?

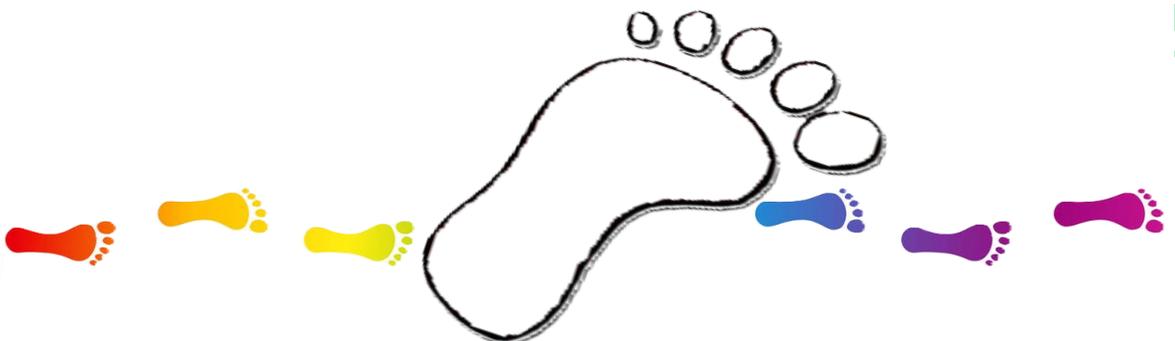
Quando mi assalgono i malvagi
per divorarmi la carne,
sono essi, avversari e nemici,
a inciampare e cadere.

Se contro di me
si accampa un esercito,
il mio cuore non teme;
se contro di me si scatena una guerra,
anche allora ho fiducia.

Sono certo di contemplare
la bontà del Signore
nella terra dei viventi.
Spera nel Signore, sii forte,
si rinsaldi il tuo cuore
e spera nel Signore.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



MARTEDÌ

SETTIMANA SANTA

Salmo 70

In te, Signore, mi sono rifugiato,
mai sarò deluso.
Per la tua giustizia,
liberami e difendimi,
tendi a me il tuo orecchio e salvami.

Sii tu la mia roccia,
una dimora sempre accessibile;
hai deciso di darmi salvezza:
davvero mia rupe e mia fortezza tu sei!
Mio Dio, liberami dalle mani
del malvagio.

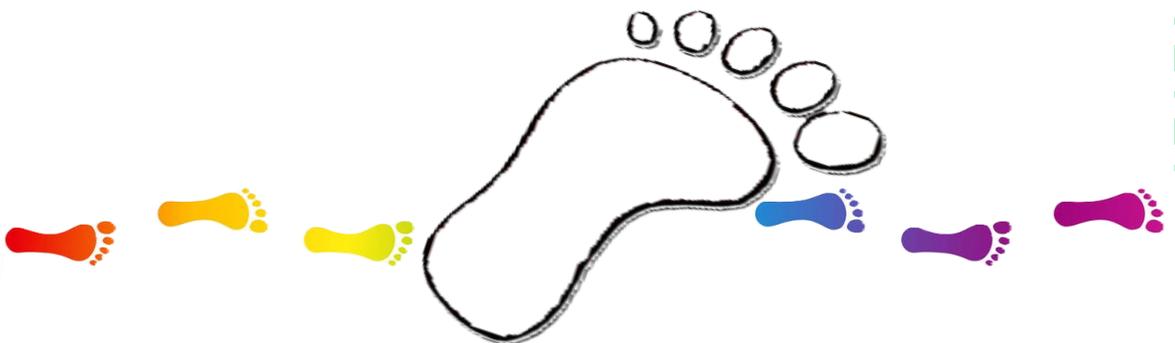
Sei tu, mio Signore, la mia speranza,
la mia fiducia, Signore,
fin dalla mia giovinezza.

Su di te mi appoggiai
fin dal grembo materno,
dal seno di mia madre
sei tu il mio sostegno.

