Seguire le orme del Tuo figlio

VIA CRUCIS

QUARESIMA 2026

Introduzione:

Viviamo, in questi anni, importanti centenari che riguardano la figura di San Francesco di Assisi. Vogliamo percorrere insieme a lui la Via della Croce, ascoltando il suo cantico che nelle creature loda il Creatore, che chiede misericordia e pace, che ci invita ad essere parte di una storia di misericordia che cambia il nostro cuore.

Guardando al Signore Gesù, preghiamo con le parole di Francesco:

LODI DI DIO ALTISSIMO (FF 261)

Voci maschili: Tu sei santo, Signore, solo Dio, che operi cose meravigliose.
Tu sei forte, Tu sei grande, Tu sei altissimo,
Tu sei re onnipotente, Tu, Padre santo, re del cielo e della terra.
Tu sei trino ed uno, Signore Dio degli dei,
Tu sei il bene, ogni bene, il sommo bene, il Signore Dio vivo e vero.

Voci femminili: Tu sei amore e carità, Tu sei sapienza,
Tu sei umiltà, Tu sei pazienza,
Tu sei bellezza, Tu sei mansuetudine,
Tu sei sicurezza, Tu sei quiete.

Voci maschili: Tu sei gaudio e letizia, Tu sei la nostra speranza, Tu sei giustizia.
Tu sei temperanza, Tu sei tutta la nostra ricchezza a sufficienza.

Voci femminili: Tu sei bellezza, Tu sei mansuetudine.
Tu sei protettore, Tu sei custode e nostro difensore,
Tu sei fortezza, Tu sei refrigerio.

Tutti insieme: Tu sei la nostra speranza, Tu sei la nostra fede, Tu sei la nostra carità.
Tu sei tutta la nostra dolcezza,
Tu sei la nostra vita eterna, grande e ammirabile Signore,
Dio onnipotente, misericordioso Salvatore.

Canto iniziale

Prima Stazione: Gesù è condannato a morte

Lettore 1: "Pilato lo diede nelle loro mani perché fosse crocifisso; presero dunque Gesù e lo condussero via" (Gv 19,16).

Lettore 2: Altissimo, onnipotente, buon Signore
tue sono le lodi, la gloria
e l'onore ed ogni benedizione.
A te solo, Altissimo, si confanno,
e nessun uomo è degno di te.

Lettore 3: San Francesco, quando compone il Cantico delle Creature, sta attraversando un momento di fatica e di prova. In questa sofferenza, nel suo sentirsi condannato dai confratelli e da se stesso, alza lo sguardo e riconosce che Dio è più grande di tutto e rivive gli stessi sentimenti di Gesù, nella sua condanna: potrebbe ribellarsi, gridare, dimostrare di avere ragione. Invece si affida, perché sa che Dio è suo Padre.
Quante volte anche noi ci sentiamo giudicati o condannati. In quei momenti rischiamo di pensare: "Io sono il mio errore".
Gesù, con San Francesco, ci ricorda che la verità che ci appartiene non è una verità di condanna, ma è quella di essere figli amati, di un Dio che ci è Padre.

Preghiamo insieme: Signore Gesù, quando mi sento giudicato,
quando penso di non valere abbastanza,
insegnami a guardarti come Francesco,
a ricordare che il tuo amore non mi condanna, ma mi libera.

Seconda Stazione: Gesù è caricato della croce

Lettore 1: Egli portò i nostri peccati nel suo corpo sul legno della croce, perché, non vivendo più per il peccato, vivessimo per la giustizia; dalle sue piaghe siete stati guariti (1 Pt 2,24).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore,
con tutte le creature

Lettore 3: Gesù non idealizza la croce. La prende sulle spalle, la abbraccia e inizia il suo cammino. Così ci insegna che Dio non fuori dalla realtà, ma dentro di essa, in un modo concreto e reale.
Quando Francesco invita tutte le creature a lodare Dio, ci sta dicendo che nulla è escluso dalla possibilità di diventare incontro con il Signore. Neanche ciò che pesa. Neanche ciò che non capiamo.

Quale evento concreto, della mia vita, diventa possibilità di incontro con Dio, occasione per lodarlo?

Preghiamo insieme: Gesù, aiutami a portare la croce,
quando la vita mi carica di pesi che non ho scelto.
Fammi scoprire che anche dentro ogni fatica
tu continui a camminare con me.

