



QUARESIMA 2021

Conferenza Episcopale della Toscana




**SUSSIDIO
PER LA PREGHIERA
IN FAMIGLIA**

Mercoledì delle Ceneri

Ferie dopo le Ceneri





Il presente «Sussidio» è una proposta delle Chiese della Toscana per favorire la preghiera e l'ascolto della Parola di Dio nel Tempo di Quaresima.

La Quaresima è il tempo liturgico nel quale la Chiesa ogni anno ci invita a riscoprire il nostro battesimo e lo Spirito Santo ci plasma perché diventiamo sempre più conformi a Cristo.

Ogni giorno si propone una breve celebrazione della Parola con un commento al vangelo o a una lettura del giorno. Al termine si propone uno schema per la benedizione della mensa soprattutto nel giorno di domenica.

Come apertura della preghiera è proposto un inno che può essere cantato o recitato.



Mercoledì delle Ceneri

Dalla cenere al fuoco...

È strano il percorso che la Quaresima ci fa compiere... normalmente si va dal fuoco alla cenere! È questa la realtà che noi conosciamo. Un fuoco che arde, consuma, scalda... ma poi lentamente non rimane che un mucchietto di cenere che altrettanto lentamente perde il suo calore.

Questa è la normalità della nostra esperienza, ma il cammino di Quaresima ci invita a compiere un percorso inverso, che in qualche modo sfida il nostro modo di pensare e la nostra esperienza di ogni giorno... Con il tempo di Quaresima infatti dalla cenere andiamo al fuoco che arde nel buio della Veglia Pasquale.

Dalla “cenere”...

Si parte dalla cenere del “Mercoledì delle Ceneri”. La cenere nella Bibbia è il segno della “penitenza”. Ricorda all’uomo la sua povertà e la sua piccolezza, la sua fragilità. Di fronte a Dio Abramo dice «Ecco che ricomincio a parlare al mio Signore io che sono polvere e cenere...» (Gn 18,27). Di fronte a Dio l’uomo si sente come “cenere”, cioè come qualcosa che facilmente viene dispersa dal vento, qualcosa di poco sussistente, di fragile e di umile. Anche nel libro della sapienza dell’uomo si afferma: «il corpo diventerà cenere e lo spirito si disperderà come aura leggera» (Sap 2,3). Di fronte a Dio anche Giobbe riconosce la sua piccolezza e dice: «provo disgusto nei miei confronti e mi pento sulla polvere e sulla cenere» (Gb 42,6).

La cenere è quindi un segno che ci richiama al nostro porci alla presenza di Dio. Ci pone come creature davanti al Creatore, come servi di fronte al Signore. Il cammino della Quaresima inizia nella cenere perché ogni cammino di “ritorno” a Dio ricomincia quando



noi siamo disposti a porre in questione il nostro modo di porci dinnanzi a lui.

Nella medesima direzione va l'altro segno che caratterizza la quaresima: il digiuno. Non si digiuna per “farsi del male”, ma si digiuna per “proclamare” la nostra disponibilità a lasciare spazio a lui nella nostra vita, per sentire “fame” della sua Parola... per creare dentro di noi un vuoto che “attende” di essere riempito!

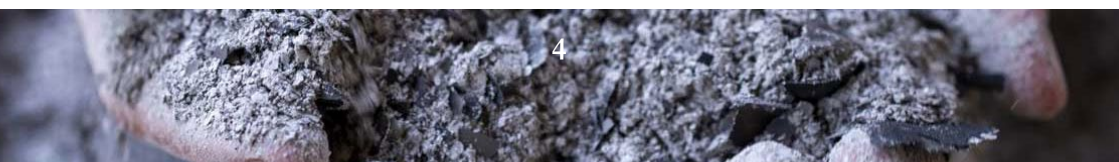
Certo questo della “cenere” può sembrare un segno troppo “austero”, troppo negativo e “pessimista” nei confronti dell'uomo... ma in realtà è un segno estremamente “reale” che ci fa ripartire da ciò che resta del nostro voler “fare da soli”, dagli esiti delle “nostre scelte” lontane dai “sentimenti” di Dio. Un segno che ci rimanda anche al nostro “amore” che si raffredda, ai nostri slanci iniziali che si allentano, ai nostri entusiasmi che si spengono...


Un segno per “ritornare”! Ritornare dall'autosufficienza alla vita vissuta sotto lo sguardo di Dio; da una vita auto-centrata, ad una vita aperta all'Altro e all'altro/a. Un segno per ritornare all’“amore di un tempo” (Ap 2,4), abbandonando la nostra “tiepidezza”.

In sé la cenere sarebbe un segno di “disperazione”! Cosa può venire dalla cenere? Ma in realtà nella prospettiva della Quaresima è un segno per “ripartire”... anzi la condizione per “ripartire”. Non è la “dichiarazione” che tutto è male e nessun segno di vita e di luce ci sia nella nostra vita, nella vita della Chiesa e dell'umanità... ma è il riconoscimento di quelle realtà che non sono positive, quelle realtà che sono finite in “cenere”... le nostre sconfitte. Riconoscere queste è il primo passo per “ritornare”! Sapendo che “da soli” non siamo capaci di far rinascere il fuoco dalla cenere, né di far nascere la vita nella terra arida...

