

Anselm Grün

CELEBRIAMO IL
TRIDUO PASQUALE
IN FAMIGLIA



SAN PAOLO

Anselm Grün

CELEBRIAMO IL
TRIDUO PASQUALE
IN FAMIGLIA



Titolo originale dell'opera:
Liturgie am Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern

Per gentile concessione dell'autore

Traduzione di: *Vincenzo Vitale*

© EDIZIONI SAN PAOLO s.r.l., 2020
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)
www.edizionisanpaolo.it

Distribuzione: Diffusione San Paolo s.r.l.
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)



Cari amici,

poiché potete seguire la liturgia del Giovedì santo, del Venerdì santo e di Pasqua solo via internet o in tv, vorrei darvi qualche stimolo su come poter celebrare per voi stessi questi giorni con piccole ritualità a casa vostra.

Naturalmente si tratta soltanto di stimoli. Dovete valutare che cosa vi è possibile e che cosa forse risulta estraneo a voi o alla vostra famiglia. Dipende anche se vivete da single o in una famiglia.

I rituali devono essere un aiuto a sperimentare e a sentire concretamente il mistero di questi tre giorni in noi e nel nostro rapporto gli uni con gli altri. E vogliono anche metterci in contatto con tutte le persone che oggi nel mondo si trovano a soffrire sotto il Coronavirus.

Così vi auguro di poter sperimentare, mediante i rituali, la trasformazione che questi giorni ci annunciano: la trasformazione delle ferite in perle, la trasformazione della morte in risurrezione, della tenebra in luce, del fallimento in un nuovo inizio.



RITUALI PER IL GIOVEDÌ SANTO

1. Lavanda dei piedi

La lavanda dei piedi è un rito molto intimo, che forse non è possibile compiere proprio in ogni famiglia. Ma se lo provate, farete sicuramente un'esperienza profonda analoga a quelli dei discepoli, nella sala della Cena, quando Gesù lavò loro i piedi.

Il papà lava i piedi della mamma con acqua, la mamma al papà e poi papà e mamma si alternano a lavare i piedi ai figli. Nel farlo si utilizza la formula:

«Gesù Cristo ti purifichi da tutto ciò che offusca i tuoi pensieri e il tuo sentire, soprattutto dal risentimento, dall'invidia, da ogni paura e tristezza».

Poi ci unghiamo reciprocamente – come sopra – i piedi con le parole:

«Gesù Cristo ti unga e guarisca tutte le tue ferite. Dio ti rafforzi, perché tu possa fare affidamento su di te, pieno di fiducia in te stesso e di forza».

2. Pane e vino

La famiglia si raduna a tavola. Il papà o la mamma spezza il pane lentamente. Intanto egli/ella può dire:

«Noi spezziamo il pane in memoria del fatto che Cristo fu spezzato per noi sulla croce, affinché non soccombiamo in tutto ciò che ci è capitato in questi giorni di crisi, in ciò che ha intralciato i nostri piani, ma perché ci apriamo al nostro vero io, ci apriamo l'un l'altro e ci apriamo all'incomprensibile amore di Dio».

Poi il papà o la mamma distribuisce il pane con le parole:

«Noi condividiamo questo pane come segno che condividiamo tutto quello che è valido e prezioso, il nostro amore, la nostra forza, la nostra fiducia, la nostra nostalgia».

Quindi il papà o la mamma alza il bicchiere di vino e dice:

«Ti ringraziamo per il vino, segno dell'amore di Gesù per noi, che guarisce le nostre ferite, che rallegra il nostro cuore e riempie il nostro corpo e la nostra anima».

Dopo condividiamo il vino. All'inizio della condivisione uno può dire:

«Noi condividiamo il nostro amore e in esso l'amore di Gesù Cristo per noi. Noi beviamo l'amore di Gesù e diventiamo in esso una sola cosa l'uno con l'altro».

3. Intercessione

Dopo la Cena Gesù andò con tre dei suoi discepoli al Monte degli Ulivi, per lottare con Dio nella preghiera e affidarsi alla volontà di Dio.

Preghiamo oggi in particolare per le persone che in Italia e nel mondo soffrono per il Coronavirus, per le tante persone che devono morire da sole, per i medici e gli infermieri e i sacerdoti che, nel loro prodigare cure, si sono infettati e nel loro servizio sono anche morti per gli altri.