Terza Stazione: Gesù cade per la prima volta

Lettore 1: "Guardai attorno e nessuno che mi aiutasse; attesi ansioso e nessuno che mi sostenesse" (Is 63,5).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore,
specialmente per messer Frate Sole,
il quale porta il giorno che ci illumina
ed esso è bello e raggiante con grande splendore:
di te, Altissimo, porta significazione.

Lettore 3: Il sole, nel Cantico delle Creature, è luce, bellezza, forza.
È ciò che ti fa vedere la strada, che ti dà energia, che ti fa dire: "ce la posso fare".
Eppure, nella terza stazione, vediamo Gesù cadere. Proprio Lui che è la luce del mondo, proprio Lui che è Figlio di Dio. Cade sotto il peso della croce.
Il sole non smette di essere sole quando è coperto dalle nuvole.

E Gesù non smette di essere amore, anche quando cade.
Quando tutto sembra buio, la luce non scompare, forse, diventa solamente più profonda.
Viviamo in un mondo che ci chiede di brillare sempre, di essere vincenti.
Ma Gesù ci mostra che ci può essere una luce nascosta, anche nella fragilità, anche nelle cadute.

Quale luce si nasconde nella mia fragilità?

Preghiamo insieme: Gesù,
quando cado e mi vergogno,
quando penso di aver perso la luce,
ricordami che tu sei caduto prima di me
e non ti sei fermato.
Aiutami a rialzarmi senza paura,
sapendo che il tuo amore
brilla anche nelle mie fragilità.

Quarta Stazione: Gesù incontra sua madre

Lettore 1: Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse al discepolo: "Ecco tua madre!". E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé (Gv 19,26-27).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore,
per sora Luna e le Stelle:
in cielo le hai formate
limpide, belle e preziose.

Lettore 3: La luna e le stelle, nella notte, sono presenza che accompagna, silenziosamente. Come Maria, che non fa discorsi, non compie miracoli, ma sceglie di stare accanto a suo Figlio, accanto ad ognuno di noi, nel silenzio di uno sguardo. Stare accanto, in tante situazioni, diventa l'unica cosa che resta, senza fare rumore.
Quante volte anche noi attraversiamo notti interiori: momenti di confusione, dolore che non si sa spiegare, silenzi che fanno male.
In quelle notti non serve qualcuno che risolva tutto.
Serve qualcuno che resti.
Maria è come la luna, come le stelle: non elimina il buio, ma lo rende abitabile.
Gesù, in mezzo alla sofferenza, incontra un amore che non fugge e gli dona coraggio, insegnandoci che non siamo fatti per portare il dolore da soli.

Preghiamo insieme: Maria,
quando la notte buia mi viene incontro,
donami persone che sappiano starmi accanto
E rendi anche me capace di essere vicino a chi soffre.
Accendi, Madre, di piccole luci il dolore del mondo.

Quinta Stazione: Gesù è aiutato a portare la croce da Simone di Cirene

Lettore 1: Mentre i soldati lo conducevano via, fermarono un certo Simone di Cirene, che tornava dai campi, e gli misero addosso la croce, da portare dietro a Gesù (Lc 23,26).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore, per frate Vento e
per l'Aria, le Nuvole, il Cielo sereno ed ogni tempo
per il quale alle tue creature dai sostentamento.

Lettore 3: Il vento non si vede, ma si sente, è una forza che plasma, trasforma, rinnova.
A volte è leggero, a volte contrario, a volte ti spinge avanti quando non hai più forza.
Nella quinta stazione entra in scena Simone di Cirene.
Non è un discepolo. Non ha scelto di aiutare Gesù. Viene fermato, costretto.
Eppure, proprio lui diventa respiro di sollievo per Gesù.
Il suo è un aiuto inatteso, forse scomodo, ma necessario.
Anche Francesco ha avuto bisogno di un respiro, di un bacio, di un abbraccio, per cambiare direzione: incontrando il lebbroso, suo Cireneo, il vento della grazia ha gonfiato le vele del suo cuore, insegnandogli ad amare e a lasciarsi amare.
Frate vento ci ricorda che non siamo autosufficienti, che la vita si regge su relazioni ci trasformano dal di dentro, come l'aria che respiriamo.

Preghiamo insieme: Gesù,
insegnami a riconoscere il vento buono
delle persone che mi metti accanto.
Fa' che io sia respiro e sollievo,
per chi fatica a camminare.