...al “fuoco”

Al termine del tempo di Quaresima troviamo un fuoco nell'oscurità della notte, una luce in mezzo alle tenebre. In una notte, simbolo di tutte le notti della storia, una luce nuova e inattesa risplende.





Da quella cenere senza calore, senza colore e senza vita si giunge a questo fuoco che riscalda e rischiara. Così giungiamo a un esito “inatteso” e “non dovuto”. Per nessuna ragione un cammino partito nella cenere avrebbe dovuto conoscere un esito di questo tipo... un esito che quindi è grazia! La meta del cammino Quaresimale ci dice che le ceneri dei nostri sentieri percorsi “da soli” possono “rivivere” se ci lasciamo “infiammare” dallo Spirito che è il dono pasquale per eccellenza. Cioè si afferma che nemmeno i nostri fallimenti sono “spazzatura”... ma che proprio a partire da essi può venire la luce e la vita. Non si va verso la vita “ignorando” ciò che è stato, ma accogliendolo e lasciandolo trasformare da Dio.

Proprio per questo la sapienza della Chiesa ha fatto nascere il tempo di Quaresima: per darci un tempo nel quale la nostra “cenere” non è rimossa, ma ci è “posta sul capo”, perché trasformata da Dio diventi fuoco che arde, riscalda e rischiara.

È l’esperienza di Abramo, quando vide passare una “fiaccola infuocata” (Gn 15,17) in mezzo alle vittime che egli aveva sacrificato al Signore. Quel fuoco è segno del passaggio di Dio che decide di fare alleanza con Abramo. Segno dell’alleanza!

È l’esperienza di Mosè che vede uno strano fuoco nel quale Dio gli si rivela come salvatore e liberatore di Israele. Un fuoco che arde ma non consuma, un fuoco che non crea nuova “cenere”. E anche il cammino quaresimale comincia da questo “rovetto” su un altro monte, quello della Trasfigurazione. Lì, mentre Mosè è nuovamente testimone di un “fuoco” prodigioso, contempliamo l’umanità del Figlio di Dio fatto uomo, nel quale la divinità “arde” senza consumare! Questo episodio posto all’inizio del cammino della Quaresima è già annuncio di ciò che ci attende nella Veglia della santa notte di Pasqua! Anche lì un fuoco prodigioso, quello della divinità che abita la nostra storia, la colma di speranza e non consuma!

È il fuoco che Israele ha sempre tenuto acceso nel Tempio di Gerusalemme: «Un fuoco perenne arda sull’altare; non si lasci



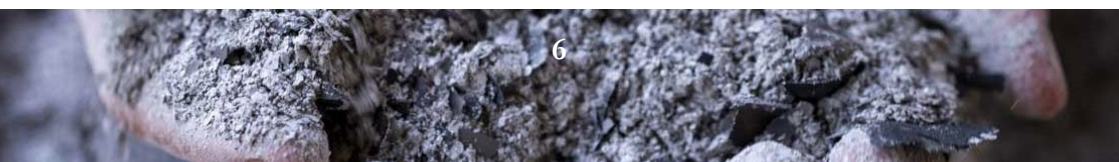
spegnere» (Lev 6,6). Un fuoco che non doveva mai spegnersi e attraversare la storia. Segno perenne della fedeltà di YHWH che non abbandona mai il suo popolo... in tutte le sue vicende, anche l'esilio. E Israele ha tenuto acceso questo fuoco per l'umanità intera.

É il “fuoco divampante” (Ger 20,9) che Geremia ha sentito ardere nel cuore, e che lo spingeva, nonostante tutto, ad essere servo della Parola di Dio... una Parola scomoda che non lascia pace, che ferisce per risanare. É lo stesso fuoco “irresistibile” che è arso nel cuore di tutti i profeti e servitori della Parola.


É il fuoco che Gesù è venuto a “gettare” sulla terra: «Sono venuto a gettare fuoco sulla terra, e vorrei davvero che fosse già acceso!» (Lc 12,49)... quel fuoco che è divampato a Pentecoste nel compimento della Pasqua nella vita della Chiesa... e che da allora percorre le vie del mondo per giungere agli estremi confini della Terra.

Conclusione

La dinamica dalla “cenere” al “fuoco” è ciò che segna il nostro cammino quaresimale e che ne dice il senso. Dal Mercoledì delle Ceneri, alla Veglia pasquale... dove saremo rischiarati dalla luce di un fuoco che arde e non consuma... e il “combustibile” non sarà ciò che noi avremo fatto in questo tempo, ma la bontà misericordiosa del nostro Dio che sempre viene a visitarci... partire dalla nostra “cenere” è il primo essenziale passo per saper riconoscere la sua visita...



