

d’Egitto e che il Signore tuo Dio ti ha fatto uscire di là” (Dt 5,15). Il giorno del Signore intende insomma celebrare la liberazione del popolo che dalla condizione di schiavitù è stato condotto verso una nuova dignità di nazione sovrana.

**Il giorno del Signore risorto** è la domenica. E la memoria che si celebra non è più quella della liberazione dall’Egitto ma quella della liberazione dal peccato e dalla morte. Questa celebrazione vuole partecipare dell’annuncio del “passaggio” di Gesù dalla morte alla vita: Cristo è risorto all’alba del primo giorno dopo il sabato. La domenica è il giorno in cui **il Crocifisso Risorto convoca i suoi, si rivolge alla sua Chiesa radunata e la nutre con la Parola e l’Eucaristia**. La comunità dei discepoli viene nutrita da due alimenti: la Parola di Dio e il sacramento dell’Eucaristia.

### Per preparare il dialogo penitenziale

**1. Ringrazio nel dialogo** col Signore per le situazioni di pace, armonia, benessere nelle quali vivo.

Ringrazio per il tempo di quaresima e il cammino comunitario.

**2. Riconosco e chiedo perdono** per le lentezze nell’intraprendere cammini di digiuno e elemosina.

Chiedo perdono per le occasioni in cui avrei potuto dialogare col Signore e invece non ho comunicato con Lui.

**3. Chiedo allo Spirito Santo di rinnovare la mia fede** in Colui che mi sostiene nella vita dietro a Gesù su un punto specifico, specialmente nel tempo liturgico della quaresima.

Se nell’angoscia più profonda quando il nemico assale, se la tua grazia mi circonda non temerò alcun male. Ti invocherò: Mio Redentore! e resterò sempre con Te.

**I MISSIONARI UCCISI NELL’ANNO 2022** – Nell’anno 2022, secondo le informazioni raccolte dall’Agenzia Fides, sono stati uccisi nel mondo **18 missionari e missionarie**: 12 sacerdoti, 1 religioso, 3 religiose, 1 seminarista, 1 laico. La ripartizione continentale evidenzia che il numero più elevato si registra in Africa, dove sono stati uccisi 9 missionari (7 sacerdoti, 2 religiose), seguita dall’America Latina, con 8 missionari uccisi (4 sacerdoti, 1 religioso, 1 religiosa, 1 seminarista, 1 laico) e quindi dall’Asia, dove è stato ucciso 1 sacerdote. Dal 2001 al 2021 il totale dei missionari uccisi è di 526. L’elenco annuale di Fides ormai da tempo non riguarda solo i missionari *ad gentes* in senso stretto, ma cerca di **registrare tutti i cristiani cattolici impegnati in qualche modo nell’attività pastorale, morti in modo violento, anche se non espressamente “in odio alla fede”**. Per questo si preferisce non usare il termine “martiri”, se non nel suo significato etimologico di “testimoni”, per non entrare in merito al giudizio che la Chiesa potrà eventualmente dare su alcuni di loro. Allo stesso modo **usiamo il termine “missionario” per tutti i battezzati**, consapevoli che “in virtù del Battesimo ricevuto, ogni membro del Popolo di Dio è diventato discepolo missionario. Ciascun battezzato, qualunque sia la sua funzione nella Chiesa e il grado di istruzione della sua fede, è un soggetto attivo di evangelizzazione” (EG 120). Le poche notizie sulla vita e sulle circostanze che hanno causato la morte violenta di questi 18 missionari e missionarie ci offrono **immagini di vita quotidiana, anche se in contesti particolarmente difficili, contrassegnati dalla violenza, dalla miseria, dalla mancanza di giustizia e di rispetto per la vita umana**. Spesso hanno condiviso la stessa sorte dei missionari anche altre persone che erano con loro. Sacerdoti uccisi mentre stavano andando a celebrare la Messa con la comunità che guidavano, a spezzare quel pane e a consacrare quel vino che sarebbero stati alimento e vita per tanti fedeli. Una religiosa medico uccisa mentre era di guardia al centro sanitario della diocesi, pronta a salvare la vita di altre persone, e chissà quante ne aveva già salvate in passato. Una suora uccisa durante un assalto alla missione: invece di pensare a mettere in salvo la propria vita, si è preoccupata di andare a verificare che quella delle ragazze ospitate nel dormitorio fosse al sicuro. Ancora un laico, operatore pastorale, ucciso mentre andava verso la chiesa, a guidare una liturgia della Parola per i fedeli di quella zona, che non avevano un sacerdote residente. Testimoni e missionari della vita, con la loro vita, che hanno offerto fino alla fine, totalmente, gratuitamente, per gratitudine.

