



LA SCALATA verso la LUCE

QUARESIMA 2026

STRUTTURA DELL'ITINERARIO QUARESIMA 2026 LA SCALATA VERSO LA LUCE:

I DOMENICA 22 FEBBRAIO

Tentazioni di Gesù
Mt 4,1-11

TEMPO DI ASCOLTO:
*«Allora il diavolo lo lasciò,
ed ecco, degli angeli
gli si avvicinarono e lo
servivano»*

PERSONAGGI PER LA RIFLESSIONE:

IL MALATO
Solo chi vince la potenza
del divisore in se stesso
può cacciare i demoni
dagli altri umani. Abbiamo
bisogno di ricevere aiuto.

SEGNO/OGGETTO:

PIETRA

FRASE:
Cosa mi ruba la gioia?

II DOMENICA 1 MARZO

Gesù si trasfigura
sul monte Tabor
Mt 17,1-9

TEMPO DI ASCOLTO:
*«Gesù si avvicinò, li toccò
e disse: «Alzatevi e non
temete».*

PERSONAGGI PER LA RIFLESSIONE:

PIETRO-GIACOMO-GIOVANNI
Cercano di guardare la
luce ma faticano
coprendosi gli occhi con
la mano.

SEGNO/OGGETTO:

CANDELA DELLA
FAMIGLIA

FRASE:
Gesù fammi vedere
la tua luce.

III DOMENICA 8 MARZO

La samaritana al pozzo
Gv 4,5-42

TEMPO DI ASCOLTO:
*«Venite a vedere un uomo
che mi ha detto tutto
quello che ho fatto. Che
sia lui il Cristo?»*

PERSONAGGI PER LA RIFLESSIONE:

GIUDA CHE INDICA L'ALTO
2 persone indicano l'Alto:
Giuda e il malato.
Abbiamo bisogno di
vedere la luce.

SEGNO/OGGETTO:

BICCHIERE O
CONTENITORE VUOTO

FRASE:
Gesù riempi il mio cuore.

IV DOMENICA 15 MARZO

La guarigione del cieco
Gv 9, 1-41

TEMPO DI ASCOLTO:
*«E chi è, Signore, perché
io creda in lui? Gli disse
Gesù: Lo hai visto: è colui
che parla con te».*

PERSONAGGI PER LA RIFLESSIONE:

4 APOSTOLI
Sono i credenti che
guardano la malattia, la
sofferenza di ogni giorno, le
ferite, la richiesta di aiuto, e
vogliono un po' di luce.

SEGNO/OGGETTO:

BENDA PER OCCHI:

FRASE:
Gesù aiutami a togliere la
benda sui miei occhi.

V DOMENICA 22 MARZO

La risurrezione
di Lazzaro
Gv 11,1-45

TEMPO DI ASCOLTO:
*«Il morto uscì, i piedi e le
mani legati con bende,
e il viso avvolto
da un sudario»*

PERSONAGGI PER LA RIFLESSIONE:

MADDALENA E MATTEO
Matteo attira la nostra
attenzione, guarda la
Maddalena e lei indica
il malato. Lei è la vera
credente, è nella luce, ha
visto il risorto ed ora vive
della Sua presenza.

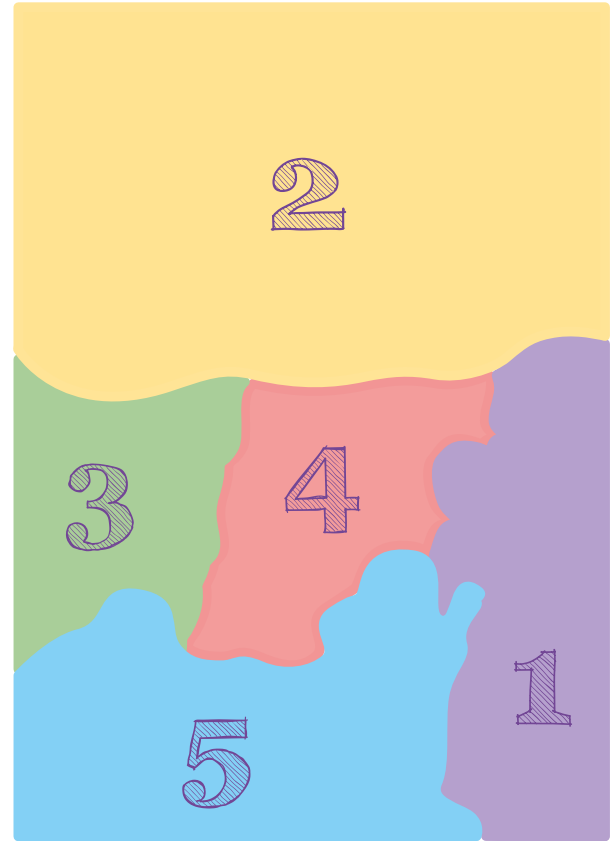
SEGNO/OGGETTO:

FIORE VERO O
COMPOSIZIONE
FLOREALE

FRASE:
Gesù fammi rinascere.