Inno



Li - be - ra - ti dal gio - go del ma - le,
bat - tez - za - ti nel - l'ac - qua pro - fon - da,
noi giun - gia - mo al - la ter - ra di pro - va,
do - ve i cuo - ri sa - ran - no mon - da - ti. [A - men.]

- 2 Dal paese d'Egitto ci_hai tratti,
e cammini con noi nel deserto,
per condurci_alla santa montagna
sulla quale s'innalza la croce.
- 3 Tu sei l'acqua che sgorga dal sasso,
sei la manna che sazia la fame,
sei la nube che guida_il cammino
e sei legge che_illumina_i cuori.
- 4 Su te, Roccia, che t'alzi fra noi,
troveremo difesa_e appoggio,
e berremo_alla fonte di vita
che ci lava dai nostri peccati.
- 5 Tu ci guidi nell'esodo nuovo
alla gioia profonda di pasqua
dalla morte passando_alla vita
giungeremo_alla terra promessa. Âmen.



dal Salmo 50

Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.

Pietà di me, o Dio, nel tuo amore;
nella tua grande misericordia
cancella la mia iniquità.
Lavami tutto dalla mia colpa,
dal mio peccato rendimi puro.

Sì, le mie iniquità io le riconosco,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non scacciarmi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia della tua salvezza,
sostienimi con uno spirito generoso.
Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode.

Gloria...



Vangelo

Dal vangelo secondo Matteo (Mt 6,1-6.16-18)

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli.


Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà».

Commento


Il tempo di Quaresima inizia con il Mercoledì delle Ceneri, segnato dall'«austero simbolo» con il quale viene cosperso il capo di ogni membro dell'assemblea liturgica. Un simbolo molto forte che rimanda alla fragilità dell'uomo e della donna davanti a Dio. La cenere è una realtà sterile che senza un intervento di Dio non potrà mai diventare luogo di fecondità. Iniziare l'«itinerario spirituale»



della Quaresima con questo gesto, significa invocare la forza dello Spirito di Dio perché nascere la vita, dove sembra regnare unicamente la morte. Un cammino che si compirà nel fuoco nuovo e nell'acqua della Veglia pasquale.

La liturgia della Parola di questo giorno è caratterizzata innanzitutto dal brano evangelico tratto dal discorso del monte nel Vangelo di Matteo (Mt 6,1-6.16-18), dove Gesù parla ai suoi discepoli di elemosina, digiuno e preghiera. Nella prima lettura il tema che viene messo in evidenza (Gl 2,12-18) è quello della conversione, de ritorno a Dio, con un particolare riferimento alla pratica del digiuno. Attraverso seconda lettura (2Cor 5,20-6,2) tratta dalla Seconda Lettera ai Corinzi il tempo di Quaresima che inizia viene riconosciuto come «il tempo favorevole» per la conversione e per il ritorno a Dio per ogni battezzato.


Il brano evangelico è tratto dal discorso del monte nel Vangelo di Matteo è riguarda il tema della giustizia, cioè del compimento della volontà di Dio nella propria vita. Poco prima Gesù ha invitato i suoi discepoli a vivere una «giustizia più grande» (Mt 5,20), rappresentata dalle beatitudini. Un modo di compiere la volontà di Dio che non dipende da una ricompensa da ottenere, ma da un rapporto gratuito con Dio. Ora, nel brano che la liturgia propone nel Vangelo del Mercoledì delle ceneri, si dice che questa giustizia più grande va praticata non «davanti agli uomini», per essere ammirati, ma davanti a Dio (Mt 6,1), «nel segreto» (Mt 6,4.6.18). Vengono quindi elencati tre esempi concreti di come incarnare un tale modo di vivere la volontà di Dio, cioè la giustizia, nella propria vita di fede. Si tratta di tre pratiche fondamentali della religiosità del tempo di Gesù: l'elemosina, la preghiera e il digiuno. Queste tre azioni che vengono considerate altamente meritevoli davanti a Dio possono essere «inquinare» e «avvelenate» dalla possibilità di compierle davanti agli uomini, finendo per essere fatte nella menzogna. Usando l'espressione «nel segreto», Gesù non fa riferimento unicamente ad una umiltà che può diventare anch'essa ipocrita. Egli ci invita a guarda a ciò che viviamo nel segreto come



«la verità» di noi stessi e della nostra vita. Ciò che viviamo «nel segreto» è ciò che è autentico, ciò che è vero.