### **CANTO**

Nella memoria di questa passione noi ti chiediamo perdono, Signore, per ogni volta che abbiamo lasciato il tuo fratello soffrire da solo. **Noi ti preghiamo, uomo della croce, Figlio e fratello, noi speriamo in te. (2 v.)**

**Padre nostro...**

4. Maria, madre umilmente tu hai sofferto del tuo ingiusto dolor.

**Aiutaci ad accogliere il Figlio tuo che ora vive in noi.**

5. Maria, tu che ora vivi nella gloria accanto al tuo Signor.

24 marzo: Giornata di digiuno e preghiera ricordando i martiri missionari

**“DI ME SARETE TESTIMONI” At 1,8**

La Via Crucis che celebriamo, dedicata alle missionarie e ai missionari martiri, vuole sottolineare il legame tra i giovani e la Chiesa universale, un percorso fatto insieme seguendo il **Messaggio di Papa Francesco per la Giornata Missionaria Mondiale 2022** e la **Parola di Dio**, calata nella vita di donne e uomini che, ogni giorno, scelgono di spendere la propria vita per gli altri nelle periferie del mondo e della nostra società.

### **CANTO**

**Ti saluto, o Croce santa, che portasti il Redentor; gloria, lode, onor ti canta ogni lingua ed ogni cuor.**

1. Sei vessillo glorioso di Cristo, sua vittoria e segno d’amor: il suo sangue innocente fu visto come fiamma sgorgare dal cuor.

### **I STAZIONE - GESU’ CONDANNATO A MORTE**

Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo, **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

**RIFLESSIONE – TESTIMONIANZA:** Padre Gabriel scrive così:

Condannato a morte, Gesù era praticamente solo, abbandonato dai suoi discepoli, reietto dalla sua gente. I poveri tra cui lavoriamo come missionari della Consolata in Sud Africa, e tutti i poveri del mondo, sono persone abbandonate dai governi, dai sistemi di giustizia, dai poteri economici e alcuni anche dai familiari. Insomma, come Gesù, sono praticamente condannati a morte! Ecco, così come Gesù inviò i primi discepoli, allo stesso modo invia anche noi. Questo vuol dire essere Suoi testimoni tra i fratelli e le sorelle più poveri al mondo. In forza del battesimo siamo inviati dal Signore e, anche se non riusciamo ad essere sempre fedeli, non ci scoraggiamo. Sentiamoci inviati e testimoni tra i poveri e bisognosi che ci sono attorno a noi.

Canone: **Laudate, omnes gentes, laudate Dominum**

**DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (Gv 20, 20-23)**

*Gesù mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: “Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi”. Detto questo, soffiò e disse loro: “Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati”.*

**MESSAGGIO DEL PAPA:** «*Di me sarete testimoni*» – *La chiamata di tutti i cristiani a testimoniare Cristo. È il punto centrale, il cuore dell’insegnamento di Gesù ai discepoli in vista della loro missione nel mondo. Tutti i discepoli saranno testimoni di Gesù grazie allo Spirito Santo che riceveranno: saranno costituiti tali per grazia. Ovunque vadano, dovunque siano. Come Cristo è il primo inviato, cioè missionario del Padre (cfr Gv 20,21) e, in quanto tale, è il suo «testimone fedele» (cfr Ap 1,5), così ogni cristiano è chiamato a essere missionario e testimone di Cristo. E la Chiesa, comunità dei discepoli di Cristo, non ha altra missione se non quella di evangelizzare il mondo, rendendo testimonianza a Cristo. L’identità della Chiesa è evangelizzare.*