Sesta Stazione: La Veronica asciuga il volto di Gesù

Lettore 1: "In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno dei più piccoli, l'avete fatta a me" (Mt 25,40)

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore, per sora Acqua,
la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.

Lettore 3: Nella sesta stazione una donna, Veronica, offre un gesto di compassione a Gesù, asciugando con un panno il suo volto, che vi rimane impresso, come sigillo indelebile di quell'atto di puro amore.

Sorella Acqua, cantata dal poverello di Assisi, è freschezza che consola, purezza che disseta, semplicità che diventa grembo di vita. San Francesco vedeva questo segno così prezioso in Santa Chiara, che con lui aveva condiviso il sogno della povertà e del Vangelo, senza riserve.

E tu? Chi porta, nella tua vita, come la Veronica, come Chiara, quella presenza fresca, limpida, pura e gentile che fa rinascere la speranza?

Preghiamo insieme: Gesù,
quando incontro chi soffre o quando sono io a soffrire,
insegnami a essere presenza che consola, gesto che rinfresca,
amore che non giudica.

Settima Stazione: Gesù cade per la seconda volta

Lettore 1: "Consegnò la sua vita alla morte, e fu annoverato tra i malfattori" (Is 52,12).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore, per frate Fuoco,
con il quale ci illumini la notte:
ed esso è robusto, bello, forte e giocondo.

Lettore 3: Frate Fuoco nel Cantico è segno di vita, calore, forza, gioco. Brucia, illumina, riscalda e dà energia.

Quando vediamo cadere Gesù, nuovamente, sotto il peso della croce, vediamo non solo una fatica grande, un dolore reale, ma vediamo anche in lui un "fuoco" vivo, che nessun dolore riesce a spegnere e che diventa forza che gli permette di rialzarsi. Ogni caduta, sembra riaccendere il fuoco che abita il cuore di Gesù: "Ho tanto desiderato consumare questa Pasqua con voi".

Anche Francesco era abitato da un fuoco che era passione per Dio e per le creature, forza che lo spingeva ad amare, anche nei momenti difficili.

E io? Quale passione mi abita? È fuoco che mi distrugge o fiamma che mi anima?

Preghiamo insieme: Signore Gesù,
quando cado e la fatica mi sembra insopportabile,

accendi in me il fuoco del coraggio e della speranza.
Donami il desiderio di rialzarmi e di camminare ancora.

Ottava Stazione: Gesù consola le donne di Gerusalemme

Lettore 1: Lo seguiva una grande moltitudine di popolo e di donne, che si battevano il petto e facevano lamenti su di lui (Lc 23,27).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore, per sorella nostra Madre Terra,
la quale ci sostenta e governa
e produce diversi frutti con coloriti fiori ed erba.

Lettore 3: Sorelle e madri, come la terra, le donne di Gerusalemme incontrano Gesù. Il loro cuore si unisce al cuore di Maria, la Madre, la Donna ai piedi della croce, per diventare abbraccio, culla, terra che accoglie lacrime, sangue e respiro. Il loro amore tutto femminile invita anche noi a vedere nella croce di Gesù lo sbocciare della grazia. La loro sapienza ci invita a d attendere che il seme, nascosto nel buio della terra, morendo, è chiamato a produrre molto frutto.

Vedere, attendere, generare, sostenere e governare il mondo. Ogni donna, ogni madre, sa di essere parte di questo segreto, custodito nel cuore di Dio.

Preghiamo insieme: Maria, benedetta con tutte le donne,
donami la capacità di nutrire con gesti concreti il cuore chi è stanco,
e di riconoscere le persone che mi sostengono e mi aiutano a crescere.
Fa' che la mia vita porti frutti di consolazione e amore.

Nona Stazione: Gesù cade per la terza volta

Lettore 1: Gesù diceva: «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno». *(Lc 23, 34).*

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore,
per quelli che perdonano per tuo amore.

Lettore 3: San Francesco, nel Cantico, ci ricorda che perdonare è un atto di grande coraggio. Chi perdona non cancella il dolore, ma sceglie di non restare prigioniero dell'odio. Chi perdona, sa che ci vuole costanza, per non ricadere nel risentimento, perché il cammino della riconciliazione a volte è faticoso. E si può cadere, come Gesù, ancora, ancora e ancora.