Le tre pratiche dell'elemosina, della preghiera e del digiuno, temi che ritorneranno con insistenza sia nei testi biblici che in quelli eucologici del tempo quaresimale, rimandano alle dimensioni fondamentali della vita umana: il rapporto con gli altri, con Dio e con sé stessi. Si tratta di gesti che ci invitano a «fare spazio». Anzitutto a fare spazio all'altro attraverso l'elemosina. Rinunciare a qualcosa di mio per il mio prossimo, significa riconoscerlo presente nella mia vita. Con la preghiera il credente fa spazio a Dio nella sua esistenza. Infondo si tratta di donare del tempo a Dio, per riconoscerlo presente nella nostra vita e per giudicare se stessi e la propria vita davanti a lui e alla sua Parola. Infine, il digiuno, ci invita a riconoscere noi stessi e la nostra fame più autentica che non consiste unicamente nel cibo materiale, nel rispondere ai nostri bisogni, bensì nel cibo della parola di Dio e nei nostri desideri più profondi. In fondo il Vangelo afferma che tutta la vita umana, in tutte le sue dimensioni, va vissuta «nel segreto» cioè nella verità. Il cammino della Quaresima è un percorso da fare «nel segreto», per riconoscere, sotto l'azione dello Spirito Santo, la verità più profonda di noi stessi.

Il testo del profeta Gioele nella prima lettura è un pressante invito alla conversione incentrato sulla affermazione che Dio è «misericordioso e pietoso, lento all'ira e grande nell'amore», secondo la rivelazione degli attributi fondamentali del Dio di Israele di Es 34,6-7. Al centro dell'invito a ritornare a Dio con tutto il cuore e con atti esteriori – digiuni, pianti e lamenti – che esprimono la disposizione di sincerità interiore, non si fonda sul peccato del popolo ma sul volto di Dio che è amore e fedeltà. Nella gelosia di Dio per il suo popolo si rivela il suo amore appassionato. Si tratta di un ulteriore elemento che la liturgia pone all'inizio del cammino quaresimale: un invito a non tenere lo sguardo ripiegato su di sé e sul proprio peccato, bensì su Dio e sulla sua misericordia.



La seconda lettura contiene una espressione tipica della Quaresima: «ecco ora il tempo favorevole» (2Cor 6,2). Il testo di Paolo è un rivolto ai credenti perché si lascino riconciliare con Dio, un'esortazione a cogliere il momento favorevole, il tempo della salvezza. Attraverso la seconda lettura e l'esortazione dell'Apostolo è quindi possibile collegare quanto affermato nelle altre letture bibliche della liturgia del Mercoledì delle Ceneri all'esistenza concreta dei credenti e della Chiesa che oggi vivono il tempo della Quaresima come itinerario spirituale che li condurrà «completamente rinnovati» a celebrare la Pasqua del Signore.

Si osserva un bene silenzio...

Preghiera

La Quaresima è quel deserto nel quale lo Spirito ci spinge per «metterci alla prova» e per sapere ciò che abbiamo nel cuore, per giungere alla verità di noi stessi e del nostro cammino di fede. All'inizio del percorso spirituale della Quaresima chiediamo al Signore di illuminare i nostri passi e orientare il nostro sguardo alla meta pasquale:

Fa' che ascoltiamo la tua voce, Signore nostro Dio!

Donaci, Signore, di riconoscere nel segreto ogni nostra chiusura ed egoismo, perché la nostra carità sia autentica.

Donaci, Signore, di riconoscere nel segreto ogni nostra preghiera segnata da ipocrisia e da ripiegamento su noi stessi, perché la nostra comunione con te sia piena.

Donaci, Signore, di riconoscere ogni nostra ingordigia e volontà di possedere, perché possiamo fare spazio a te e aver fame della tua Parola.



Padre nostro...

Concedi, Signore, al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male. Per Cristo nostro Signore.





Giovedì dopo le Ceneri

Inno

Cf. pag. 7

dal Salmo 1

Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.

Beato l'uomo che non segue il consiglio degli empi,
non indugia nella via dei peccatori
e non siede in compagnia degli stolti;
ma si compiace della legge del Signore,
la sua legge medita giorno e notte.

Sarà come albero piantato lungo corsi d'acqua,
che darà frutto a suo tempo
e le sue foglie non cadranno mai;
riusciranno tutte le sue opere.

Non così, non così gli empi:
ma come pula che il vento disperde.
Il Signore veglia sul cammino dei giusti,
ma la via degli empi andrà in rovina.

Gloria...



Vangelo

Dal vangelo secondo Luca (Lc 9, 22-25)


In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Il Figlio dell'uomo deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno».

Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina se stesso?».

Commento

Spesso sentiamo dire e ripetiamo che la Quaresima è un cammino e che, come ogni cammino, ha una meta. Tuttavia diciamo anche che il tempo di Quaresima è un tempo di conversione, un tempo per ritornare, quindi la meta dovrebbe essere un posto, un luogo nel quale siamo già stati, un luogo familiare. Sono due aspetti importanti da tenere insieme: certo la Quaresima è un «itinerario spirituale», come recita la preghiera per l'imposizione delle ceneri, ma è un itinerario per ritornare a casa. Non si tratta di un viaggio turistico per andare a visitare qualche località inesplorata e sconosciuta – forse apparentemente più attraente – ma di un cammino per ritornare sui nostri passi, magari anche attraverso vie nuove, per raggiungere una meta nella quale siamo già stati e della quale coltivare la nostalgia del ritorno. La Quaresima è il tempo del ritorno a casa, della riappropriazione di ciò che ci appartiene, è un «giubileo annuale» che non dovremmo mai dimenticare. E la nostra casa, ciò che ci appartiene di più autentico come uomini/donne, come cristiani è la pasqua di Gesù: lì dove si impara a vivere.