Canto: Il Signore è il coraggio che vince il terrore! **Gloria, gloria, cantiamo al Signore! (2 v.)**

### **II STAZIONE – GESU’ E’ AIUTATO DA SIMONE DI CIRENE**

Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

**RIFLESSIONE – TESTIMONIANZA:** Per gli antichi greci la parola “martire” significava letteralmente “testimone”. I cristiani hanno poi ripreso e utilizzato questa parola per indicare i fratelli e le sorelle che si sono fatti testimoni dell’amore di Cristo per ogni uomo, donando la loro vita anche con la morte. Anche noi possiamo essere testimoni di Cristo nella vita quotidiana e la nostra testimonianza sarà vera, autentica e credibile solo se noi stessi abbiamo prima incontrato e “toccato” il Suo amore per noi. In questo annunciare l’amore con le parole e con la vita, guardiamo a Simone di Cirene che, con umiltà e senza ostentazioni, si fa portatore della croce, mettendosi dietro a Gesù come il discepolo si mette in cammino dietro al maestro per assomigliargli sempre di più.

Canone: **Laudate, omnes gentes, laudate Dominum**

### DAL VANGELO SECONDO LUCA (Lc 23, 26)

*Mentre lo conducevano via, fermarono un certo Simone di Cirene, che tornava dai campi, e gli misero addosso la croce, da portare dietro a Gesù.*

**MESSAGGIO DEL PAPA:** Il vero testimone è il “martire”, colui che dà la vita per Cristo, ricambiando il dono che Lui ci ha fatto di se stesso. «La prima motivazione per evangelizzare è l’amore di Gesù che abbiamo ricevuto, l’esperienza di essere salvati da Lui che ci spinge ad amarlo sempre di più» (*Evangelii gaudium*, 264).

Canto: Il Signore è la pace che vince la guerra! **Gloria, gloria, cantiamo al Signore! (2 v.)**

### III STAZIONE – GESU’ E’ SPOGLIATO DELLE VESTI

Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo, **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

**RIFLESSIONE – TESTIMONIANZA:** Un missionario comboniano ci offre la sua testimonianza: « Il 24 luglio 2022 le comunità cristiane di Cacoal in Amazonia, hanno organizzato l’ennesimo pellegrinaggio fino al luogo dove, 37 anni fa, è stato assassinato il mio compagno e amico padre Ezechiele Ramin, da alcuni sicari, assoldati dai latifondisti, per eliminare il missionario che difendeva i contadini, i poveri e gli *indios*. Padre Ezechiele, con la sua vita e la sua morte, testimonia il suo amore per il vangelo di Gesù, la Chiesa, la giustizia e i poveri. In una delle sue ultime omelie aveva detto: «Il padre che vi sta parlando ha ricevuto minacce di morte. Caro fratello, se la mia vita ti appartiene, ti apparterrà anche la mia morte». Ero presente al suo funerale insieme ad alcuni giovani. E uno di loro, Renato, alla fine dell’Eucarestia, mi sussurrò all’orecchio: «Ho chiesto al Signore di prendere il suo posto». E così è avvenuto. E così anche una ragazza, Laura, presente in quella celebrazione della “morte-risurrezione di padre Ezechiele” adesso è missionaria in Mozambico. “Il sangue dei martiri è il seme di nuovi cristiani” scriveva Tertulliano».

Canone: **Laudate, omnes gentes, laudate Dominum**

### DAL VANGELO SECONDO MATTEO (Mt 10, 26-28)

*«Non abbiate dunque paura di loro, poiché nulla vi è di nascosto che non sarà svelato né di segreto che non sarà conosciuto. Quello che io vi dico nelle tenebre voi ditelo nella luce, e quello che ascoltate all’orecchio voi annunciatelo dalle terrazze. E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno potere di uccidere l’anima; abbiate paura piuttosto di colui che ha il potere di far perire nella Geenna e l’anima e il corpo».*