La mia bocca
racconterà la tua giustizia,
ogni giorno la tua salvezza,
che io non so misurare.
Fin dalla giovinezza, o Dio,
mi hai istruito
e oggi ancora proclamo
le tue meraviglie.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

Sentiero della Speranza



MERCOLEDÌ

SETTIMANA SANTA

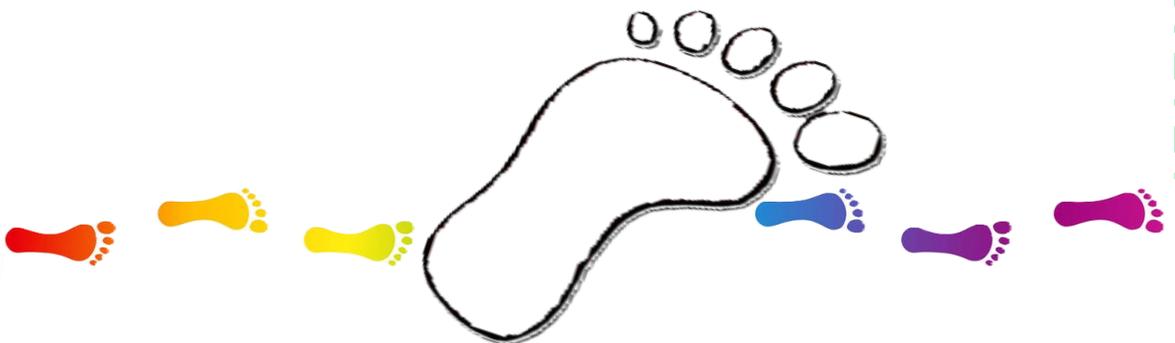
Salmo 68

Per te io sopporto l'insulto
e la vergogna mi copre la faccia;
sono diventato un estraneo
ai miei fratelli,
uno straniero per i figli di mia madre.
Perché mi divora lo zelo per la tua casa,
gli insulti di chi ti insulta
ricadono su di me.

Loderò il nome di Dio con un canto,
lo magnificherò con un ringraziamento,
Vedano i poveri e si rallegrino;
voi che cercate Dio, fatevi coraggio,
perché il Signore ascolta i miseri
e non disprezza i suoi
che sono prigionieri.

Mi sento venir meno.
Mi aspettavo compassione, ma invano,
consolatori, ma non ne ho trovati.
Mi hanno messo veleno nel cibo
e quando avevo sete
mi hanno dato aceto.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



GIOVEDÌ

SETTIMANA SANTA

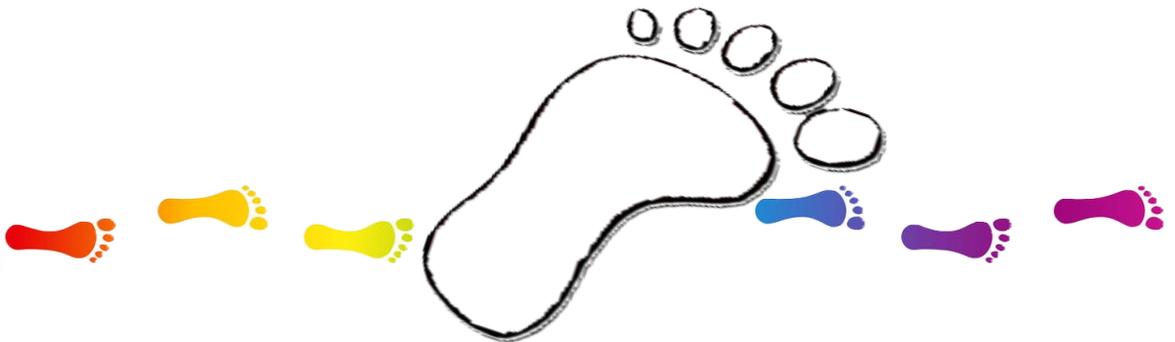
Salmo 115

Che cosa renderò al Signore,
per tutti i benefici che mi ha fatto?
Alzerò il calice della salvezza
e invocherò il nome del Signore.

Agli occhi del Signore è preziosa
la morte dei suoi fedeli.
Io sono tuo servo,
figlio della tua schiava:
tu hai spezzato le mie catene.