I testi biblici della liturgia di oggi (Dt 30,15-20; Sal 1; Lc 9,22-25), mentre ci troviamo ancora nei primi passi del nostro sentiero verso casa, ci indicano la meta e la strada da percorrere. La Scrittura, infatti, in questo tempo è il nostro «navigatore satellitare» che ci



salva dallo smarrirci in vicoli ciechi. La prima lettura e il Salmo responsoriale ci ricordano una verità semplice, ma allo stesso tempo per nulla scontata. Abbiamo davanti a noi due vie: la via della vita e quella della morte. Possiamo scegliere la strada del ritorno a casa o la ricerca di quella novità a tutti i costi che alla fine ci conduce all'alienazione. Il testo del Deuteronomio e il Salmo 1 ci dicono: sei tu che scegli di vivere o morire; sei tu che puoi scegliere l'esito della tua vita e della tua esistenza. La via della vita ti è posta davanti, ma sei tu che devi scegliere come l'uomo del Salmo a non lasciarti risucchiare dal gorgo del male, che ti trascina sempre più in basso in una vita che non è Dio ad aver maledetto, ma tu stesso. C'è un dono di Dio, la sua benedizione, che è posto davanti ai nostri occhi, ma siamo pur sempre noi a doverlo accogliere.

Anche nel Vangelo troviamo due vie, che in qualche modo descrivono in cosa consistano la via della benedizione e la via della maledizione di cui ci parla il Deuteronomio. Anche Gesù parla ai suoi discepoli di una via di vita e di una via di morte. La via della morte è la via intrapresa da chi vive per se stesso, da chi fa tutto per difendere se stesso arrivando perfino a fare il male, quel male cieco, di chi ha perso il controllo di sé e crede, illudendosi, di salvare se stesso. È l'uomo, la donna che a differenza dell'uomo del Salmo, si lascia risucchiare dal male: si ferma, si siede, sta. Un'esistenza condannata alla tristezza e alla paura costante che qualcuno possa rubarci la vita.

La via della vita invece consiste nel rinnegare se stessi, nel non riconoscere più noi stessi ma solo Gesù che cammina davanti a noi (cf. D. Bonhoeffer). E questo cosa significa? Non a caso il Vangelo di oggi propone questo insegnamento di Gesù unito all'annuncio della sua passione, morte e risurrezione. La via della vita, rinnegare se stessi, significa prendere la nostra croce e seguire lui, cioè fare propria l'esistenza stessa di Gesù: quella vita umana che egli ha percorso è la via della vita. E il Vangelo di oggi ci mostra la via della benedizione indicandoci sia il cammino, la vita di Gesù, sia la meta,



la sua Pasqua, che, come dicevamo, è la nostra casa a cui, come un figlio che ricorda la dimora paterna, dobbiamo fare ritorno.

Ma Luca aggiunge un particolare, che non troviamo negli altri sinottici. Egli afferma «ogni giorno» dobbiamo prendere la nostra croce. Non si tratta di prendere la croce di Gesù, ma la nostra, cioè vivere la nostra esistenza come l'ha vissuta lui, cioè nel dono di sé. Tuttavia questo non riguarda unicamente o principalmente le grandi scelte della vita, ma quelle di «ogni giorno». La via della benedizione e della vita o la scegliamo «ogni giorno», o non la scegliamo fino in fondo. La via della benedizione per essere vera deve riguardare «ogni giorno».

Con queste semplici indicazioni stradali possiamo muovere i primi passi verso quella casa nella quale il Padre ci attende, per ridonarci l'anello, l'abito e i sandali dei figli liberi e per imbandire per noi la festa del ritorno.

Si osserva un breve silenzio...

Preghiera

Uniti nella preghiera di lode, celebriamo l'amore del Padre, che si è rivelato nel Cristo suo Figlio e diciamo con fede:

Lode e gloria a te Signore.

Benedetto sii tu, o Padre,
per le parole di tuo Figlio:
accogliendole con un cuore che sa ascoltare
noi riceviamo il vero pane per questo giorno.

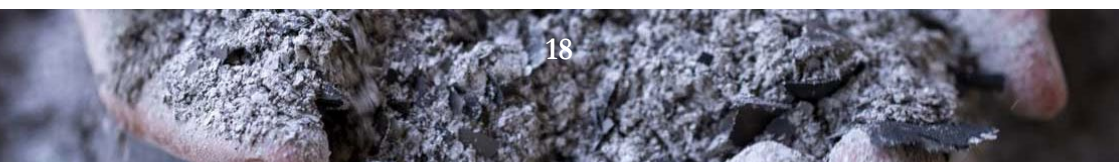
Benedetto sii tu, o Padre,
per la mitezza e l'umiltà di Gesù:
prendendo su di noi il suo giogo che è dolce
noi troviamo ristoro per le nostre vite.