MATERIALE :

LA SCALATA verso la LUCE CAMMINO DI PASQUA



**STAMPA DISEGNO CON BORDO BIANCO
SU FOREX FORMATO 50X70 CM**

PROPOSTA IN CHIESA:

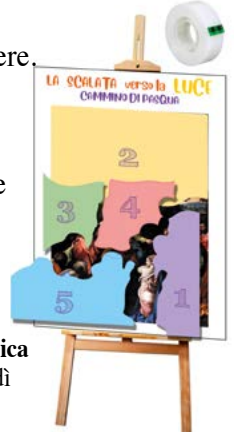
posizionare su un cavalletto vicino l'ambone.
Ottimo se in cima ad una scalinata per poter simboleggiare
la scalata verso la luce durante la quale si poseranno
i segni nelle cinque domeniche.



Come si presenta il dipinto/cartellone nella quinta Domenica
di Quaresima, con tutti i simboli e frasi utili alla riflessione personale

VELINA FORMATO 50X70 CM

disegna il puzzle con numeri, colora a piacere.
Ritagliare con forbice il puzzle a colori e
applicarli sopra la stampa dell'immagine
con scotch magico in modo che si possano
staccare le tessere del puzzle in modo facile
senza rovinare l'immagine sottostante.
I numeri sono le domeniche di Quaresima.



Come si presenta il dipinto/cartellone nella prima Domenica
di Quaresima. (si potrebbe posizionare la sera del mercoledì
delle ceneri per incuriosire le persone e i bambini/ragazzi).



Viviamo immersi nella cultura della rapidità, dell'immediatezza, della fretta, ma anche dello scarto e dell'indifferenza, che ci impedisce di avvicinarci e fermarci lungo il cammino per guardare i bisogni e le sofferenze che ci circondano.

... La creatura umana, in quanto di natura spirituale, si realizza nelle relazioni interpersonali. Più le vive in modo autentico, più matura anche la propria identità personale. Non è isolandosi che l'uomo valorizza sé stesso, ma ponendosi in relazione con gli altri e con Dio.



Giornata del malato,
Papa Leone XIV
20 gennaio 2026

"IN FESTA"
Lettera del vescovo Derio
(pag 65-74 leggi e rifletti)



UN DIPINTO

«La festa non è fuori dalla vita reale. È vita reale, vita vera. Ma porta in sé una "eccedenza". C'è abbondanza, tempo dilatato, gioia, piacere, sapori, danza, gratuità, spontaneità, leggerezza. C'è la vita "così com'è": sensi, pensieri, bisogni, desideri, affetti. La vita nella sua normalità ed imperfezione. Ma aperta alla vita "così come dovrebbe essere", aperta ad una pienezza desiderata, quasi una piccola anticipazione del compimento. La festa ti porta a dire: "Sarebbe bello fosse sempre così!". Vive di desiderio e di anticipazione. Già la festa laica ha questo dinamismo: tocca i sensi fino a trasfigurarli, generando nelle persone una rinnovata percezione di sé e uno sguardo nuovo sul mondo. (...) A maggior ragione la festa cristiana è l'incontro dei sensi con il senso pasquale della vita. È l'esperienza della vita trasfigurata nel Cristo Risorto, è l'anticipazione del compimento donato (Paradiso).»
(LETTERA IN FESTA A PAG. 66)

In questa luce di festa piena ci accompagnerà per tutta la Quaresima una splendida opera di Raffaello: "Trasfigurazione" (1518-1520) che trovate in copertina.

LA SCALATA verso la LUCE

La Quaresima, osservando attentamente questo dipinto, potremmo immaginarla come una scalata in montagna. All'inizio c'è la pianura, la vita ordinaria, la routine di tutti i giorni. Poi si inizia la salita.

Man mano che saliamo, il respiro si fa corto, si fatica, si vorrebbe tornare indietro.