Pensiamo silenziosamente alle persone in Italia e nel mondo e poi preghiamo insieme lentamente un **Padre nostro** per queste persone.



RITUALI PER IL VENERDÌ SANTO

Il Venerdì santo vede al centro la croce, ma non come catastrofe o come fallimento, ma la croce come segno di vittoria. Per i primi cristiani la croce era un segno che l'amore è più forte dell'odio del mondo, che la vita vince sulla morte. In ciò essi seguivano l'interpretazione del Vangelo secondo Giovanni, in cui si afferma: «Avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine» (Gv 13,1). E i primi cristiani legarono alla croce tutte le interpretazioni che c'erano già prima di Cristo. La croce è sempre stata un simbolo di unità, unità di tutti gli opposti: unità di cielo e terra, luce e tenebre, uomo e donna, coscienza e incoscienza. Quello che Greci, Egiziani e Indiani collegavano all'immagine della croce, fu interpretato in modo nuovo per i cristiani dalla morte di Gesù in croce. La nostalgia che divampava nelle interpretazioni delle altre religioni fu compiuta dalla morte di Cristo sulla croce.

Nel Vangelo di Giovanni si legge: «Dall'alto della croce, attirerò tutti a me» (Gv 12,32). La croce è dunque un'immagine del fatto che Gesù ci abbraccia con tutte le nostre contraddizioni. Ed egli ci abbraccia con i nostri dolori, con le nostre ferite, con i nostri errori e le nostre debolezze. Così la croce è un'immagine del fatto che siamo amati da Dio incondizionatamente.

1. Tre gesti per celebrare la croce

Il primo rito potrebbe essere: guardate insieme una croce che avete nel vostro appartamento o a una raffigurazione della croce, e immaginatevi: sono abbracciato da Gesù Cristo, sono accettato incondizionatamente con tutte le mie contraddizioni e le mie ferite. Per poter rendere questa esperienza ancora più intensa, vi invito a fare tre gesti. Può essere utile se uno legge il testo di Giovanni adagio e gli altri si concentrano sul gesto.

1. Mettiti con la schiena a terra e stendi le mani in un gesto a forma di croce, le mani aperte verso l'alto. Allora sentirai: nella croce mi apro completamente. Smetto di nascondermi dietro una corazza. Sono anche aperto, così che l'amore di Gesù possa affluire dalla croce in me. In questo atteggiamento di amore

aperto posso anche dire la parola: «Si compia la tua volontà», con libertà interiore. È il presentimento che Dio, alla fine, pone rimedio a tutto se mi consegno totalmente a Lui. Forse le cose stanno diversamente da come me le ero immaginate. Ma la volontà di Dio è la mia santificazione, come dice Paolo. Egli veramente mi guarisce e risana.

Poi gira le tue mani verso terra. Ora senti un altro aspetto: sono fermamente inchiodato a me stesso. Non posso sfuggire da me stesso. Devo accettarmi. E allora senti: sono stato spesso inchiodato a una certa immagine. Non ho mai potuto essere me stesso. Questa ferita la presenti a Gesù perché venga sanata. Allora puoi dire “Sì” alla tua vita anche con tutte le esperienze di essere stato inchiodato.

2. Mettiti in piedi e solleva le tue mani lentamente, così che siano stese a destra e a sinistra ad altezza delle spalle, le palme delle mani aperte in avanti. Ora puoi immaginare: in questa posizione Gesù ha abbracciato il mondo intero con il suo amore. Anche tu abbracci con questa posizione il mondo intero. Niente di cosmico ti è estraneo. Tutto ciò che è nel mondo, materia, piante, animali, persone, tutto viene abbracciato da te. Senti una vastità interiore. Tu non finisci dove finiscono le punte delle tue dita. Le punte delle dita vanno per così dire verso l'infinito. Allora senti anche

ciò che hanno sperimentato i primi cristiani, quando rappresentavano Gesù come vincitore sulla croce. Gesù, pendendo sulla croce, ha abbracciato tutto il mondo.