Benedetto sii tu, o Padre,
per l'amore fedele di tuo figlio:
riconoscendo e credendo al suo amore
impariamo ad amarci gli uni gli altri.

Padre nostro...

Padre santo e buono, tuo figlio Gesù ha vissuto in mezzo a noi
come medico per quelli che si riconoscevano malati: fa' che
cerchiamo in lui la nostra vita e lo seguiamo sulla via che conduce
alla Pasqua. Egli vive e regna nei secoli dei secoli.





Venerdì dopo le Ceneri

Inno

Cf. pag. 7

dal Salmo 24


Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.

A te, Signore, elevo l'anima mia,
Dio mio, in te confido: non sia confuso!
Non trionfino su di me i miei nemici!
Chiunque spera in te non resti deluso.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami nella tua verità e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza,
in te ho sempre sperato.

Ricordati, Signore, del tuo amore,
della tua fedeltà che è da sempre.
Non ricordare i peccati della mia giovinezza:
ricordati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,
la via giusta addita ai peccatori;
guida gli umili secondo giustizia,
insegna ai poveri le sue vie.



Per il tuo nome, Signore,
perdona il mio peccato anche se grande.
Proteggimi, dammi salvezza;
al tuo riparo io non sia deluso.

Mi proteggano integrità e rettitudine,
perché in te ho sperato.
O Dio, libera Israele
da tutte le sue angosce.

Gloria...

Vangelo


Dal vangelo secondo Matteo (Mt 9,14-15)

In quel tempo, si avvicinarono a Gesù i discepoli di Giovanni e gli dissero: «Perché noi e i farisei digiuniamo molte volte, mentre i tuoi discepoli non digiunano?».

E Gesù disse loro: «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno».

Commento

Mangiare e bere appartengono all'esperienza più comune della vita. Senza cibo e bevanda l'uomo e la donna sperimentano di non poter vivere; la mancanza di nutrimento ci fa toccare con mano la nostra fragilità, la nostra dipendenza. Attraverso l'azione così quotidiana di mangiare e bere si può giungere al cuore dell'esistenza umana. Per questo il mangiare e il bere, così come il privarsi di cibo e bevanda con il digiuno, è un linguaggio assunto da quasi tutte le tradizioni religiose per esprimere il senso del rapporto degli esseri umani con Dio, tra di loro e con la verità di sé stessi e il senso dell'esistenza.




L'itinerario della Quaresima, nei suoi primi passi, ci fa incontrare proprio questo tema, il digiuno. Attraverso il digiuno la scrittura ci conduce a riflettere sul nostro rapporto con Dio, sulla nostra esistenza di credenti. Andando al senso autentico della pratica religiosa del digiuno, siamo condotti all'incontro con la cruda verità del nostro cuore come luogo nel quale si vive l'ascolto della Parola di Dio e ci si decide per lui.

Il profeta Isaia annuncia una Parola del Signore che mette in crisi ogni ipocrisia e smaschera ogni illusione di «automatismo» nella nostra relazione con Dio. Certo si parla del digiuno, ma in realtà è la verità della vita di fede che viene messa in questione. Il popolo cerca la vicinanza di Dio; ma la sua ricerca è falsa. Coloro che vengono accusati da Isaia fanno tutto come se fossero credenti «integerrimi» e in tutto fedeli alla parola del Signore. Essi si comportano «come un popolo che pratici la giustizia e non abbia abbandonato il diritto del suo Dio». Tuttavia la loro è solo una illusione, dal momento che la loro vita in realtà non è in nulla differente, o forse anche peggiore, di quella di chi non pone la Parola del Signore come fondamento dell'esistenza umana (cf. Is 58,3c-5).

Dio è presente invece in una vita nella quale il digiuno diventa espressione di apertura; la privazione di cibo l'annuncio di della volontà di «fare spazio» in noi a Dio e agli altri. In questa vita non «scissa», ma «integrata», Dio dichiara la sua presenza: «Allora, se chiami, il Signore ti risponderà; se implori, egli dirà: "Eccomi!"» (Is 58,9).

Nel brano evangelico una domanda dei discepoli di Giovanni Battista è l'occasione anche per Gesù di affrontare il tema del digiuno. Dove sta il problema del digiuno? Per il Vangelo la pratica del digiuno è determinata dalla presenza o dall'assenza dello sposo. Nella Bibbia l'immagine dello sposo rimanda a Dio. È lui «lo sposo» del suo popolo. Nel Vangelo tale presenza di Dio come sposo si rende presente in Gesù.



Che cosa può significare allora per la nostra vita l'espressione di Gesù «Possono forse gli invitati a nozze essere in lutto finché lo sposo è con loro? Ma verranno giorni quando lo sposo sarà loro tolto, e allora digiuneranno» (Mt 9,15)? Il significato immediato del testo potrebbe indicare che mentre Gesù è con i suoi discepoli essi non possono digiunare, mentre dopo la sua passione, quando vivranno il tempo dell'assenza, digiuneranno. Certamente questo è il significato immediato del testo. Tuttavia potremmo allargare il senso di questo insegnamento di Gesù sul digiuno.