Ma chi persevera e raggiunge la vetta sperimenta una gioia unica: la vista si apre, il panorama regala bellezza, tutto appare sotto una luce nuova. Così è la Quaresima:
un cammino impegnativo, ma che porta alla gioia Pasquale.

Attraverso le cinque domeniche di Quaresima scopriremo con l'aiuto dei personaggi dipinti da Raffaello, le tentazioni (I Domenica), la trasfigurazione (II Domenica), la sete di vita vera (III Domenica con la Samaritana), la luce che vince le tenebre (IV Domenica con il cieco nato), la vita che vince la morte (V Domenica con Lazzaro).

Questo cammino non è solitario: lo percorriamo insieme, come comunità, sostenendoci a vicenda, condividendo le fatiche e le gioie.

Si arricchirà progressivamente di un segno/oggetto ricordandoci in tutti i momenti della giornata che ci stiamo avvicinando alla Pasqua. I segni/oggetti richiameranno il Vangelo e le letture della domenica.

PROPOSTA:

Le pagine di ogni singola domenica possono essere fotocopiate-stampate, messe vicino al dipinto in chiesa, distribuite a inizio o fine messa, o inviate singole alle famiglie o come riflessione.

1^A DOMENICA TENTAZIONI DI GESÙ (Mt 4,1-11)

Scopriamo il personaggio:
IL MALATO



ASCOLTIAMO la PAROLA IL vangelo di oggi



Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto per esser tentato dal diavolo. E dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, ebbe fame. Il tentatore allora gli si accostò e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, di' che questi sassi diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio». Allora il diavolo lo condusse con sé nella città santa, lo depose sul pinnacolo del tempio e gli disse: «Se sei Figlio di Dio, gettati giù, poiché sta scritto: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo, ed essi ti sorreggeranno con le loro mani, perché non abbia a urtare contro un sasso il tuo piede». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non tentare il Signore Dio tuo». Di nuovo il diavolo lo condusse con sé sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo con la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò, se, prostrandoti, mi adorerai». Ma Gesù gli rispose: «Vattene, satana! Sta scritto: Adora il Signore Dio tuo e a lui solo rendi culto». Allora il diavolo lo lasciò ed ecco angeli gli si accostarono e lo servivano.

SPIEGAZIONE e simbolo

Iniziamo il cammino della Quaresima. È un cammino in salita, **una scalata che porterà alla Luce della Pasqua**. Lungo la strada scopriamo le nostre fatiche e impariamo a trasformarle in occasioni di cambiamento. Impariamo da Gesù che è messo alla prova e non si lascia tentare. Anche noi siamo tentati ogni giorno e ci sentiamo deboli, fragili. È questo atteggiamento che ci richiama la parte del quadro che scopriamo in questa prima domenica di Quaresima. Noi siamo come **il malato** che chiede aiuto e lo fa guardando alla Luce. Solo in Gesù possiamo trovare sostegno e risposte alla nostra fame di consolazione e di amore.

Usiamo **la pietra**, simbolo di questa domenica, per aiutarci a togliere le 'pietre' che ci rubano la gioia.

PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA - LE TENTAZIONI DI GESÙ (Mt 4,1-11)



Il malato è tenuto dal padre e madre (vestiti di verde) il loro figlio è indemoniato. Invocano aiuto. Ecco la nostra vita umana colma di un grido di aiuto. Vediamo la fragilità, la pesantezza, la finitudine, la malattia, la richiesta di aiuto, la rabbia, l'attesa, le ferite, la poca voglia di fare festa, ma... c'è uno spiraglio di luce, lo indica il malato con la mano rivolta in alto; Lui è lì per sostenerci, consolarci, perdonarci, ripartire.

(Lettera Pastorale IN FESTA a pag. 70-72)

Domande Per la riflessione:

- * Qual è la tentazione più forte che affronti in questo periodo della tua vita?
- * È la tentazione dell'avere (consumismo, materialismo), del potere (ambizione, successo a tutti i costi) o della facilità (scorciatoie, superficialità)?
- * Come puoi affrontarla concretamente in questa Quaresima?