Chi accoglie il perdono di Gesù, accoglie una luce nuova, che rivela il volto del Padre. Accoglie una luce che illumina la notte. È accarezzato da un vento di vita. Purifica le ferite con ac-

qua di tenerezza. Riscalda il cuore con fuoco d'amore. Sente il canto del deserto che fiorisce.

Vedi nella tua vita situazioni che chiedono di essere abitate dal perdono?

Preghiamo insieme: Signore,
quando sento rabbia o dolore dentro di me,
insegnami a perdonare, a rialzarmi, a lasciare spazio alla tua pace.

Decima Stazione: Gesù è spogliato delle vesti

Lettore 1: I soldati lo crocifissero e si divisero le sue vesti, tirando a sorte su di esse ciò che ognuno avrebbe preso. Così si compiva la Scrittura, che dice: Si sono divisi tra loro le mie vesti e sulla mia tunica hanno gettato la sorte (Mc 15,24; Gv 19,24b).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore, per quelli che sopportano malattia e sofferenza.

Lettore 3: Quando il giovane Francesco, figlio del ricco mercante di stoffe, si spoglia delle vesti davanti al vescovo di Assisi, imita Gesù: rinuncia a tutto ciò che è suo per vivere completamente per Dio. Questo "essere spogliato" accompagnerà Francesco per tutta la sua vita, anche nelle sofferenze e nelle infermità, abbracciando povertà e costruendo la pace.

La sofferenza non è fine a se stessa. Chi la accoglie con pace e fiducia diventa parte di un cammino che porta a vita e beatitudine. Gesù, spogliato e umiliato, ci insegna che la vera forza non è nel possedere o difendersi, ma nell'amare, nell'abbracciare anche la propria debolezza, nel rivestire di tenerezza ogni ferita, ogni fragilità.

Preghiamo insieme: Gesù,
insegnami a non temere di essere vulnerabile,
aiutami a spogliarmi delle mie difese, per affidarmi a te.
Donami la forza di sostenere le prove nella tua pace,
rivesti la mia debolezza del tuo amore.

Undicesima Stazione: Gesù è inchiodato sulla croce

Lettore 1: Quando giunsero sul luogo chiamato Cranio, vi crocifissero lui e i malfattori, uno a destra e l'altro a sinistra. Gesù diceva: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno" (Lc 23,33-34).

Lettore 2: Beati quelli che le sopporteranno in pace
perché da te saranno incoronati.

Lettore 3: San Francesco, nel settembre dell'anno 1224, sul monte La Verna, ricevette le stimmate, i segni delle ferite di Cristo: mani, piedi e costato trafitti. In quel gesto, visibile e doloroso, Francesco entra profondamente nella sofferenza di Gesù: unisce il suo corpo e il suo cuore alla Passione, partecipando al mistero della Croce. Le stimmate sono il bacio di un Dio fragile e crocifisso sulla carne fragile e debole di Francesco.

Attraverso le stimmate, Francesco diventa partecipe della Passione: il suo corpo fragile e le sue ferite sono illuminate dall'amore di Dio. È abbraccio, dono totale, fusione tra la fragilità umana e la forza divina. "Quando sono debole, è allora che sono forte".

Preghiamo insieme: Gesù,
fa' che le mie ferite diventino spazi di incontro con il tuo amore,
e, nel tuo abbraccio, fa' di me un segno vivo della tua pace.

Dodicesima Stazione: Gesù muore in croce

Lettore 1: A mezzogiorno si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio. Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: "Elì, Elì, lemà sabactàni?", che significa: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?" (Mt 27,45-46).

Lettore 2: Laudato sii, o mio Signore,
per nostra sora Morte corporale,
dalla quale nessun uomo vivente può scappare.
Guai a quelli che morranno nel peccato mortale.

Lettore 3: La Passione arriva al suo culmine: Gesù, crocifisso, consegna la vita nelle mani del Padre. La sua morte è pieno affidamento, totale dono e incontro con l'amore del Padre.

Francesco chiama la morte con il nome di sorella. Come una realtà che appartiene al nostro essere creature. Se la morte sarà nemica, cercheremo solo di combatterla. Se la morte sarà la fine di tutto, cercheremo solo di evitarla. Se la morte sarà anche sorella, avremo la capacità di attraversarla, anche nella paura, anche nella rabbia, scoprendo che il Signore Gesù, in quell'istante, farà di questo estremo passaggio una porta che si spalanca sull'eternità di Dio: "noi non fissiamo lo sguardo sulle cose visibili, ma su quelle invisibili, perché le cose visibili sono di un momento, quelle invisibili invece sono eterne".