Gesù, lo abbiamo detto, è il segno della presenza di Dio come sposo in mezzo al suo popolo e all'umanità. Ora, che cosa può voler dire che è possibile digiunare nel tempo dell'assenza di Dio, dell'assenza dello sposo? Possiamo dire che il digiuno è una pratica che caratterizza il tempo dell'assenza. Noi digiuniamo, facciamo mancare al nostro corpo il nutrimento solito, proviamo il vuoto della fame, quando viviamo la nostra lontananza da Dio e sperimentiamo la sua assenza. Allora il digiuno diventa una «invocazione», la disponibilità a fare spazio in noi, perché Dio, lo sposo, possa essere presente.

L'esperienza della lontananza di Dio nella vita del credente è innanzitutto legata alla realtà peccato. Lo sposo è tolo non perché egli se ne è andato da noi, ma perché noi ci siamo allontanati da lui. Allora il digiuno, che caratterizza il tempo della Quaresima, diventa il «sacramento» del nostro ritorno a lui. Il digiuno non consiste solo nel fare spazio a Dio e alla sua Parola, ma anche fare sazio agli altri e alla verità di noi stessi. Infatti è anche nell'altro e nella verità di me stesso che lo sposo si rende presente e, alla mia invocazione, risponde: «Eccomi!».

Il digiuno allora può ritornare ad essere una «pratica» sensata nella nostra vita. Ognuno di noi sperimenta a causa della lontananza del peccato il tempo in cui «lo sposo è tolto». Il digiuno può essere una «sacramento» che da una parte rivela la nostra povertà, dall'altra «opera» quell'apertura, suscita quella «fame» della Parola del Signore, che può condurci all'incontro con lo Sposo.



Si osserva un beve silenzio...

Preghiera

È venuto il tempo in cui gli afflitti sono consolati. Questo tempo è caratterizzato dalla presenza di Gesù, colui nel quale si fa incontro a Israele e all'umanità il volto sponsale di Dio, che sempre usa misericordia. Per questo in lui trovano un nuovo volto anche le pratiche religiose, come quella del digiuno. Con fiducia invochiamo:

Pietà di noi, Signore!

Ti preghiamo Padre, perché la presenza in mezzo a noi del tuo Figlio e la coscienza di essere suo discepoli trasformi e plasmi il nostro modo di rapportarci con te.

Ti preghiamo Padre, perché l'impegno di conversione di questo tempo non nasca solo dalla coscienza del nostro peccato, ma soprattutto dalla gioia di saperci amati gratuitamente da te.

Ti preghiamo Padre, perché sappiamo dare alle pratiche quaresimali del digiuno, della preghiera e dell'elemosina un senso attuale e rinnovato per la nostra vita.

Padre nostro...

Dio nostro Padre, in Gesù, primogenito di una moltitudine di fratelli e sorelle, tu hai portato il dolore di chi soffre e di chi è disprezzato: perdona la nostra indifferenza, rendici attenti ai bisogni degli altri, affinché il nostro digiuno quaresimale sia una vittoria sull'egoismo e una partecipazione alla tua carità. Per Cristo nostro Signore.



Sabato dopo le Ceneri

Inno

Cf. pag. 7

dal Salmo 85

Il Salmo si può recitare tutto di seguito o a cori alterni.

Signore, tendi l'orecchio, rispondimi,
perché io sono povero e misero.
Custodiscimi perché sono fedele;
tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.

Pietà di me, Signore,
a te grido tutto il giorno.
Rallegra la vita del tuo servo,
perché a te, Signore, rivolgo l'anima mia.

Tu sei buono, Signore, e perdoni,
sei pieno di misericordia con chi t'invoca.
Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera
e sii attento alla voce delle mie suppliche.

Gloria...



Vangelo

Dal vangelo secondo Luca (Lc 5,27-32)

In quel tempo, Gesù vide un pubblicano di nome Levi, seduto al banco delle imposte, e gli disse: «Seguimi!». Ed egli, lasciando tutto, si alzò e lo seguì.

Poi Levi gli preparò un grande banchetto nella sua casa. C'era una folla numerosa di pubblicani e d'altra gente, che erano con loro a tavola. I farisei e i loro scribi mormoravano e dicevano ai suoi discepoli: «Come mai mangiate e bevete insieme ai pubblicani e ai peccatori?». Gesù rispose loro: «Non sono i sani che hanno bisogno del medico, ma i malati; io non sono venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano».