2ª DOMENICA TRASFIGURAZIONE DI GESÙ (Mt 17,1-9)

Scopriamo il personaggio:
PIETRO-GIACOMO-GIOVANNI



In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

ASCOLTIAMO la PAROLA
IL vangelo di oggi



SPIEGAZIONE e simbolo

La scalata verso la Luce, verso la Pasqua, iniziata la scorsa settimana, prosegue questa settimana folgorati dalla luce della **trasfigurazione**. L'immagine che vediamo ci fa intuire cosa hanno provato Pietro, Giacomo e Giovanni sul monte. Anche loro sono saliti in alto per avvicinarsi a Dio. Ma è talmente forte la Sua luce, le Sue vesti che si devono coprire gli occhi. Abbiamo bisogno anche noi di farci travolgere dalla Luce di Cristo. In quei momenti ci sentiamo davvero vicini a Lui e non vorremmo più andare via. Per non spegnere questa Luce accendiamo **la candela**, che illumina le nostre giornate!

SECONDA DOMENICA DI QUARESIMA - TRASFIGURAZIONE DI GESÙ (Mt 17,1-9)

Gli apostoli stanno passando un periodo triste e pesante. Sei giorni prima Gesù aveva loro detto che stava per essere ucciso. (...) Tutti sono abbattuti, delusi, spaventati. Allora Gesù li porta in alto, su un monte (Pietro, Giacomo e Giovanni). Lì si trasfigura, fa vedere loro il compimento.

Potremmo dire che vedono il Paradiso. L'intento di Gesù è quello di rincorarli, di generare in loro speranza.

Loro dicono una cosa sola:

“Che bello! Stiamo qui!”.

Ecco il senso della vita.

La trasfigurazione anticipa l'episodio della risurrezione e quindi dice che già ora siamo in questa dimensione.(...)

(Lettera Pastorale IN FESTA a pag. 67-68)



Domande Per la riflessione:

- * Hai mai vissuto un'esperienza di 'trasfigurazione', un momento in cui tutto sembrava chiaro e luminoso?
- * Come hai cercato di custodire quella luce nei momenti più difficili?
- * Cosa ti aiuta a non perdere la speranza quando sei 'nella valle'?

3^a DOMENICA LA SAMARITANA AL POZZO (Gv 4,5-42)

Scopriamo il personaggio:
GIUDA CHE INDICA L'ALTO



ASCOLTIAMO la PAROLA
IL vangelo di oggi



Giunse pertanto ad una città della Samaria chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: qui c'era il pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: Dammi da bere. I suoi discepoli infatti erano andati in città a far provvista di cibi. (...) Ma la Samaritana gli disse: Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana? I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani. Gli disse la donna: Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge? Rispose Gesù: Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna.(...)

Gesù riempi
il mio cuore.



SPIEGAZIONE e simbolo

Come in quel mezzogiorno in Samaria, Gesù si avvicina alla nostra vita e a metà strada del cammino quaresimale verso la luce Pasquale, ci chiede, come alla samaritana: **"Dammi da bere"**.

"La sua sete materiale - (ci dice Giovanni Paolo II) - è segno di una realtà molto più profonda: esprime l'ardente desiderio, della donna e dei samaritani di aprirsi alla fede". Ognuno di noi, nel proprio cammino personale, porta con sé una brocca vuota (**simboleggiata dal bicchiere vuoto**) per essere riempita dall'amore di Gesù.

TERZA DOMENICA DI QUARESIMA - LA SAMARITANA AL POZZO (Gv 4,5-42)

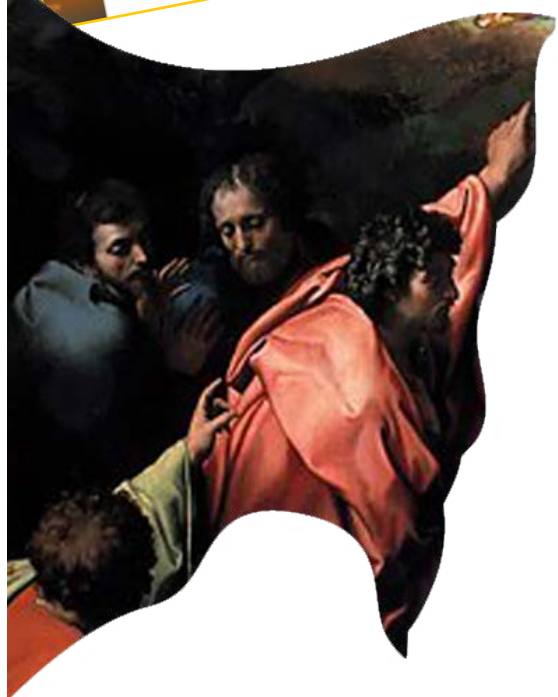


(...) troviamo due figure che guardano in alto: il ragazzo indemoniato e la figura a sinistra, di spalle, con l'abito rosso/arancione: è Giuda. Solo il malato e il peccatore guardano in alto. Perché della Sua presenza abbiamo bisogno sempre, soprattutto quando faticiamo o sbagliamo. Lui è lì, per sostenerci, consolarci, aiutarci a ripartire, perdonarci. Delle feste abbiamo bisogno tutti, soprattutto quando la vita gira male. Abbiamo bisogno di sentire la comunità, di vedere uno spiraglio di luce, di ricevere un aiuto, di sentirci "di qualcuno".