**MESSAGGIO DEL PAPA:** L’indicazione “fino ai confini della terra” dovrà interrogare i discepoli di Gesù di ogni tempo e li dovrà spingere sempre ad andare oltre i luoghi consueti per portare la testimonianza di Lui. Malgrado tutte le agevolazioni dovute ai progressi della modernità, esistono ancora oggi zone geografiche in cui non sono ancora arrivati i missionari testimoni di Cristo con la Buona Notizia del suo amore. [...] La Chiesa di Cristo era, è e sarà sempre “in uscita” verso i nuovi orizzonti geografici, sociali, esistenziali, verso i luoghi e le situazioni umane “di confine”, per rendere testimonianza di Cristo e del suo amore a tutti gli uomini e le donne di ogni popolo, cultura, stato sociale.

Canto: Il Signore è la pace che vince la guerra! **Gloria, gloria, cantiamo al Signore! (2 v.)**

### IV STAZIONE - GESU’ MUORE SULLA CROCE

**RIFLESSIONE – TESTIMONIANZA:** Vivere è la cosa più bella che ci potesse capitare; ma la morte vela, offusca questo dono. Di fronte alla morte siamo nudi, privi di ogni difesa, essa ci sconvolge e “resetta” il nostro spirito, ci pone di fronte alla domanda: *che senso ha tutto questo?* Anche io me lo sono chiesto di fronte alla morte di mio fratello, avvenuta proprio nel mese missionario. Gesù, di fronte a questo mistero, ci testimonia il senso della vita e della morte; solo se accogliamo lo Spirito Santo diventiamo capaci di dire «è compiuto»; il dono di noi agli altri si è compiuto in modo totale e definitivo rendendoci liberi per l’eternità. Dov’è o morte la tua vittoria? Sei solo funzionale ad una vita nuova e piena.

Canone: **Laudate, omnes gentes, laudate Dominum**

### DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI (Gv 19, 28-30)

Dopo questo, Gesù, sapendo che ormai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: “Ho sete”. Vi era lì un vaso pieno di aceto; posero perciò una spugna, imbevuta di aceto, in cima a una canna e gliela accostarono alla

bocca. Dopo aver preso l’aceto, Gesù disse: “È compiuto!”. E, chinato il capo, consegnò lo spirito.

**MESSAGGIO DEL PAPA:** Come «nessuno può dire: “Gesù è Signore”, se non sotto l’azione dello Spirito Santo» (1 Cor 12,3), così nessun cristiano potrà dare testimonianza piena e genuina di Cristo Signore senza l’ispirazione e l’aiuto dello Spirito. Perciò ogni discepolo missionario di Cristo è chiamato a riconoscere l’importanza fondamentale dell’agire dello Spirito, a vivere con Lui nel quotidiano e a ricevere costantemente forza e ispirazione da Lui. Anzi, proprio quando ci sentiamo stanchi, demotivati, smarriti, ricordiamoci di ricorrere allo Spirito Santo nella preghiera, la quale ha un ruolo fondamentale nella vita missionaria, per lasciarci ristorare e fortificare da Lui, sorgente divina inesauribile di nuove energie e della gioia di condividere con gli altri la vita di Cristo.

Canto: Il Signore è la vita che vince la morte! **Gloria, gloria, cantiamo al Signore! (2 v.)**

### I tempi della preghiera – dal web

**La preghiera può essere fatta a qualunque ora del giorno e della notte;** dall’insegnamento biblico si ricava **una scansione di tempo** per la quale vi sono determinate ore che la Bibbia considera tradizionalmente come ore di preghiera. La Chiesa ha ben appreso questa lezione e ha **distribuito la preghiera dei Salmi**, che è la sua preghiera ufficiale, in quelle determinate ore. La **liturgia delle ore** è il risultato di questo insegnamento. I tempi della preghiera cristiana sono: il mattino, la sera, la notte e le ore cosiddette terza, sesta e nona.