Preghiamo insieme: Signore Gesù,
insegnami a donare la mia vita,
a non temere la fragilità, la fine o le difficoltà.
Aiutami a vivere ogni giorno nella pace e nella lode,
affidando tutto a te.

Tredicesima Stazione: Gesù è deposto dalla croce

Lettore 1: Simeone disse a Maria, sua madre: "Ecco, egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione – e anche a te una spada trafiggerà l'anima" (Lc 2,33-35).

Lettore 2:
Beati quelli che si troveranno nella tua volontà
poiché la morte non farà loro alcun male.

Lettore 3: Francesco, nel suo transito, avvenuto vicino alla piccola chiesa della Porziuncola, il 3 ottobre 1226, espresse il desiderio di giacere nudo, sulla nuda terra. Un gesto di povertà, quella povertà che è stata accoglienza della volontà di Dio, fino all'ultimo respiro. Un gesto che ci fa pensare ad una nuova nascita. Il poverello di Assisi, nella sua morte, non teme di essere povero, di ritornare ad essere nudo, come bambino, appena nato. Come Gesù, nella sua morte di croce e nella sua Risurrezione, ogni uomo può rinascere dall'altro, può ritornare bambino che sa di essere accolto, anche nella fragilità, dalla tenerezza e da un abbraccio di madre.

Preghiamo insieme: Maria,
aiutami ad accogliere la vita come un dono.
Aiutami a compiere la volontà di Dio, per scoprirmi suo figlio amato, in ogni istante.

Quattordicesima Stazione: Il corpo di Gesù è deposto nel sepolcro

Lettore 1: Giuseppe di Arimatea prese il corpo di Gesù, lo avvolse in un lenzuolo pulito e lo depose nel suo sepolcro nuovo, che si era fatto scavare nella roccia (Mt 27,60).

Lettore 2: Laudate e benedite il Signore e ringraziatelo
e servitelo con grande umiltà.

Lettore 3: Gesù viene deposto in una tomba nuova, scavata nella roccia. Il Re dei re dorme il sonno della morte. Tutto sembra finito. In realtà, tutto è compiuto. Tutto è grazia. Tutto è invito a servire e lodare Dio. "Perché cercate tra i morti colui che è vivo? Non è qui, è risorto. Alleluia!"
Nel silenzio Dio viene a cercarci, lì dove ci nascondiamo, per trasformare la nostra vita, rendendola più vera, piena e luminosa.
"Ecco, io faccio nuove tutte le cose".
Rivolgiamo anche noi il nostro sguardo verso Gesù Crocifisso, come ha fatto, nella piccola chiesa di San Damiano, il giovane Francesco, in ricerca della pienezza di vita, e sentiamoci chiamati a vivere una promessa che è eternità: "Francesco va' e ripara la mia casa"

Vuoi sentirti parte anche tu, come Francesco, in modo unico, del Sogno di Dio?

Preghiamo insieme: Signore Gesù,
deponi nel mio cuore il seme della tua Risurrezione.
Fa' che la mia vita sia lode per te,
aiutami a custodire e amare le tue creature,
per vivere con fiducia, speranza e coraggio,
sapendo che la tua presenza mi guida, mi abbraccia e mi trasforma.

Padre nostro
Preghiera davanti al Crocifisso, di San Francesco di Assisi (FF 276):
O alto e glorioso Dio,
illumina le tenebre del cuore mio.
Dammi una fede retta,
speranza certa,
carità perfetta,
umiltà profonda.
Dammi, Signore,
senno e discernimento
per compiere la tua vera
e santa volontà.
Amen.

Benedizione

Canto finale

Seguire le orme del Tuo Figlio

QUARESIMA 2026

DIOCESI DI NOVARA

CON SAN FRANCESCO VERSO LA PASQUA

Sul sito della Diocesi di Novara
www.diocesinovara.it
si possono trovare tutti i materiali
e gli strumenti che accompagnano
questo sussidio.

Su www.sdnews.it si trovano, invece,
tutti i riferimenti per ascoltare il Podcast
quotidiano, con il commento alla Parola del
giorno.