(Lettera Pastorale IN FESTA a pag. 71-72)

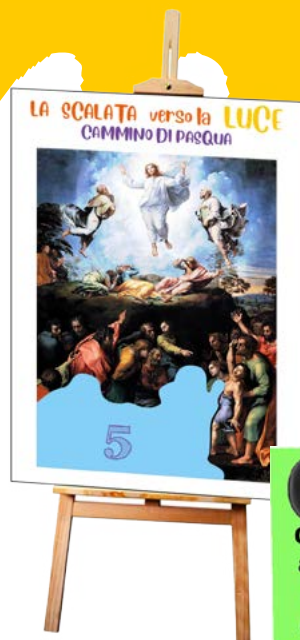
Domande Per la riflessione:

- * Quali sono i 'pozzi' in cui cerchi di dissetarti?
Le relazioni, il successo, il consumo,
l'approvazione degli altri, le emozioni forti?
- * Ti hanno davvero dissetato
o ti hanno lasciato ancora più assetato?
- * Hai il coraggio di dire a Gesù:
'Dammi quest'acqua viva'?



4^A DOMENICA LA GUARIGIONE DEL CIECO (Gv 9, 1-41) DOMENICA LAETARE

Scopriamo il personaggio:
4 APOSTOLI



ASCOLTIAMO la PAROLA
IL vangelo di oggi



In quel tempo, Gesù passando vide un uomo cieco dalla nascita e i suoi discepoli lo interrogarono: «Rabbi, chi ha peccato, lui o i suoi genitori, perché sia nato cieco?». Rispose Gesù: «Né lui ha peccato né i suoi genitori, ma è perché in lui siano manifestate le opere di Dio. Bisogna che noi compiamo le opere di colui che mi ha mandato finché è giorno; poi viene la notte, quando nessuno può agire. Finché io sono nel mondo, sono la luce del mondo». Detto questo, sputò per terra, fece del fango con la saliva, spalmò il fango sugli occhi del cieco e gli disse: «Va' a lavarti nella piscina di Siloe», che significa Inviato. Quegli andò, si lavò e tornò che ci vedeva. (...) Gli dissero: «Dov'è costui?». Rispose: «Non lo so». Condussero dai farisei quello che era stato cieco: era un sabato, il giorno in cui Gesù aveva fatto del fango e gli aveva aperto gli occhi. Anche i farisei dunque gli chiesero di nuovo come aveva acquistato la vista. Ed egli disse loro: «Mi ha messo del fango sugli occhi, mi sono lavato e ci vedo». Allora alcuni dei farisei dicevano: «Quest'uomo non viene da Dio, perché non osserva il sabato». Altri invece dicevano: «Come può un peccatore compiere segni di questo genere?». E c'era dissenso tra loro. Allora dissero di nuovo al cieco: «Tu, che cosa dici di lui, dal momento che ti ha aperto gli occhi?». Egli rispose: «È un profeta!». (...)

SPIEGAZIONE e simbolo

Oggi celebriamo la domenica "Laetare" cioè della gioia. Mentre camminiamo in salita dobbiamo alzare lo sguardo, verso la luce. Abbiamo sempre bisogno della presenza del Signore, soprattutto quando faticiamo o sbagliamo.

Oggi possiamo fare nostra la preghiera del cieco: **"Signore, fà che io veda"**. Il simbolo di oggi è una **benda** che dobbiamo farci togliere davanti i nostri occhi da Gesù. Possiamo rallegrarci, perché ogni volta che ci lasciamo toccare da Gesù, un po' di luce nuova entra nella nostra vita.

QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA - GUARIGIONE DEL CIECO (Gv 9, 1-41)

Mentre Cristo si trasfigura, manifestando la sua gloria... il demonio ha un sussulto particolarmente violento nel corpo del fanciullo... presagisce la propria sconfitta, segnala il trionfo e la gloria del Cristo. I 4 apostoli osservano il fanciullo, testimoni quotidiani dei credenti che vivono le stesse fatiche, le stesse domande, ma che hanno incontrato una bella notizia, una presenza, uno spiraglio di luce.