3. Mettiti in piedi (se vuoi, puoi farlo anche seduto) e incrocia le braccia sul petto, così da abbracciare te stesso. E poi di' davanti a te:

«Poiché Cristo mi ha abbracciato sulla croce, abbraccio ciò che c'è di forte e ciò che c'è di debole in me. Abbraccio ciò che di sano e ciò che di malato c'è in me, ciò che è riuscito e ciò che è fallito, il vissuto e il non vissuto. Abbraccio in me la pace e l'inquietudine, l'amore e l'aggressività, la gioia e la tristezza, la fiducia e la paura, la fede e il dubbio. Abbraccio in me ciò che è luminoso e ciò che è oscuro, ciò che è cosciente e ciò che è incosciente».

Forse in questo esercizio trovi una pace interiore profonda. Puoi accettarti completamente, poiché ti senti abbracciato e accettato da Cristo.

Ma il segno della croce è anche un gesto di protezione. Va', dalle contraddizioni che sono in te, allo spazio al di sotto delle contraddizioni. Là c'è uno spazio di quiete in te, in cui Cristo abita in te, in cui Cristo è entrato in te. Là egli abita come la luce e come

l'amore che guarisce e libera. In questo spazio di quiete puoi immaginare: lì sono libero da tutte le attese che le persone hanno verso di me, libero anche dalla pressione che faccio a me stesso, libero dalle opinioni delle persone. Lì sono sano e integro. Lì nessuno mi può ferire. Lì sono originario e autentico. Tutte le immagini che gli altri hanno rovesciato su di me si dissolvono. Le immagini esagerate di me stesso e le immagini di autosvalutazione si dissolvono. Allora sono semplicemente lì, uno [una cosa sola] con me stesso, uno con Dio, uno con gli uomini, uno con tutto ciò che è. Anche se sei solo nella tua abitazione, questa esperienza di essere uno ti unisce con tutti gli uomini. Allora ti senti legato. E allora puoi immaginare che da questo spazio interiore dell'essere uno il tuo amore fluisca verso tutti e che nel tuo amore l'amore di Gesù fluisca nel mondo.

2. Le cinque piaghe di Gesù

Nel Medioevo sorse il bisogno di onorare le cinque piaghe di Gesù. Le persone provavano in ciò la speranza che anche le loro ferite venissero trasformate.

Ci sono *le due piaghe ai piedi*. Esse rappresentano la scarsa fiducia in noi stessi. Non possiamo fare affi-

damento su noi stessi. Vorremmo avvicinarci a qualcuno, ma non lo possiamo, per paura di poter commettere un errore. Ora vorremmo visitare qualcuno ma non lo possiamo.

La piaga al cuore rappresenta le ferite che abbiamo sperimentato nel nostro amore e nella fiducia. Se pensiamo a questa ferita, ci sentiamo uniti con tutte le persone che non possono visitare i loro parenti malati, che si sentono sinceramente legati, ma non possono mostrare questo affetto come vorrebbero.

Le piaghe alle mani secondo me rappresentano cinque ferite:

- 1) Sono stato inchiodato. Non ho potuto essere me stesso.
- 2) Sono stato chiuso con spranghe. Non ho potuto andare per la mia strada.
- 3) Sono stato lasciato cadere. Qualcuno ha tirato via la mano che protegge e ripara.
- 4) Sono stato svalutato da un movimento della mano che svalutava.
- 5) Ho subito botte al corpo o all'anima.

Possiamo sperimentare queste cinque piaghe anche in gesti. Ci mettiamo in piedi e preghiamo Gesù che guarisca la nostra scarsa fiducia in noi stessi e ci fac-

cia confidare in noi stessi. Mettiamo la mano sul cuore e sentiamo le nostre ferite interiori. Preghiamo Gesù che guarisca la nostra ferita al cuore con il suo amore che scorre da un cuore aperto. Teniamo le nostre mani in forma di ciotola davanti a noi e pensiamo alle nostre ferite alle mani. Porgiamo le nostre ferite a Gesù e confidiamo che il suo amore si riversi in queste ferite. Allora sperimentiamo le nostre ferite in modo diverso. Esse diventano la porta d'accesso dell'amore di Gesù.

