

# Seguire le orme del Tuo figlio



VIA  
CRUCIS

QUARESIMA  
2026

## Rito iniziale

V. Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

R. Amen.

La Via della Croce è il cammino di Gesù.  
È un cammino difficile, fatto di fatica e dolore,  
ma è anche un cammino pieno di amore.

Dio ci vuole così bene  
che ha mandato suo Figlio Gesù  
per salvarci e per insegnarci ad amare.

Anche San Francesco d'Assisi voleva tanto bene a Gesù  
e pensava spesso alla sua passione.  
Guardando la croce, imparava ad amare di più  
e a voler bene a tutti, soprattutto ai più poveri.

Seguendo Gesù, impariamo che  
anche nei momenti tristi non siamo soli.  
Dopo il dolore arriva la gioia,  
dopo la croce c'è la risurrezione,  
dopo la morte c'è la vita nuova.

Camminiamo insieme a Gesù,  
con tutto il cuore,  
come una grande famiglia che è la Chiesa.

### **Preghiera.**

Signore Gesù,  
tu hai dato la tua vita per noi  
perché ci vuoi tanto bene.

Come San Francesco,  
aiutaci ad amare la tua croce  
e a portare pace e bene a tutti.

Fa' che questo cammino con te  
ci renda più buoni,  
più attenti agli altri  
e pieni di speranza.

## **I STAZIONE GESÙ È CONDANNATO**

### **“Pilato consegnò Gesù perché fosse crocifisso.” (Gv 19,16)**

Gesù è innocente, non ha fatto nulla di male. Eppure viene giudicato e condannato. A volte anche noi ci sentiamo trattati ingiustamente, quando qualcuno non ci ascolta o ci accusa senza motivo. Gesù ci insegna a non rispondere con rabbia, ma con amore.

### **Preghiera:**

Sei completamente solo, nessuno ti considera e nessuno ti difende. Tutta la vita hai aiutato gli altri facendo miracoli, curando i malati e confortando chi era nel dolore.

E ora sei solo...

Gesù, quando qualcuno è ingiusto con noi, aiutaci a non vendicarci, ma a restare buoni come Te.

### **Aiutaci, Gesù a non essere duri di cuore. Fa' che nessuno si senta solo, rendici capaci di amarci gli uni gli altri.**

### **Gesto:**

Mettiamo la mano sul cuore e diciamo piano: “Gesù, rendi il mio cuore simile al tuo.”

### **Come San Francesco:**

Quando veniva criticato o deriso, rispondeva con dolcezza, perché voleva portare pace a tutti.

## **II STAZIONE GESÙ PRENDE LA CROCE**

### **“Gesù, portando la croce, si avviò verso il Calvario.” (Gv 19,17)**

Gesù non scappa. Accetta la croce per amore nostro. Anche noi abbiamo piccole “croci” che siamo chiamati a portare nella nostra vita.

### **Preghiera:**

I soldati ti deridono, sulla testa ti mettono una terribile corona di spine e sulle spalle una croce pesantissima. Ma tu non ti ribelli, anzi in silenzio ti avvii sulla strada del Calvario.

### **Perdonaci Signore quando pensiamo solo a noi stessi. Aiutaci a sopportare ogni giorno le nostre piccole fatiche.**

### **Gesto:**

Apriamo le braccia come segno di accoglienza e diciamo: “Eccomi!”

### **Come San Francesco:**

Scelse una vita semplice e povera per seguire Gesù senza paura, fidandosi totalmente di Lui.

## III STAZIONE GESÙ CADE SOTTO LA CROCE

**“Il Signore sostiene quelli che vacillano.” (Sal 145,14)**

Gesù cade perché è stanco e la croce è pesante. Anche noi cadiamo quando sbagliamo, litighiamo, diciamo bugie. Ma Dio non si stanca mai di aiutarci a rialzarci.

### **Preghiera:**

Sei sfinito Gesù, quasi svieni dal dolore, cadi...

Invece di aiutarti, tutti gridano e ti insultano affinché tu ti rialzi subito per continuare il tuo cammino.

**Aiutaci Signore a non perdere l'entusiasmo per le cose buone che iniziamo.**

### **Gesto:**

Ci chiniamo leggermente e poi ci rialziamo insieme.

### **Come San Francesco:**

Ripeteva ai suoi amici: “Ricominciamo!” perché ogni giorno è buono per fare il bene.