(Lettera Pastorale
IN FESTA
a pag. 70)



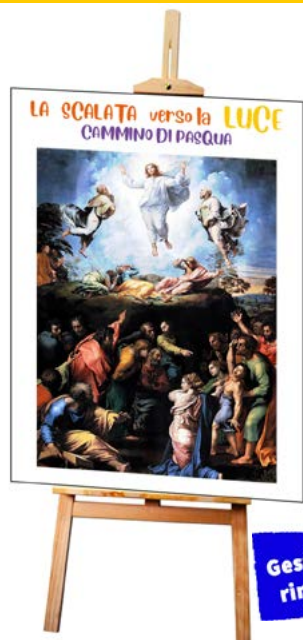
Domande Per la riflessione:

- * Quali sono le 'cecità' più diffuse nel tuo ambiente (scuola, amici, società)?
- * Cose che tutti fanno finta di non vedere, problemi che vengono ignorati, verità che vengono negate?
- * E tu, hai il coraggio di vedere diversamente e testimoniarlo, anche a costo di essere 'cacciato fuori' dal gruppo?



5^ª DOMENICA LA RISURREZIONE DI LAZZARO (Gv 11,1-45)

Scopriamo il personaggio:
MADDALENA E MATTEO



ASCOLTIAMO la PAROLA IL vangelo di oggi



In quel tempo, un certo Lazzaro di Betània, il villaggio di Maria e di Marta sua sorella, era malato. Maria era quella che cospargesse di profumo il Signore e gli asciugò i piedi con i suoi capelli; suo fratello Lazzaro era malato. Le sorelle mandarono dunque a dire a Gesù: «Signore, ecco, colui che tu ami è malato». (...) Quando Gesù arrivò, trovò Lazzaro che già da quattro giorni era nel sepolcro. Betània distava da Gerusalemme meno di tre chilometri e molti Giudei erano venuti da Marta e Maria a consolarle per il fratello. Marta dunque, come udì che veniva Gesù, gli andò incontro; Maria invece stava seduta in casa. Marta disse a Gesù: «Signore, se tu fossi stato qui, mio fratello non sarebbe morto! Ma anche ora so che qualunque cosa tu chiederai a Dio, Dio te la concederà». Gesù le disse: «Tuo fratello risorgerà». (...)

SPIEGAZIONE e simbolo

La storia del risveglio di Lazzaro è, in fondo, una grande **“festa di risurrezione”**: dal lutto si passa alla meraviglia, dalla tomba alla casa che torna a riempirsi di vita. È l'immagine della

Chiesa “in festa”: una comunità che non nega il dolore, ma non si lascia rubare la speranza, una Chiesa che sa piangere con chi piange, ma anche annunciare che la pietra può essere tolta e la vita ripartire. La Parola di oggi ci invita a passare dalla tristezza alla speranza, dalla rassegnazione alla fiducia, dalla paura alla festa. Una festa profonda: quella di chi sa che Cristo è la nostra vita e che, con Lui, nulla è perduto, Lui è la nostra LUCE.

Il fiore è simbolo di “rinascita” e rappresenta la capacità di superare le difficoltà e trasformarsi in qualcosa di nuovo e meraviglioso. I fiori che simboleggiano la rinascita includono il crisantemo, le margherite e i girasoli.

QUINTA DOMENICA DI QUARESIMA - LA RISURREZIONE DI LAZZARO (Gv 11,1-45)

In primo piano, a sinistra notiamo un apostolo con un enorme libro in mano. È Matteo, l'evangelista. Guarda la Maddalena e, nello stesso tempo, segue le sue braccia che indicano il ragazzo malato. La gamba destra e il braccio sinistro vengono verso noi, quasi “escono” dal dipinto. Con questo gesto Matteo si rivolge a noi, ci invita ad entrare nella scena. In una parola ci aiuta ad essere veri credenti come Maria Maddalena. Proprio per questo, nelle feste cristiane, è sempre presente una pagina di Vangelo. Rende vera la festa.

(Lettera Pastorale IN FESTA a pag. 73-74)



**Domande
Per la
riflessione:**

* Hai mai vissuto una ‘morte’ (un lutto, una fine, un fallimento) da cui ti è sembrato impossibile risorgere?

* Cosa ti ha aiutato a uscire dal sepolcro?

* Credi davvero che la vita sia più forte della morte, o è solo un bel discorso che non tocca la tua esperienza concreta?