Commento

Una luce che brilla nelle tenebre è l'annuncio che Isaia porta al popolo. Questo dovrebbe essere la vita di un credente, una luce che rompe le tenebre del modo: le tenebre del giudizio, dell'oppressione, dell'empietà, della chiusura del cuore. Ma questo deve prima di tutto accadere nella vita stessa del credente: egli ancor prima di diventare luce per il mondo, deve avere luce in sé stesso, eliminando dalla propria vita ciò che è tenebra: «Se rimuoverai di mezzo a te il giogo, il puntare il dito e il parlare iniquo, se aprirai il tuo cuore all'affamato, se sazierai l'afflitto di cuore, allora brillerà fra le tenebre la tua luce» (Is, 58,9-10). È nelle nostre tenebre che può brillare la luce.

Ma perché la luce possa brillare nelle tenebre, nelle nostre tenebre, è Dio stesso che squarcia l'oscurità, e nel Messia Gesù viene incontro ai nostri luoghi di morte, per farvi risorgere la vita. È quanto viene narrato nel brano evangelico di oggi: un uomo è seduto al banco delle imposte, fermo al luogo che lo condannava ad uno stato di emarginazione sociale e religiosa. Quante dita puntate avrà incontrato Levi il pubblicano nella sua esistenza. Forse anche giudizi meritati, ma in ogni caso impietosi e di



condanna. Dita puntate che condannano gli uomini e le donne a rimanere dove sono e rimanere ciò che sono o credono di essere.

Quanti oppressori avrà incontrato per la sua vita quel pubblicano, stretto tra i dominatori romani, che certo lo trattavano come un servo, i compatrioti ebrei che vedevano in lui un traditore.

Quanta empietà e ingiustizia avrà incontrato Levi intorno a sé e dentro di sé, costretto dalla sua debolezza o dalle necessità della vita a compiere un lavoro che aveva indubbiamente dei tratti di ingiustizia e di iniquità. Un lavoro che lo rendeva automaticamente lontano da Dio, impossibilitato a far parte dell'assemblea del suo popolo.

Levi è un uomo come noi seduto nei luoghi della nostra lontananza da Dio, lontano dai fratelli e le sorelle. Ma nella vita di quest'uomo come noi accade qualcosa di "inatteso", il passaggio di Gesù e l'incontro con lui, come la sua parola che lo chiama, lo rialza dalla sua condizione di lontananza. In Gesù Levi incontra uno che non punta il dito contro di lui, non lo vuole opprimere, non parla empiamente. In Gesù Dio toglie di mezzo tutte queste cose, perché nell'esistenza degli uomini e delle donne possa brillare la sua luce.

Quello con Gesù è per Levi un incontro che gli permette di rialzarsi da quel luogo che lo condanna all'immobilità; egli incontra il passo che Dio ha fatto per squarciare le nostre tenebre e far brillare la sua luce nella nostra vita.

Si osserva un bene silenzio...





Preghiera

Un uomo è seduto al banco delle imposte, fermo al luogo che lo condannava ad uno stato di emarginazione sociale e religiosa. Un uomo come noi seduto nei luoghi della nostra lontananza da Dio e dai fratelli e le sorelle. Questa scena può diventare immagine del tempo quaresimale che abbiamo iniziato. In questo tempo ognuno di noi è chiamato a cogliere i passaggi del Signore, venuto non venuto a chiamare i giusti, ma i peccatori perché si convertano e si rialzino. Per questo preghiamo:

Guarda a noi con amore, Signore!

Guarda, Padre, la tua Chiesa: essa sia segno della presenza e del passaggio del tuo Figlio nella storia dell'umanità per rialzare e ridare dignità.

Guarda, Padre, la nostra giornata: essa sia tempo favorevole per saper riconoscere i tuoi passaggi nella nostra vita e per saper risollevarci dalle nostre lontananze da te.

Guarda, Padre, i lontani e gli esclusi: essi conoscano di essere coloro per i quali tuo Figlio si è fatto nostro compagno di strada e ha dato la sua vita, amando fino alla fine.

Padre nostro...

Guarda con paterna bontà, Dio onnipotente, la debolezza dei tuoi figli, e a nostra protezione e difesa stendi il tuo braccio invincibile. Per Cristo nostro Signore.

.

BENEDIZIONE
DELLA MENSA





Si può stare seduti intorno alla mensa. Chi presiede la mensa dice:

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

A questo punto uno dei presenti proclama una breve lettura:

Dt 8,2-3

Ascoltate la parola di Dio dal Libro del Deuteronomio

Ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore e se tu avresti osservato o no i suoi comandi. Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore.

Terminata la lettura, tutti pregano per qualche momento in silenzio. Poi chi presiede la mensa, prendendo tra le mani una pagnotta o un pezzo di pane, dice:

**Ti ringraziamo, Signore,
che ci nutri del tuo pane e della tua parola;
fa' che tutti i poveri della terra
siedano con noi alla tua mensa,
perché possiamo partecipare insieme
al banchetto del tuo regno.
Per Cristo nostro Signore.
R. Amen.**



Si conclude con il segno della croce:

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

Dopo il segno di croce, chi presiede la mensa spezza un pezzo di pane e lo distribuisce a tutti. Poi si prosegue con il pasto.