A te offrirò un sacrificio
di ringraziamento
e invocherò il nome del Signore.
Adempirò i miei voti al Signore
davanti a tutto il suo popolo.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



VENERDÌ

SETTIMANA SANTA

Salmo 30

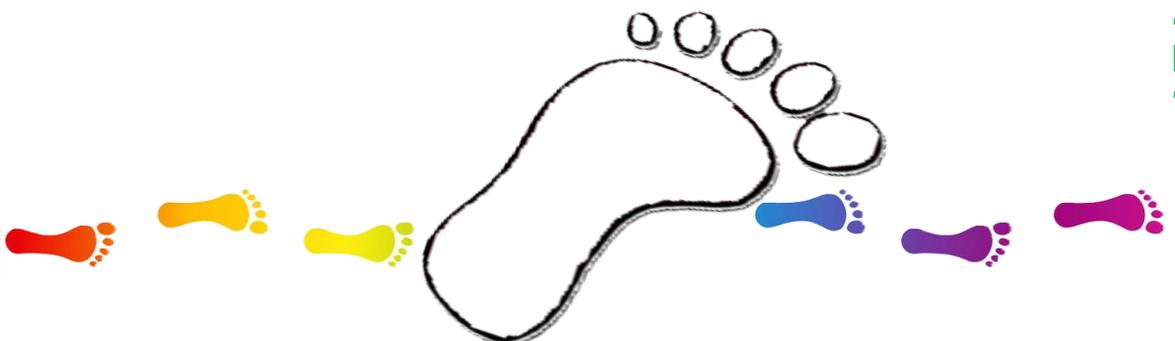
In te, Signore, mi sono rifugiato,
mai sarò deluso;
difendimi per la tua giustizia.
Alle tue mani affido il mio spirito;
tu mi hai riscattato, Signore, Dio fedele.

Sono il rifiuto dei miei nemici
e persino dei miei vicini,
il terrore dei miei conoscenti;
chi mi vede per strada mi sfugge.
Sono come un morto,
lontano dal cuore;
sono come un coccio da gettare.

Ma io confido in te, Signore;
dico: «Tu sei il mio Dio,
i miei giorni sono nelle tue mani».
Liberami dalla mano dei miei nemici
e dai miei persecutori.

Sul tuo servo fa' splendere il tuo volto,
salvami per la tua misericordia.
Siate forti, rendete saldo
il vostro cuore,
voi tutti che sperate nel Signore.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



SABATO SETTIMANA SANTA

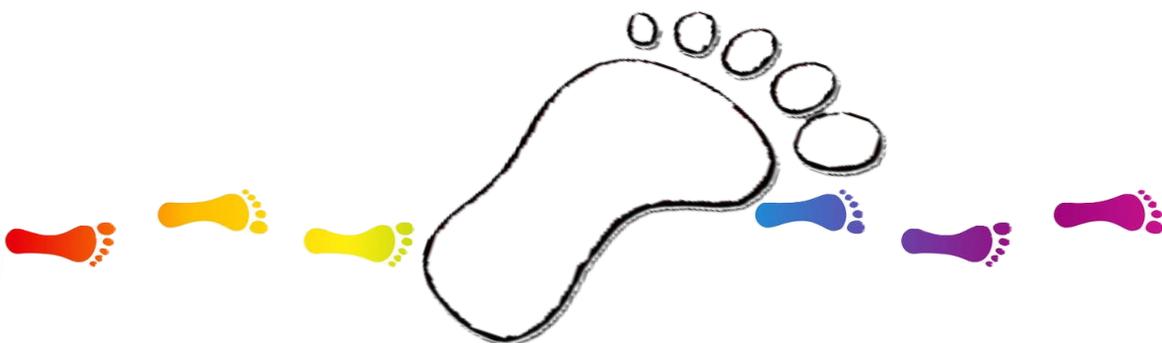
Salmo 117

Rendete grazie al Signore
perché è buono,
perché il suo amore è per sempre.
Dica Israele:
«Il suo amore è per sempre».

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.

La pietra scartata dai costruttori
è divenuta la pietra d'angolo.
Questo è stato fatto dal Signore:
una meraviglia ai nostri occhi.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Salmo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**



Sentiero della Speranza

TRAMONTI di SALM

DOMENICA DI PASQUA

Vangelo di Giovanni 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. Corre- vano 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.

All'alba del primo giorno della settimana, Maria di Magdala si reca al sepolcro e scopre che la pietra è stata rimossa. Sconvolta, corre ad avvisare Pietro e Giovanni, che accorrono al sepolcro. Giovanni, entrando, "vide e credette": la tomba vuota è il segno della vittoria sulla morte. La risurrezione di Cristo non è solo un evento straordinario, ma il compimento della promessa di Dio: la vita ha sconfitto la morte, la luce ha vinto le tenebre.