3. Intercessioni

Il Venerdì santo pensiamo in particolare alla situazione della Spagna. Nel Vangelo di Giovanni Gesù paragona la sua croce al serpente di bronzo nell'Antico Testamento. Chi guardava al serpente di bronzo, veniva guarito dai morsi di serpente. Il serpente attorcigliato intorno a un bastone era, nell'antichità, simbolo dei medici. Gesù sulla croce è diventato per noi il medico che ci guarisce dalla ferita mortale. Allora oggi preghiamo per i molti medici in Spagna che vanno oltre le loro forze per curare i malati. E preghiamo per tutti i malati in Spagna e nel mondo, che lo sguardo alla croce doni loro speranza di guarigione.



RITUALI PER IL SABATO SANTO

1. Seppellire ciò che è vecchio

La famiglia si riunisce. Ognuno scrive su un foglietto ciò che vorrebbe volentieri seppellire: forse un vecchio conflitto, o uno schema di vita come la propria sensibilità, l'esplosione facile, i malintesi che hanno offuscato il clima, le ferite, i rimproveri a sé stessi, i sensi di colpa.

Poi si può silenziosamente appallottolare il foglietto e gettarlo in una cassetta. Oppure si può andare in giardino e seppellirlo in una buca. In questa buca si possono gettare tutti i foglietti e ricoprirli di terra. Se si vuole, si può anche piantarvi sopra un fiore o un cespuglio, come segno che ciò che viene seppellito porta nuovo frutto. O, se non si ha un giardino, si possono bruciare insieme i foglietti.

Allora posso immaginarmi: ciò che è vecchio si dissolve veramente. È sepolto.

2. Intercessioni

Oggi pensiamo ai nostri parenti, a tutti i nostri amici e conoscenti insieme ai quali vorremmo essere ora, a tutti quelli che soffrono per la crisi, a tutti quelli che sono in quarantena, che questo tempo di quiete per noi diventi un tempo salutare per tutti.



RITUALI PER IL GIORNO DI PASQUA

1. Rito della luce

Nella maggior parte delle parrocchie la notte di Pasqua si celebra la mattina presto. Così potete alzarvi, il giorno di Pasqua, consapevolmente presto e mettervi a tavola insieme. Poi spegnete la luce e sopportate l'oscurità e vi chiedete: che cosa in me è buio? Che cosa in me dovrebbe essere illuminato e trasformato? Dove sono nella mia anima lati oscuri che non conosco? Allora accendete una candela piuttosto grande e dite:

«La luce di Gesù Cristo scacci in noi oscurità».

Poi uno passa la luce all'altro e proclama alla persona a cui accende la candela il versetto della Lettera agli Efesini:

«Svegliati, o tu che dormi, e risorgi dai morti, e Cristo ti illuminerà» (Ef 5,14).

Se si trova il versetto troppo lungo, si dica:

«La luce di Cristo ti illumini».

2. Rito dell'acqua

Un antico rituale pasquale era andare insieme, il mattino di Pasqua, a una fonte, e lavarsi gli occhi con l'acqua della fonte, per ottenere occhi "pasquali". Potete compiere questo rituale nel modo seguente: mettete una ciotola d'acqua sul tavolo. Poi uno può pronunciare una benedizione sull'acqua, tenendo le mani sull'acqua:

«O Dio misericordioso e buono, benedici quest'acqua e riempila della forza purificante e sanante del tuo Santo Spirito. Facci partecipare mediante quest'acqua al mistero della risurrezione di Gesù, affinché guardiamo al mondo e alle persone con occhi pasquali ridestati».

Poi uno può toccare gli occhi di un altro, che li chiude, e dire:

«Gesù Cristo ti doni occhi pasquali, perché tu riconosca la vita del Risorto nella creazione, in ogni persona e anche in te stesso».

3. Rito del “levarsi”

Chi vuole, può anche compiere questo rituale per sé o per la famiglia: mi metto a pancia in giù per terra, mettendo la fronte sulle mani. Poi provo “sentirmi” in questa posizione e mi chiedo: dove vorrei rimanere semplicemente coricato e non alzarmi più? È la rassegnazione che mi fa stare coricato, o la paura o la tristezza o la depressione, o vorrei rimanere nel mio ruolo di spettatore? Poi mi alzo lentamente e cerco di stare coscientemente in piedi. Nel fare questo posso recitare per me la frase del Salmo 16 con cui Pietro, nella sua predicazione a Pentecoste, spiega il mistero della risurrezione:

«Io pongo sempre davanti a me il Signore, sta alla mia destra, non potrò vacillare» (Sal 16,8).