## IV STAZIONE GESÙ È AIUTATO DA SIMONE DI CIRENE

**“Presero Simone... e gli misero addosso la croce da portare dietro a Gesù.”  
(Lc 23,26)**

Simone forse non voleva aiutare Gesù, ma poi lo fa. Quando aiutiamo qualcuno scopriamo che l'amore rende tutto più leggero.

### **Preghiera:**

Gesù, sei sfinito! Un uomo tra la folla, chiamato Simone il Cireneo, è obbligato a portare la croce insieme a te.

**Aiutami a vedere gli altri nelle loro difficoltà e ad essere loro di aiuto.**

### **Gesto:**

Prendiamo la mano del compagno accanto a noi.

### **Come San Francesco:**

Serviva i poveri e i malati personalmente, dicendo che in loro incontrava Gesù.

## V STAZIONE GESÙ INCONTRA LA VERONICA

**“Qualunque cosa avete fatto a uno dei più piccoli, l'avete fatta a me.”  
(Mt 25,40)**

Una persona si avvicina a Gesù e compie un gesto di affetto. Non serve fare cose grandi: basta un sorriso, una parola gentile, condividere un gioco.

### **Preghiera:**

Gesù, insegnaci i piccoli gesti che rendono felici gli altri.

Una donna coraggiosa di nome Veronica ti asciuga il viso con un panno. Ti offre un po' di sollievo, ma soprattutto compie un gesto d'amore.

**Gesù tu hai bisogno anche di noi per costruire un mondo più bello.**

**Aiutaci ad offrire il nostro poco, sempre con amore!**

### **Gesto:**

Sorridendo incrocio lo sguardo con del mio vicino .

### **Come San Francesco:**

Superò la paura dei lebbrosi e li abbracciò: da quel momento capì che la vera gioia è amare.

## **VI STAZIONE GESÙ MUORE SULLA CROCE**

**“Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito.” (Lc 23,46)**

Gesù dona tutto se stesso. Non trattiene nulla. È il segno dell'amore più grande: amare anche quando costa.

### **Pregiera:**

Gesù, grazie perché ci ami sempre. Aiutaci ad amare senza egoismo. Muori sulla croce. Mio Gesù, il mio Dio muore per me! Grazie Gesù!

**Gesù, aiutami a capire il tuo amore per me!**

### **Gesto:**

Restiamo in silenzio con le mani giunte.

### **Come San Francesco:**

Pregava a lungo davanti al Crocifisso, chiedendo di imparare l'amore vero.

## **VII STAZIONE GESÙ È DEPOSTO NEL SEPOLCRO**

**“Se il chicco di grano muore, produce molto frutto.” (Gv 12,24)**

Tutto sembra finito, ma Dio sta preparando qualcosa di nuovo: la Risurrezione. Anche nei momenti tristi Dio fa nascere vita e speranza.

### **Pregiera:**

Gesù, aiutaci a credere che il bene vince sempre. Sembra tutto finito. Ti

mettono in una tomba e chiudono l'entrata con un enorme sasso. Tu rimani lì solo, nel silenzio del tuo sepolcro.

**Gesù aiutami a non perdere mai la speranza, affinché io possa assomigliarti sempre di più.**

### **Gesto:**

In un istante di silenzio affidiamo al Signore una persona per la quale vogliamo pregare

### **Come San Francesco:**

Lodava Dio in ogni situazione e chiamava tutte le creature “fratelli” e “sorelle”, perché vedeva ovunque la vita di Dio.

## **PREGHIERA CONCLUSIVA**

Signore Gesù,  
al termine di questo cammino ti diciamo grazie.  
Abbiamo percorso con Te la via della croce  
e abbiamo scoperto quanto è grande il tuo amore per noi.

Donaci occhi capaci di vedere chi ha bisogno di aiuto,  
mani pronte a fare il bene,  
un cuore semplice che sappia dire “grazie”, “scusa”, “ti voglio bene”.

Resta con noi, Signore,  
nei giorni luminosi e in quelli faticosi.  
Accompagnaci nel cammino verso la Pasqua,  
insegnandoci ad amare, perdonare, gioire e aiutare,  
rendendoci strumenti della tua pace.  
Amen

Seguire le orme

del



uo Figlio

---

**Q**UARESIMA  
2026



DIOCESI  
DI NOVARA

---

CON SAN FRANCESCO  
VERSO LA PASQUA