Il Monte Ararat



Il Monte Ararat, con i suoi 5.137 metri, si erge maestoso al confine tra Turchia, Armenia e Iran. È una montagna avvolta da un profondo valore simbolico, perché secondo il Libro della Genesi (8,4) fu qui che l'arca di Noè si posò dopo il diluvio.

Per Noè e la sua famiglia, il Monte Ararat segnò la fine della distruzione e l'inizio di un tempo nuovo, un'alleanza rinnovata tra Dio e l'umanità. L'acqua che aveva sommerso tutto si ritirò, lasciando spazio a una terra rinata. Questo monte è quindi segno della fedeltà di Dio, che non abbandona il suo popolo ma gli dona sempre una nuova possibilità di vita.

Riflessione

La Pasqua è il cuore della nostra fede. Cristo, che sembrava vinto dalla croce, risorge e apre per noi le porte della vita eterna. Il sepolcro vuoto non è solo una prova della risurrezione, ma un segno di speranza: la morte non ha più l'ultima parola, perché Dio è il Signore della vita.

Maria di Magdala si reca al sepolcro ancora immersa nel buio della notte e della

sofferenza, ma trova un segno che capovolge la sua angoscia. Pietro e Giovanni accorrono e vedono: i teli posati, il sudario ripiegato. Giovanni, entrando, “vide e credette”. La fede nasce quando sappiamo riconoscere i segni di Dio, anche nei momenti di incertezza.

Come il Monte Ararat rappresenta la salvezza dopo la distruzione, così la Pasqua ci rivela che ogni morte può diventare vita nuova. Anche noi, a volte, attraversiamo momenti di tempesta, periodi in cui tutto sembra crollare. Ma Dio non ci abbandona: così come guidò Noè verso un nuovo inizio, oggi ci dona la risurrezione di Cristo per rinnovare la nostra speranza.

La Pasqua non è solo un ricordo, ma un'esperienza concreta: è la certezza che Cristo cammina con noi, che ogni nostra notte può diventare alba, che ogni dolore può trasformarsi in resurrezione. Come l'arca di Noè trovò riposo sull'Ararat, oggi la nostra vita può trovare stabilità nella certezza che Gesù è vivo.

Cristo è risorto! Con Lui rinasce la speranza, con Lui ogni cosa può essere nuova.

La Pasqua ci ricorda che la vita è più forte della morte, che l'amore è più grande del peccato, che la speranza non delude mai. Così come il Monte Ararat è stato il segno della salvezza dopo il diluvio, la risurrezione di Cristo è il segno della nostra redenzione. Il sepolcro è vuoto, Cristo è risorto! È tempo di lasciarci rinnovare dalla sua luce, di vivere con gioia la nostra fede e di essere testimoni della speranza nel mondo.

Buona Pasqua!

1. Un segno di vita nuova: prepara un piccolo vaso con un seme o una piantina e curalo nei giorni successivi. Osservare la crescita di una nuova vita sarà un segno concreto della Pasqua, della vittoria della vita sulla morte.

2. Un gesto di speranza: scrivi un biglietto di auguri a qualcuno che sta attraversando un momento difficile, portando un messaggio di speranza e gioia pasquale.

3. Celebra la gioia della Pasqua: partecipa alla Messa con il cuore aperto, vivendo la liturgia come un vero incontro con il Risorto.

Signore Gesù, con la tua risurrezione hai vinto la morte e ci hai donato la vita nuova. Aiutaci a riconoscerti nel cammino della nostra vita, a credere nei segni della tua presenza, anche quando il buio sembra avvolgerci. Fa' che la nostra fede sia viva e gioiosa, come quella di Giovanni che ha visto e ha creduto. Rendici testimoni della tua risurrezione, portatori della tua speranza e del tuo amore nel mondo. Amen.

- ⇒ **Prenditi un momento per riflettere...**
- ⇒ **Scegli e sottolinea nel Vangelo di oggi la parola di speranza che più ti ha colpito.**
- ⇒ **Scrivi qui sotto, nell'orma del "Sentiero della Speranza", la parola scelta e poi colora.**

