

QUARTA DOMENICA DI QUARESIMA

# Gioia perché Gesù è luce del mondo

*Celebrazioni domestiche per soli coniugi,  
famiglie con figli grandi, persone singole*



Presso “l’angolo della preghiera” già predisposto dal mercoledì delle Ceneri con il crocifisso, la ciotola dell’acqua santa e il libro dei Vangeli (o della Bibbia) aperto alla pagina del Vangelo del giorno (Gv 3,14-21) prepariamo una candela spenta; si può collocare un vasetto con dei fiori (è un segno che la liturgia consente in questa domenica, in mezzo al cammino penitenziale della Quaresima, come segno di consolazione e d’incoraggiamento perché si intravede che la luce della Pasqua si avvicina). Quando la famiglia è riunita si inizia con il canto. [Qui il link.](#)

---

### **CANTO INIZIALE**

**CHIARA È LA TUA SORGENTE**

(P. Sequeri)

Chiara è la tua parola che guida i passi del mio cammino;  
chiara è la tua sorgente quest’acqua viva che mi ristora;  
chiara è la luce amica del sole nuovo che mi riscalda;  
chiara è la notte stessa perché tu vegli sui figli tuoi.

**E non andrò lontano mai da te, e canterò la vita che mi dai;  
e seguirò la strada che tu fai, ed amerò i figli che tu avrai.**

Amo la tua bellezza che mi sorride nei miei fratelli;  
amo la tenerezza che mi circonda di mani amiche;  
amo il tuo canto eterno dietro lo sguardo di un nuovo figlio;  
amo anche il tuo silenzio perché vuol dire che ascolti me. **R.**

---

### **SEGNO DI CROCE**

Tutti fanno il segno della croce, dicendo:

**Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo. Amen.**

---

## **GESTO PENITENZIALE**

Ciascuno intinge la mano destra nell'acqua benedetta e si segna con essa dicendo:

**Pietà di noi, Signore:  
contro di te abbiamo peccato.  
Mostraci, Signore, la tua misericordia  
e donaci la tua salvezza.**

---

## **VANGELO**

(Gv 3,14-16.19)

Uno dei presenti legge il brano di Vangelo.

L. Dal Vangelo secondo Giovanni

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo:

«Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna. Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna.

La luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie».

Parola del Signore.

**T. Lode a te, o Cristo.**

---

## **RIFLESSIONE SUL VANGELO**

Uno dei presenti legge la riflessione.

La lettura di questo brano del Vangelo non appare facile, nonostante Gesù spesso cerchi di renderci accessibile il suo messaggio.

Già questo aspetto nel testo ci stupisce, come genitori e come figli. Gesù in croce è stato innalzato da terra, soffrendo a causa nostra e per la nostra salvezza, ma allo stesso tempo Gesù innalzato rappresenta la sua gloria e la nostra speranza. Il testo stupisce perché trasmette la gioia della risurrezione e della sua luce e non lascia in noi i segni della sofferenza. Dio ci ha inviato una guida a cui dobbiamo aspirare e lontano dalla quale troviamo solo tenebre.

---

### **RISONANZA**

Si fa un breve momento di silenzio, pensando a che cosa ci ha stupito di più di quanto ascoltato. Chi vuole può dividerlo con gli altri.

---

### **PREGHIERA DI INTERCESSIONE**

Uno dei presenti introduce con queste parole la preghiera.

L. Glorifichiamo Dio nostro Padre, la cui misericordia è senza limiti e invociamo la grazia dello Spirito Santo per mezzo di Gesù Cristo, che è sempre vivo per intercedere a nostro favore. Diciamo:

**T. Ascoltaci, Signore!**

Le seguenti invocazioni possono essere lette alternandosi.

L. Dio nostro Padre, che ci hai donato tuo Figlio Gesù, nostro fratello, nostra guida sicura per la vita eterna: grazie per essere la luce che dissolve le tenebre del male. Grazie alle tue mani di Padre, perché ci sollevano dalla terra per far innalzare il nostro sguardo verso la croce e verso di te, noi ti preghiamo.

**T. Ascoltaci, Signore!**

L. Gesù, nostro fratello, grazie per aver accettato il disegno del Padre. Ci ami a tal punto di aver accettato la morte in croce. Innalzato per farci sollevare la testa verso di te e verso la luce della tua risurrezione, noi ti preghiamo.

**T. Ascoltaci, Signore!**

L. Spirito Santo, rugiada che dà vita e che illumina il nostro cammino: tu sei acqua e luce, gli elementi fondamentali della vita. Grazie per questi doni, che ci sostengono e ci aiutano nel cammino di ogni giorno. Con te non perdiamo la rotta, con te saremo sempre uniti in comunione con Dio nostro Padre e Gesù nostro fratello, noi ti preghiamo.

**T. Ascoltaci, Signore!**

Ciascuno può liberamente aggiungere altre intenzioni particolari per cui pregare.

---

## **GESTO**

Un membro della famiglia accende la candela per vedere le cose con una luce nuova.

---

## **PREGHIERA DEL SIGNORE**

Insieme.

**Padre nostro, che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti**

**come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male.  
Amen.**

---

## **IMPEGNO**

Uno dei presenti legge l'impegno familiare.

Scopriamo insieme gli effetti della Luce nella *Vocazione di san Matteo* di Caravaggio. [Qui il link alla foto del quadro.](#)

E ascoltiamo il commento di mons. Derio Olivero, vescovo di Pinerolo. [Qui il link al video.](#)

---

## **CONCLUSIONE**

Mentre tutti fanno il segno della croce, il papà (o un altro membro della famiglia) conclude la celebrazione dicendo:

Benediciamo il Signore.

Tutti rispondono:

**Rendiamo grazie a Dio.**