Poi provo a immedesimarmi, sentendolo, nel mistero della risurrezione: Dio mi ha innalzato con Cristo, perché possa stare in piedi. E nessuna tempesta, nessuna critica, nessuna ferita può portarmi a cadere.

Se siete in più persone, uno può anche leggere tutto il passo con cui Pietro, dal Salmo 16, interpreta il mistero della risurrezione:

«Contemplavo sempre il Signore innanzi a me; egli sta alla mia destra, perché io non vacilli. Per questo

si rallegro il mio cuore ed esultò la mia lingua, e anche la mia carne riposerà nella speranza, perché tu non abbandonerai la mia vita negli inferi né permetterai che il tuo Santo subisca la corruzione. Mi hai fatto conoscere le vie della vita, mi colmerai di gioia con la tua presenza» (Atti 2,25 = Salmo 16,8-11).

4. La “caccia alle uova” e la colazione pasquale

Dopo questi rituali potete celebrare una colazione pasquale solenne con uova di Pasqua, agnello pasquale e speck pasquale e gustare insieme la gioia pasquale. Se ci sono bambini in famiglia, si può anche provare la vecchia usanza della caccia alle uova di Pasqua. In questo si aggiunge un elemento giocoso alla festa. I genitori nascondono delle uova di Pasqua nell'appartamento o nel giardino. E prima della colazione i bambini vanno a cercare le uova di Pasqua che sono state nascoste. L'uovo pasquale è anche un simbolo della risurrezione. Cristo è spuntato dalla tomba così come il pulcino matura sbuca dall'uovo.

Nel Medioevo la risata pasquale era un'usanza molto popolare. Il prete durante l'omelia raccontava una barzelletta perché la gente in chiesa potesse ridere. Se uno vuole, può raccontare una barzelletta durante la colazione di Pasqua. Alcuni forse pensano che questo

non si addice all'occasione. Ma il riso è espressione del fatto che partecipiamo alla risurrezione di Gesù e che quindi vinceremo sulla morte e sul dolore. Nella risata esprimiamo la fede che il dolore non è l'ultima parola per noi, ma la risurrezione.

5. Intercessioni

A Pasqua il Papa impartisce la benedizione *urbi et orbi*, dunque a tutta la terra. Così a Pasqua dovremmo mandare la benedizione pasquale a tutto il mondo, a tutte le persone del cui dolore abbiamo sentito parlare in questi giorni. La benedizione pasquale dovrebbe essere unita con la speranza che per tutte queste persone anche nella loro sofferenza possa essere Pasqua, che possano sperimentare qualcosa del mistero della risurrezione, dell'alzarsi in nuova forza, nuova salute, nuova vivacità.

6. Passeggiata pasquale

Un rito di Pasqua molto diffuso è anche la passeggiata pasquale. Non possiamo compierla fisicamente, ma possiamo attraversare con consapevolezza il paesaggio pasquale e percepire la nuova vita che rifiorisce dappertutto.

La vita che fiorisce nella natura è un'immagine della risurrezione di Cristo. Gesù stesso è la vita nuova che ci viene incontro anche nella natura. Allora sentiremo che la risurrezione non è qualcosa di così difficile da comprendere. Il mistero della risurrezione lo viviamo a ogni primavera. Ma quello che vediamo lo possiamo scoprire anche in noi: è in noi che Cristo rifiorisce, lui che è la via, la verità e la vita. E Gesù è la bellezza *tout court*. La bellezza di Dio diventa visibile ovunque, in noi, nelle persone che incontriamo, nella creazione. Ma la risurrezione, che percepiamo, ci mostra anche che nella nostra morte fiorirà la nuova vita di Dio in noi. Questa non è una fuga nell'aldilà. Piuttosto ci toglie la paura della morte. La risurrezione di Gesù ci promette la nostra risurrezione. Risurrezione significa: la vita è più forte della morte. L'amore è più forte della morte. Non possiamo cadere fuori dall'amore di Dio, neppure nella morte. E anche l'amore per una persona sopravvivrà alla morte.



INDICE

Rituali per il Giovedì Santo	pag.	5
Rituali per il Venerdì Santo	»	9
Rituali per il Sabato Santo	»	16
Rituali per il Giorno di Pasqua	»	18