**La giornata del cristiano si apre con la preghiera:** la vita quotidiana viene così offerta e consacrata a Dio; il lavoro e la fatica vengono presentati sull’altare del proprio cuore fin dal mattino come un sacrificio gradito a Dio. Per il cristiano non c’è nulla di profano e le opere quotidiane non si esauriscono nella loro causa contingente, ma hanno un valore davanti a Dio; a noi scoprirlo e prenderne consapevolezza con una lettura spirituale di ciò che ci attende lungo la giornata: “Fin dal mattino ti invoco e sto in attesa” (Sal 5,4); “Al risveglio mi sazierò della tua presenza” (Sal 17,15); “Al mattino giunge a te la mia preghiera” (Sal 88,14); “Saziaci al mattino con la tua grazia” (Sal 90,14). La liturgia delle ore risponde a questa esigenza con la preghiera delle **Lodi mattutine**.

La sera, ossia **a conclusione della giornata lavorativa**, la Bibbia suggerisce al cristiano di riconoscersi ancora una volta **alla presenza di Dio** per ringraziarlo della giornata trascorsa e chiedergli perdono delle eventuali mancanze o omissioni: “Come incenso salga a te la mia preghiera, le mie mani alzate come sacrificio della sera” (Sal 141,2); “All’offerta della sera... sono caduto in ginocchio e ho steso le mani al mio Signore” (Esd 9,5). Questa orazione legata all’offerta della sera è rappresentata, nella vita della Chiesa, dalla preghiera del **Vespro**, che appunto si recita al tramonto, ovvero alla fine della giornata lavorativa.

La religiosità ebraica conosce anche delle **interruzioni brevi del lavoro quotidiano** che si hanno nelle tradizionali ore di **terza** (ore 9,00), **sesta** (ore 12,00) e **nona** (ore 15,00). Gli apostoli solevano pregare in queste ore: “Un giorno Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera verso le tre del pomeriggio” (At 3,1), ossia all’ora nona. In At 10, Pietro è descritto nell’atto di salire sulla terrazza della casa che lo ospita, per pregare verso mezzogiorno (v. 9). Ancora il libro degli Atti descrive la comunità cristiana radunata in preghiera con Maria (cfr. 1,14) e all’ora terza, cioè verso le nove del mattino, la Chiesa viene battezzata nello Spirito a Pentecoste (cfr. 2,15). La preghiera dell’ora terza è quindi particolarmente importante in quanto ricorda l’effusione dello Spirito sulla prima comunità.

Questi tre momenti di preghiera hanno anche un **riferimento cristologico**: le nove del mattino è l’ora della crocifissione: “Erano le nove del mattino quando lo crocifissero” (Mc 15,25). L’ora sesta è l’ora dell’eclisse che accompagna l’agonia di Gesù: “Venuto mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio” (Mc 15,33). Infine, l’ora nona segna la morte fisica di Cristo (cfr. Mc 15,34).

Accanto a queste ore di preghiera diurna, la tradizione cristiana conosce anche la **preghiera notturna**. Più volte il Vangelo fa riferimento al fatto che **Gesù soleva ritirarsi in luoghi solitari a pregare** (Mt 14,13; Mc 1,35), ma non ci dice mai in cosa consistesse questa preghiera solitaria né quali contenuti avesse. I discepoli hanno infatti desiderato sapere come Cristo pregasse, quindi hanno intuito **nella preghiera di Cristo qualcosa di nuovo e di diverso** da quel che tradizione ebraica aveva loro comunicato; e gli hanno chiesto esplicitamente di insegnare loro a pregare come pregava Lui.

Tra i tempi idonei alla preghiera cristiana non si può sorvolare il giorno che i cristiani, fin dalla prima generazione, dedicano alla celebrazione della Risurrezione del Signore: la **Domenica**. I cristiani ereditano la grande tradizione del sabato giudaico, giorno diverso dagli altri. In esso si mettono da parte le fatiche e le preoccupazioni dei giorni feriali: **ci si comporta da uomini liberi, affrancati dagli obblighi** del lavoro servile. Ciò è chiaro fin dalla Legge mosaica: “Sei giorni faticherai e farai ogni lavoro, ma il settimo giorno è il sabato per il Signore... non fare lavoro alcuno” (Dt 5,13-14). Si tratta di un giorno destinato a Dio, un giorno in cui l’uomo è sollevato dai pesi della sua fatica quotidiana: “Ricordati che sei stato schiavo nel paese